

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para "Farmers Market"

Bebida Refrescante de Melón

Yield: 8 porciones

Ingredients

1 melón maduro
 2 1/2 zumo de naranja frío
 2 tablespoons azúcar granulado
 hielo picado

Instructions

1. Corte el melón por la mitad. Saque las semillas y la parte de en medio y corte el melón en cubitos de 1 pulgada
2. En una licuadora o procesador de alimentos, licúe los cubitos de melón con 1/2 taza de zumo de naranja hasta quedar una mezcla uniforme.
3. Coloque en una jarra y agregue el zumo de naranja restante y el azúcar. Revuelva hasta disolver el azúcar.
4. Sirva en vasos llenos de pedacitos de hielo.

Notes

Para agregar algo de variedad, intente con melones chinos o con fresas.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta
(210g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	70	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	15mg		1%
Carbohidrato Total	18g		6%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	17g		
Proteínas	1g		
Vitamina A	45%	Vitamina C	40%
Calcio	0%	Hierro	0%
*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

California Department of Health Services, [Celebrate Health with a Lowfat Fiesta](#)
[California Project LEAN](#)

Carne de Cerdo Aadobada

Yield: 12 porciones
 Serving size: 1/12 de receta

Ingredients

2 cups chile en puré o 12 cucharadas de chile en polvo
 3 pounds carne de cerdo fresca y sin grasas
 2 teaspoons sal
 1 teaspoon oregano
 2 cloves ajo molido

Instructions

1. Corte la carne de cerdo en tiras.
2. Mezcle los demás ingredientes, agregue la mezcla a las tiras de cerdo, y refrigere durante 24 horas.
3. Corte la carne en cubos y dore ligeramente en aceite. Agregue la salsa de chile y hierva a fuego lento durante una hora.
4. Para servir, agregue más salsa de chile y cocine hasta que la carne se suavice.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/12 de receta (71g)	
Raciones por Envase 12	
Cantidad por Ración	
Calorías 170	Calorías de Grasa 90
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 55mg	18%
Sodio 570mg	24%
Carbohidrato Total 5g	2%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 1g	
Proteínas 17g	
Vitamina A 50%	• Vitamina C 0%
Calcio 4%	• Hierro 15%
*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

Ensalada de maíz II

Yield: 6 porciones

Ingredients

- 6 mazorcas de maíz (alrededor de 3 tazas)
- 2 tablespoons cebolla roja picada
- 2 tablespoons jugo de limón
- pizca de azúcar
- 2 tablespoons aceite de oliva
- 1 tablespoon albahaca fresca picada (o 1 cucharadita de albahaca seca)

Instructions

1. Cocine el maíz en agua hirviendo o en el microondas.
2. Corte el maíz de la mazorca. Agregue la cebolla.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón y el azúcar. Agregue el aceite y mezcle.
4. Revuelva la mezcla de aceite y limón, la albahaca, y la sal y pimienta (opcional).
5. Refrigere al menos 30 minutos.

Notes

Se pueden sustituir las 3 tazas de maíz congelado por maíz fresco

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta (90g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías	120
Calorías de Grasa	50
% Valor Diario*	
Grasa Total	6g 9%
Grasa Saturada	1g 5%
Grasa Trans	0g
Colesterol	0mg 0%
Sodio	0mg 0%
Carbohidrato Total	17g 6%
Fibra Dietética	2g 8%
Azúcares	4g
Proteínas	3g
Vitamina A	4% • Vitamina C 10%
Calcio	0% • 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 Maryland Extension. [Food Supplement Nutrition Education Program.](#)

Frittata de Pasta con Guisantes (o con tomates)

Yield: 5 porciones

Ingredients

4 ounces espagueti de harina de trigo integral mediano o fino
 4 huevos ligeramente batidos
 1 pizca de nuez moscada (opcional)
 1/8 teaspoon pimienta negra
 1/8 teaspoon sal (opcional (u omita la sal y pásela a la mesa))
 2/3 cups queso rallado (*cheddar*, suizo, *mozzarella* o el que prefiera probar)

Instructions

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escorra y coloque en una fuente (plato/platón) honda de 9 pulgadas, rociada con aceite en aerosol antiadherente.
3. Combine los huevos, los condimentos, el queso y los guisantes. Distribuya la mezcla de huevos sobre el espagueti para que cubra la frittata y para que parte de la mezcla penetre entre los espaguetis.
4. Hornee 20 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo cerca del centro, éste salga limpio. Deje que la frittata repose 5 minutos antes de servir.

