

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para la Pascua

Conejo de pera

Yield: 2 porciones

Prep time: 5 minutes

Ingredients

- 3 mitades de pera enlatadas
- 1 pasa

Instructions

1. Lávese las manos; saque los ingredientes y utensilios.
2. Coloque 2 mitades de pera, con la parte plana hacia abajo, sobre un plato pequeño para formar el cuerpo.
3. Use un cuchillo de mantequilla para cortar la cola, las orejas y los pies a partir de otra pera cortada por la mitad. Añada cada parte al cuerpo.
4. Use el cuchillo de mantequilla para cortar una pasa por la mitad y coloque en el extremo pequeño para los ojos.
5. Disfrute de su conejo de pera.

Notes

Adultos: Si se cocina con niños, use un abre latas, abra y deseche la tapa con bordes afilados.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 conejo de pera (229g)

Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	120	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	10mg		0%
Carbohidrato Total	30g		10%
Fibra Dietética	4g		16%
Azúcares	22g		
Proteínas	1g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	6%
Calcio	2%	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

Chickasaw Nation Get Fresh!
[Nutrition Education Program.](#)

Ensalada Rayo de Sol

Yield: 5 porciones

Ingredients

5 cups	hojas de espinaca, lavadas y bien secas
1/2	cebolla roja picada en rodajas finas
1/2	pimiento rojo picado en rodajas
1	pepino entero picado en rodajas
2	naranjas (chinas) peladas y picadas del tamaño de un bocado
1/3 cup	de vinagreta baja en calorías (alrededor de 15 calorías por cucharada o menos)

Instructions

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Agregue el aderezo y vuelva a mezclar. Sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/5 de receta (193g)

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	70	Calorías de Grasa	5
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	180mg		8%
Carbohidrato Total	16g		5%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	9g		
Proteínas	2g		
Vitamina A	70%	Vitamina C	100%
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

US Department of Health and Human Services, [A Healthier You](#)

Huevos rellenos divinos

Yield: 6 porciones

Ingredients

6 huevos (con cáscara)
 2 tablespoons mayonesa light
 1 teaspoon mostaza

Instructions

1. Coloque los huevos en una cacerola. Cubrálos con agua fría.
2. Cueza los huevos a fuego lento (pequeñas burbujas) y deje cocinar durante 12 minutos.
3. Retire del fuego y escúrralos.
4. Rompa los huevos debajo del agua fría y deje que se enfríen. Quite las cáscaras.
5. Corte los huevos por la mitad a lo largo y quite las yemas.
6. Mezcle las yemas, el aderezo y la mostaza en una bolsa de plástico pequeña con cierre.
7. Corte un pequeño agujero en una de las esquinas inferiores de la bolsa. Apriete y exprima la mezcla dentro de las mitades de huevo. Decore como lo desee.

Notes

Adornos:

- pimiento
- pimienta de cayena (si le gusta picante)
- pepinillos encurtidos
- cebollines rodajados
- aceitunas verdes o negras en rodajas

Puede usar 1/8 de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta para sustituir una 1 cucharada de mostaza.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 mitades de huevos, preparado, 1/6 de la receta (56g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 90	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 185mg	62%
Sodio 110mg	5%
Carbohidrato Total 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 1g	
Proteínas 6g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 0%
Calcio 2%	• 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

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. [Simple Healthy Recipes](#).

Lomo de cerdo asado con vegetales variados

Yield: 6 porciones

Ingredients

2 cups	cebollas cortadas en cuñas (aproximadamente 1/2 libra o 2 cebollas medianas)
2 cups	papas, picadas (aproximadamente 12 onzas o 2 papas medianas)
2 cups	zanahorias miniatura (o 3/4 de libra de zanahorias comunes, rodajadas)
2 tablespoons	aceite vegetal (se divide en dos partes)
1 1/4 pound	lomo de cerdo
1 tablespoon	azúcar morena
1/2 teaspoon	ajo en polvo
1/2 teaspoon	pimienta
1/4 teaspoon	sal

Instructions

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Mezcle los vegetales en un tazón con una cucharada de aceite, sal y pimienta.
3. Distribúyalos alrededor de una fuente de 9" x 13" y llévelos al horno.
4. Prepare el aliño en un tazón pequeño. Mezcle la azúcar morena, el ajo, ½ cucharadita de pimienta y 1/4 cucharadita de sal.
5. Rocíe el aliño sobre el lomo. Presione suavemente para que el aliño se pegue a la carne. Lávese las manos después de manipular la carne cruda.
6. Caliente la cucharada de aceite vegetal restante en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el lomo. Dore la carne de ambos lados. Deje cada lado de la carne de 2 a 3 minutos antes de dar vuelta.
7. Coloque la carne de cerdo en el centro de la fuente con los vegetales. Hornee durante aproximadamente 40 minutos. El termómetro para carne debe estar en 145 °F. Controle la temperatura a los 30 minutos.
8. Retire del horno. Deje reposar durante 5 minutos. Corte en rodajas y sirva.

