

# Recipe Finder

# Cookbook



Recetas para los días de partidos

## Recetas para los días de partidos

4	tortillas de maíz
1 can	frijoles enteros (16 onzas)
1/4 cup	salsa
1/4 cup	crema (tipo "Sour Cream"), sin grasa
1/2 cup	queso cheddar rallado
1 cup	lechuga rallada

## Instructions

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Coloque las tortillas en una pila y sobre una superficie plana. Con un cuchillo filoso, corte la pila en ocho pedazos, formando triángulos.
3. Coloque los pedazos de tortilla en una capa sobre un molde para hornear. Deje a un lado mientras se hace la salsa.
4. Abra la lata de frijoles. Vierta los frijoles en el escurridor; enjuague y drene. Coloque los frijoles en un tazón pequeño y machaque con un tenedor o un machacador de papas. Extienda sobre el fondo del traste.
5. Coloque la salsa y extienda sobre los frijoles.
6. Extienda sobre la crema sobre los frijoles.
7. Ralle y espolvoree el queso sobre la mezcla de frijoles.
8. Coloque un pedazo de lechuga y córtelo en tiras delgadas y deje a un lado.
9. Coloque tanto el molde con las piezas de tortilla como la mezcla de los frijoles en el horno precalentado. Cocine durante 8 minutos o hasta que las piezas de tortilla estén bien tostadas y la mezcla de frijoles esté burbujeando. Coloque las tiras de lechuga sobre el aderezo de frijoles y sirva con las tostadas de tortillas.

## Cree combinaciones de sabores

- Utilice Monterey Jack o otro queso.
  - Sustituya frijoles negros por bayos o rojos.
  - Sustituya 1/4 taza de tomates frescos picados por salsa de tacos.
  - Extienda una lata pequeña de chiles verdes picados sobre la mezcla de frijoles.
-

<b>Datos de Nutrición</b>	
Tamaño por Ración 1/4 de receta (200g)	
Raciones por Envase 4	
<b>Cantidad por Ración</b>	
<b>Calorías</b> 240	<b>Calorías de Grasa</b> 70
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 8g	<b>12%</b>
Grasa Saturada 5g	<b>25%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 25mg	<b>8%</b>
<b>Sodio</b> 450mg	<b>19%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 30g	<b>10%</b>
Fibra Dietética 8g	<b>32%</b>
Azúcares 4g	
<b>Proteínas</b> 11g	
Vitamina A 6% • Vitamina C 4%	
Calcio 15% • Hierro 10%	
*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

Cornell Cooperative Extension,  
 Division of Nutritional Sciences,  
 Cooking Up Fun - A Pyramid of  
 Snacks

## Aderezo Tipo Ranch Bajo en Grasa

Yield: 4 porciones

### Ingredients

1 cup	frijoles blancos (15 onzas, tipo "Great Northern", drenados)
1/2 cup	yogurt natural, bajo en grasa
1/2 teaspoon	ajo en polvo
1/8 teaspoon	pimienta de cayena
1/4 teaspoon	pimienta negra
1 tablespoon	cebollines frescos picados
1 tablespoon	perejil fresco picado
1/4 teaspoon	tarragón seco
1/4 teaspoon	sal
1 tablespoon	jugo de limón

### Instructions

- Licúe los frijoles y ajo en una licuadora, añadiendo agua hasta obtener la consistencia deseada.
- Licúe durante 2 minutos para tener una consistencia suave e incorporada.
- Utilice una espátula para raspar la mezcla a un tazón mediano.
- Incorpore el yogurt, pimienta de cayena, cebolletas, perejil y tarragón, sal y jugo de limón. Sirva en un plato hondo.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza aderezo preparado, 1/4 de receta (158g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 150	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 1g	<b>2%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 26g	<b>9%</b>
Fibra Dietética 6g	<b>24%</b>
Azúcares 2g	
<b>Proteínas</b> 10g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 10%
Calcio 10%	• Hierro 10%
*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](#)

# Alitas de pollo sin piel glaseadas con naranja

Yield: 5 porciones

## Ingredients

10 alitas de pollo (sin piel)  
 3 tablespoons mantequilla  
 1 teaspoon sal condimentada  
 1/2 cup mermelada de naranja

## Instructions

1. Enjuague las alitas de pollo y séquelas usando toallas de papel. Meta la punta del ala en la articulación más grande para formar un triángulo.
2. Caliente la mantequilla en una sartén (a 200° F de temperatura en una hornilla a gas).
3. Rocíe las alas con sal condimentada y colóquelas en la mantequilla caliente. Saltee en la hornilla a gas (325° F) durante unos 20 minutos, hasta que estén doradas uniformemente en ambos lados.
4. Úntelas con mermelada de naranja, continúe salteando a la vez que las baña o unta frecuentemente por otros 20 minutos.
5. Retire de la sartén. Sirva caliente.
6. Resérvelas en una hornilla automática a la temperatura que serán servidas o en el horno usando la opción 'Mantener caliente' a una temperatura de 170° F. Estarán bien recubiertas y "pegajosas".

