Recipe Finder Cookbook

Recetas navideñas

Arroz Integral Pilaf con Salvia, Nueces Tipo Walnut y Frutas Secas

Yield: 8 porciones

Ingredients

1	cebolla (mediana picada)
1	tallo de apio (mediano de , con las puntas cortadas y picado)
2 cups	arroz integral (sin cocer)
2 1/2 cups	agua
2 cups	caldo de pollo o de vegetales (bajo en calorías y sin grasa)
1/4 cup	pasas oscuras
1/4 cup	albaricoques (chabacanos) (secos, picados)
4 tablespoons	nueces (picadas opcional)
1 teaspoon	salvia (seca)
2 tablespoons	salvia (fresca, picada)
	sal (a gusto)
	pimiento (a gusto)
	Aceite en aerosol

Instructions

1. Rocíe una sartén grande con aceite canola en aerosol. Caliente la sartén a fuego medio.

2. Sofría la cebolla y el apio alrededor de 5 minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue el arroz integral y sofría 5 minutos.

3. Agregue el agua, el caldo, las pasas y los albaricoques y póngalos a hervir. Disminuya la temperatura a fuego lento, tape y hierva alrededor de 50 minutos, o hasta que el arroz esté cocido y haya absorbido el líquido.

4. Agregue las nueces, si lo desea, la salvia, la sal y la pimienta.

5. Transfiera a una fuente (platón/plato) para servir. Decore con salvia fresca y sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (320g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 220 Calorías de Grasa 15

	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5g	**2**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 130mg	**5**%
Carbohidrato Total 47g	**16**%
Fibra Dietética 4g	**16**%
Azúcares 3g	
Proteínas 5g	

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%
Calcio 4% • 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

American Institute for Cancer Research, Diet & Cancer

Camotes con Maple

Yield: 2 porciones

Ingredients

2	camotes grandes
2 tablespoons	yogurt, sin grasa
1 tablespoon	miel de arce
1 tablespoon	jugo de naranja

Instructions

1. Pique la yuca con un tenedor. Coloque en el microondas a máxima potencia durante 3 a 4 minutos hasta que esté suave y sea fácilmente cortada con un cuchillo.

2. Saque la pulpa y colóquela en un tazón mediano. Machuque la pulpa e integre el yogurt, la miel de maple, y el jugo de naranja. Transfiera a un recipiente para microondas y caliente de 1 a 2 minutos para calentar bien.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 de receta (162g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 150 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 80mg	**3**%
Carbohidrato Total 35g	**12**%
Fibra Dietética 4g	**16**%
Azúcares 13g	
Proteínas 3g	

Vitamina A 370% • Vitamina C 6%
Calcio 6% • Hierro 4%

*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 Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters

Ejotes estilo Holandés

Yield: 4 porciones

Ingredients

1 can	ejotes (15 onzas)
1/2 cup	jugo de los ejotes
1/4 cup	azúcar morena
1 teaspoon	fécula de maíz
1/3 cup	vinagre
1	cebolla pequeña rebanada

Instructions

1. Drene los ejotes, y guarde el “jugo” de la lata en un recipiente pequeño.

2. Vierta 1/2 taza del “jugo” en una sartén.

3. Agregue la fécula de maíz al “jugo”. Mezcle bien.

4. Agregue el vinagre y el azúcar moreno.

5. Coloque la sartén sobre fuego medio hasta hervir.

6. Baje el fuego.

7. Agregue los ejotes y cebolla. Caliente y sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (158g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 80	Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 360mg	**15**%
Carbohidrato Total 20g	**7**%
Fibra Dietética 1g	**4**%
Azúcares 16g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 6% • Vitamina C 6%
Calcio 4% • 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

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Ensalada Waldorf

Yield: 6 porciones

Ingredients

1/4 cup	nueces picadas
2	manzanas sin corazón y picadas en cubos
1 cup	apio picado en cubos
1/2 cup	pasas
1/4 cup	yogurt sin sabor y sin grasa
1/2 teaspoon	azúcar
1 teaspoon	jugo de limón

Instructions

1. Precaliente el horno a 350 °F.

2. Ponga las nueces picadas en una bandeja (charola) para hornear y hornee de 12 a 15 minutos. Revuelva ocasionalmente hasta que estén tostadas.