VARIACIÓN CON TOMATES: en vez de mezclar 1 taza de guisantes con los huevos, los condimentos y el queso, distribuya los tomates uniformemente sobre la frittata antes de colocar la preparación en el horno.

Nota: Sal omitido del análisis

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/5 de receta (86g)

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	140	Calorías de Grasa	80
Grasa Total	8g		12%
Grasa Saturada	4.5g		23%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	145mg		48%
Sodio	170mg		7%
Carbohidrato Total	6g		2%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcares	2g		
Proteínas	10g		
Vitamina A	20%	Vitamina C	6%
Calcio	15%	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 Nebraska, Cooperative Extension, [Healthy Eating Recipes](#)

Gazpacho de Verduras Frescas

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 2 pepinos – cortados en pedazos de 1/4 de pulgada
- 3 pimientos rojos – sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada
- 3 pimientos verdes – sin semillas y cortados en pedazos de 1/4 de pulgada
- 4 tallos de apio (cortados en pedazos de 1/4 de pulgada)
- 2 tomates – cortados en pedazos de 1/4 de pulgada
- 1 cebolla – cortada en pedazos de 1/4 de pulgada
- 2 limones
- 2 cups jugo de tomate, bajo en sodio
- 3 cloves ajo finamente picado
- 1 tablespoon comino molido
- 1 cup cilantro fresco picado
- sal y pimienta al gusto

Instructions

1. Combine todos los ingredientes con excepción de la sal, pimienta, y limones en un recipiente hondo.
2. Quite 2 tazas de la mezcla y guarde por ahora.
3. Utilice la licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con el resto de la mezcla en el recipiente.
4. Agregue las 2 tazas de la mezcla que reservó a la mezcla en puré.
5. Sazone con sal, pimienta (opcional), y el jugo de los limones.
6. Cubra la mezcla y refrigere por lo menos durante 2 horas antes de servir.
7. Sirva frio con cilantro picado con adorno.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (627g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	130	Calorías de Grasa	10
Grasa Total	1g		2%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	70mg		3%
Carbohidrato Total	28g		9%
Fibra Dietética	8g		32%
Azúcares	17g		
Proteínas	5g		
Vitamina A	90%	Vitamina C	400%
Calcio	10%	Hierro	15%

*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

Johnson and Wales University and Rhode Island Department of Health WIC Program, Veggin' Out Recipe Book, page 42

Pan de Calabacín

Yield: 16 porciones

Ingredients

3	huevo
1 cup	azúcar
1/4 cup	aceite vegetal
2 cups	calabacín (tipo "zucchini") rayado
1/2 teaspoon	vainilla
1 1/2	harina blanca
1 1/2	harina integral
1 teaspoon	sal
2 teaspoons	bicarbonato de sodio
2 teaspoons	canela
1/2 teaspoon	polvo para hornear
1/2 cup	pasitas

Instructions

1. Ligeramente engrase y sacuda un poco de harina en un molde 9x5 pulgadas.
2. En un tazón, bata los huevos ligeramente. Añada el azúcar, aceite, calabacitas, y vainilla y bata bien.
3. En un molde separado, mezcle los ingredientes secos y mezcle para combinar. Agregue las nueces y las pasitas, si se desea.
4. Agregue los ingredientes a la mezcla de huevo. Mezcle todos los ingredientes hasta que se humedezcan.
5. Coloque por cucharadas en el molde.
6. Hornee a 325°F por 50 minutos. Pruebe la firmeza insertando un palillo en el centro. El palillo deberá salir limpio.
7. Deje enfriar 5 a 10 minutos antes de colocar en una parrilla para enfriar.
8. Sirva calentito o deje enfriar antes de rebanar.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/16 de receta (71g)

Raciones por Envase 16

Cantidad por Ración	
Calorías 190	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 35mg	12%
Sodio 330mg	14%
Carbohidrato Total 35g	12%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 16g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 4%
Calcio 2%	• 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

Washington State University
Extension, Favorite Recipes for
Family Meals