Recipe Finder Cookbook

Recetas para el Día de los Inocentes

Guiso Agradable de Huevos con Queso

Yield: 4 porciones

Ingredients

1 tablespoon	aceite
6	huevo
1/2 cup	leche sin grasa
1/2 cup	queso bajo en grasa
1 teaspoon	ajo en polvo
1 1/2	oregano

Instructions

1. Caliente el horno a 350°F.

2. Vierta el aceite en un recipiente para hornear mediano o un molde para pastel pequeño y caliente en el horno unos minutos.

3. En un tazón, bata los huevos. Mezcle los ingredientes restantes. Coloque en el recipiente caliente.

4. Hornee durante 20 minutos o hasta que los huevos se macizen un poco. Sirva inmediatamente.

* 4 huevos y 4 claras se pueden utilizar en lugar de los 6 huevos para reducir la grasa y el colesterol. (el análisis nutricional en esta receta reflejaa estos cambios)

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (133g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 160	Calorías de Grasa 80
	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	**14%**
Grasa Saturada 2.5g	**13%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 190mg	**63%**
Sodio 230mg	**10%**
Carbohidrato Total 3g	**1%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcares 2g	
Proteínas 15g	

Vitamina A 8% • Vitamina C 0%

Calcio 15% • Hierro 8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:		2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, Healthy Snacks
University of Wisconsin Cooperative Extension Service

Jugo de Naranja Delicioso

Yield: 4 porciones

Ingredients

1 cup	jugo de naranja (china)
1/2	banana (guineo)
1 cup	jugo de manzana
1 teaspoon	miel
1 pinch	canela
1 cup	hielo triturado

Instructions

1. Licue a velocidad alta en la licuadora hasta que quede una bebida espumosa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (162g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 70	Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 0mg	**0**%
Carbohidrato Total 19g	**6**%
Fibra Dietética 1g	**4**%
Azúcares 15g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 60%
Calcio 0% • Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:		2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

USDA Food Distribution Program on Indian Reservations, [A River of Recipes](#) [Native American Recipes Using Commodity Foods](#)

Parfé de baya crocante

Yield: 1 parfé (postre helado)
Prep time: 7 minutes

Ingredients

1/2 cup	yogur de vainilla, sin grasa
1 cup	arándanos o fresas (frescos o descongelados)
1/2 cup	granola baja en grasa (o cereal crujiente)

Instructions

Use una cuchara para servir en el vaso, luego cubra con frutas y granola.

Notes

Se puede utilizar el yogur de soya fortificada.
Se han usado 1/4 de taza de arándanos y 1/4 de taza de fresas para obtener el análisis de nutrición.
Para calcular el costo se han usado bayas congeladas.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 parfé (244g)
Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración

Calorías 340	Calorías de Grasa 30
	% Valor Diario*
Grasa Total 3g	**5**%
Grasa Saturada 0.5g	**3**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	**2**%
Sodio 210mg	**9**%
Carbohidrato Total 68g	**23**%
Fibra Dietética 8g	**32**%
Azúcares 34g	
Proteínas 13g	

Vitamina A 15% • Vitamina C 50%
Calcio 25% • Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:		2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Saint Joseph College SNAP-Ed Nutrition Education Team (NET

Pastelillos de Espinaca con Carne

Yield: 6 porciones
Cook time: 25 minutes

Ingredients

1 pound	carne de res o de pavo molida, 7% grasa (93% magro)
2	manojos de espinaca – lavada y cortada en trozos (puede sustituir por 1 libra de espinaca congelada picada, y drenada)
1/2	una cebolla fínamente picada
2 cloves	ajo fínamente picado
1/2 teaspoon	sal
	Pimienta negra al gusto
3 cups	arroz integral

Instructions

1. Caliente una sartén (sin aceite).

2. Combine todos los ingredientes excepto el arroz, en un tazón grande. Combine bien.

3. Forme 12 bolitas con la mezcla. Coloque en la sartén y aplane hasta formar pastelitos con una espátula.

4. Cocine a fuego medio hasta que estén bien cocidos de ambos lados.

5. Sirva sobre el arroz integral.

Nutrition Facts

Serving Size 2 meat cakes, 1/6 of recipe (294g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 270	Calories from Fat 80
	% Daily Value*
Total Fat 9g	**14%**
Saturated Fat 3.5g	**18%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	**17%**
Sodium 340mg	**14%**
Total Carbohydrate 27g	**9%**
Dietary Fiber 4g	**16%**
Sugars 1g	
Protein 21g	

Vitamin A 210% • Vitamin C 50%
Calcium 15% • Iron 30%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Source

California Health Department - Los Angeles County, Es Facil Campaign
Submitted by Brenda Grajeda

Tostadas Francésas Fantásticas

Yield: 6 porciones

Ingredients

2	huevo
1/2 cup	leche sin grasa
1/2 teaspoon	extracto de vainilla
6 slices	pan de trigo
	miel, miel de maple, u otros adornos (opcional)

Instructions

1. Caliente una sartén sobre fuego medio, o ponga una estufa elécrica a 375ºF.

2. Coloque los huevos, leche y vainilla en un molde para pay o en un recipiente hondo y bata con un tenedor hasta que se integre bien.

3. Engrase la sartén con una capa ligera de aceite o aceite en aerosol.

4. Remoje los dos lados de pan en la mezcla de huevo y cocine sobre la sartén caliente.

5. Cocine de un lado hasta bien dorado. Voltee el pan y cocine el otro lado. Tomará unos 4 minutos por lado.

6. Sirva con jarabe, puré de manzana, rebanadas de fruta o mermelada.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/6 de receta (66g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 100 Calorías de Grasa 25

	% Valor Diario*
Grasa Total 2.5g	**4**%
Grasa Saturada 0.5g	**3**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	**20**%
Sodio 170mg	**7**%
Carbohidrato Total 13g	**4**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 3g	
Proteínas 6g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 0%

Calcio 6% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program