3. Combine las manzanas, el apio, las nueces y las pasas.

4. Incorpore el yogurt, el azúcar y el jugo de limón. Ponga encima la mezcla de manzana y mezcle ligeramente.

5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Notes

Sugerencia - Sirva este plato con un pan de trigo entero para una buena comida.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2/3 taza (87g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 110 Calorías de Grasa 30

	% Valor Diario*
Grasa Total 3.5g	**5**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 25mg	**1**%
Carbohidrato Total 18g	**6**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 15g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 6%
Calcio 4% • Hierro 4%

*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

Oregon State University Cooperative Extension Service, Healthy Recipes

Lonchas de jamón con arándanos

Yield: 6 porciones

Ingredients

1 cup	azúcar morena, empacada firmemente
1/2 tablespoon	maicena
1/2 teaspoon	pimienta inglesa o de jamaica
1 pint	coctel de jugo de arándano rojo
2 tablespoons	jugo de limón
1/4 cup	pasas, sin semillas
2	lonchas de jamón, 1 pulgada de espesor

Instructions

1. Ajuste la temperatura de la hornilla a 225° F. Combine el azúcar, la maicena y la pimienta en una cacerola.
2. Vaya añadiendo gradualmente los siguientes tres ingredientes y revuelva. Cocine hasta que la salsa se espese y hierva.
3. Coloque una loncha de jamón en una charola para hornear engrasada. Vierta la mitad de la salsa sobre la loncha de jamón. Cubra con la segunda loncha. Agregue la salsa restante.
4. Cúbrala y hornee a 350° F durante 45 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta (221g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 320 Calorías de Grasa 30

	% Valor Diario*
Grasa Total 3.5g	**5**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	**18**%
Sodio 850mg	**35**%
Carbohidrato Total 57g	**19**%
Fibra Dietética 0g	**0**%
Azúcares 50g	
Proteínas 19g	

Vitamina A 0% • Vitamina C 60%
Calcio 4% • 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 • Proteína 4

Source

University of the Virgin Islands, Cooperative Extension Service, 4-H/Family & Consumer Sciences Program.

Pan de Elote Saludable

Yield: 12 porciones

Ingredients

1 cup	harina de maíz
1 cup	harina blanca
1/2 cup	azúcar
2 teaspoons	polvo para hornear
1/2 teaspoon	sal
1 cup	suero de leche, sin grasa
1/2 cup	puré de manzana, sin endulzar
1/2 cup	clara de huevo
2 tablespoons	aceite vegetal

Instructions

1. Caliente el horno a 400°F. Engrase ligeramente un molde de 8 pulgadas cuadradas con aceite vegetal o aceite en aerosol.

2. Mezcle los ingredientes secos en un tazón mediano.

3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien a mano.

4. Vierta la pasta en el molde engrasado y agite ligeramente para que se nivele bien.

5. Hornee hasta que un palillo inserto en el centro salga limpio, unos 25 minutos.

6. Deje enfriar un poco y luego corte en 12 rebanadas.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 2x2 2/3" trozo, 1/12 de receta (76g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración

Calorías 160 Calorías de Grasa 25

	% Valor Diario*
Grasa Total 3g	**5**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 220mg	**9**%
Carbohidrato Total 29g	**10**%
Fibra Dietética 1g	**4**%
Azúcares 11g	
Proteínas 4g	

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%
Calcio 8% • 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

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.166

Pay de Manzana y Arándanos Rojos

Yield: 10 porciones
Serving size: 1 rebanada

Ingredients

4	manzanas grandes, sin corazón y en rebanadas
2 1/2	arándanos rojos frescos o congelados
3/4 cups	azúcar
1/4 cup	harina común
1 teaspoon	especias para pay de manzana
1	costra de hojaldra preparada

Instructions

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano y coloque en un molde para pay de 10 centímetros de hondo.

2. Coloque una costra de hojaldra encima de de las frutas. Corte 3 ó 4 orificios en la costra para dejar que salga el vapor.

3. Hornee a 375º F durante una hora.

Sirva calientito con una rebanada de costra de hojaldra sobre la fruta. Refrigere los sobrantes.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/10 de receta (142g)
Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

Calorías 240 Calorías de Grasa 70

	% Valor Diario*
Grasa Total 8g	**12**%
Grasa Saturada 1.5g	**8**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 115mg	**5**%
Carbohidrato Total 42g	**14**%
Fibra Dietética 3g	**12**%
Azúcares 24g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 10%
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

Food and Health Communications, Inc., Visit Website