Notes

Lave y corte las papas en trozos del tamaño aproximado de las zanahorias pequeñas.

Use un termómetro para carnes. La carne de cerdo cocida puede tener color rosado aún y cuando la carne haya alcanzado una temperatura segura.

Por razones de seguridad y alidad, deje reposar la carne por lo menos tres minutos antes de cortarla.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración Approx 3 onzas carne y 1 taza vegetales, 1/6 de la receta (235g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 240	Calorías de Grasa 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 10g	15%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 280mg	12%
Carbohidrato Total 22g	7%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 8g	
Proteínas 17g	
Vitamina A 190%	Vitamina C 25%
Calcio 6%	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

Iowa Department of Public Health. [Iowa Nutrition Network](#).

Panecillos con Queso Parmesano y Cebollines

Yield: 12 porciones

Ingredients

2 cups	mezcla para preparar panecillos
2/3 cups	leche con 2% de grasa (o sin grasa)
1/4 cup	mantequilla derretida
3/4 cups	queso Parmesano (recién rallado)
1/2 cup	cebollines (picados en trozos finos)

Instructions

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Revuelva hasta mezclar bien. No mezcle en exceso.
3. Vierta sobre una superficie enharinada. Estire con el palo de amasar hasta obtener un cuadrado de 1 pulgada de grosor.
4. Corte en 12 cuadrados. Hornee las galletas en una bandeja (charola) para hornear galletas, levemente separadas, a 400 °F de 12 a 15 minutos.

Nota: puede usar hierbas frescas o secas.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1 panecillo (45g)	
Raciones por Envase 12	
Cantidad por Ración	
Calorías 150	Calorías de Grasa 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 4.5g	23%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 340mg	14%
Carbohidrato Total 14g	5%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 3g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 2%
Calcio 10%	• 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 Arkansas, Division of Agriculture, [Cooperative Extension Service, Expanded Food and Nutrition Education Program](#)

Quiche Básico

Yield: 6 porciones

Ingredients

1	hojaldra salada (para pay de 9 pulgadas)
1 cup	verduras (en trozos, brécol, calabacita, o champiñones)
1/2 cup	queso (rayado)
3	huevos (batidos)
1 cup	leche (sin grasa)
1/2 teaspoon	sal
1/2 teaspoon	pimienta
1/2 teaspoon	ajo en polvo

Instructions

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Raye el queso. Coloque en un plato aparte por ahora.
3. Corte las verduras hasta que tenga 1 taza.
4. Ponga a hervir las verduras hasta que se hayan cocinado un poco, pero todavía estén crujientes.
5. Coloque las verduras cocidas y el queso rallado dentro de la hojaldra para pay.
6. Mezcle los huevos, leche, sal, pimienta, y ajo en polvo en un plato hondo.
7. Vierta la mezcla anterior sobre el queso y las verduras.
8. Coloque en el horno durante 30-40 minutos o hasta que un cuchillo inserto en el centro salga limpio.
9. Deje enfriar durante 5 minutos antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebenada, 1/6 de la receta (128g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 230	Calorías de Grasa 120
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	20%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 105mg	35%
Sodio 440mg	18%
Carbohidrato Total 18g	6%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 4g	

Proteínas 9g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 25%
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

Pennsylvania Nutrition Education Program,
Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes

Verduras Primaverales Salteadas

Yield: 4 porciones

Ingredients

1 teaspoon	aceite de oliva
1/2 cup	cebolla dulce rebanada
1 clove	ajo finamente picado
3	papas muy pequeñas en trozos
3/4 cups	zanahorias rebanadas
3/4 cups	pedazos de espárrago
3/4 cups	chícharos o ejotes
1/2 cup	rábanos cortados en cuartos
1/4 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	pimienta negra
1/2 teaspoon	eneldo deshidratado

Instructions

1. Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla 2 minutos, agregue el ajo y cocine otro minuto.
2. Integre las papas y las zanahorias. Cubra, baje el fuego y cocine hasta suavizarlas, unos 4 minutos.
3. Si las verduras comienzan a dorarse demasiado, agregue 1 cucharada o 2 de agua.
4. Ahora agregue el espárrago, los chícharos, rábanos, sal, pimienta y eneldo. Cocine, agitando frecuentemente hasta suave – unos 4 minutos más.
5. Sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición

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

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	70	Calorías de Grasa	10
Grasa Total	1.5g		2%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	170mg		7%
Carbohidrato Total	13g		4%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcares	2g		
Proteínas	2g		
Vitamina A	80%	Vitamina C	25%
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

National Cancer Institute (NCI),
[5-A-Day Web site](#)