## Notes

Se pueden preparar trozos de pierna o un pollo entero de esta manera y servirlo como una entrada.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (80g)  
 Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 200	<b>Calorías de Grasa</b> 70
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 8g	<b>12%</b>
Grasa Saturada 4g	<b>20%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 50mg	<b>17%</b>
<b>Sodio</b> 230mg	<b>10%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 21g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 0g	<b>0%</b>
Azúcares 19g	
<b>Proteínas</b> 13g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 2%
Calcio 2%	• 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
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

## Source

University of the Virgin Islands, Cooperative Extension Service. [4-H/Family & Consumer Sciences Program.](#)

# 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*	
<b>Calorías</b>	70	<b>Calorías de Grasa</b>	0
<b>Grasa Total</b>	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		0%
<b>Sodio</b>	15mg		1%
<b>Carbohidrato Total</b>	18g		6%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	17g		
<b>Proteínas</b>	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](#)

## Bocadillos de Pavo

Yield: 16 porciones

### Ingredients

8 ounces queso crema de ajo y hierbas, bajo en grasa  
 6 tortillas de harina de trigo para burritos, 8 pulgadas  
 6 rebanadas de jamón de pavo  
 3 tomates Roma (ciruela pequeños 1 ½ tazas)  
 3 cups hojas de espinacas tiernas y frescas

### Instructions

1. Ponga las tortillas sobre el plato del horno de microondas o sobre una toalla de papel; colóquelas en el horno de microondas sin cubrir, en temperatura ALTA, de 10 a 15 segundos para que se ablanden.
2. Unte cada tortilla con alrededor de 2 cucharadas de queso crema. Cubra con una rebanada de pavo, los tomates picados y la espinaca.
3. Enróllelas ligeramente. Luego, envuélvalas en plástico. Refrigere de 2 a 3 horas para que los sabores se amalgamen. Corte cada rollo en ocho rebanadas de 1 pulgada. Colóquelas con la parte cortada hacia abajo, sobre una fuente (platón/plato) para servir.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3 bocadillos (59g)

Raciones por Envase 16

Cantidad por Ración

**Calorías** 100 **Calorías de Grasa** 35

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 4g **6%**

Grasa Saturada 2g **10%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 15mg **5%**

**Sodio** 340mg **14%**

**Carbohidrato Total** 13g **4%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azúcares 3g

**Proteínas** 4g

Vitamina A 6% • Vitamina C 6%

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

Ohio State University  
 Cooperative Extension, [Recipes - Ross County](#)

# Burritos Crujientes de Vegetales

Yield: 4 porciones

## Ingredients

- 4 tablespoons queso crema batido
- 2 tortillas de harina de trigo
- 1/2 teaspoon condimento de aderezo Ranch
- 1/4 cup brécol (broccoli) lavado y picado
- 1/4 cup zanahorias peladas y ralladas
- 1/4 cup calabacines (zapallitos) pelados y rallados
- 1/4 cup calabaza amarilla de verano cortada en tiras pequeñas
- 1/2 tomate picado en cubos
- 2 tablespoons pimiento verde sin semillas y picado en cubos
- 2 tablespoons cebollines picados finamente

## Instructions

1. En un tazón pequeño, incorpore el condimento Ranch con el queso crema y eneldo.
2. Lave y corte los vegetales.
3. Cocine al vapor el brécol en el horno microondas 1 minuto con 1 cucharada de agua.
4. Unte las tortillas de harina de trigo con el queso crema, dejando sin untar una pulgada desde el borde. Agregue los vegetales en forma uniforme sobre el queso crema. Enrolle la tortilla firmemente.
5. Deje enfriar de 1 a 2 horas en el refrigerador antes de servir (el burrito conservará mejor la forma). Con un cuchillo afilado, corte en rodajas y sirva.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 tortilla (94g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 110	<b>Calorías de Grasa</b> 30
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3.5g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 1.5g	<b>8%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 250mg	<b>10%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 16g	<b>5%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 3g	
<b>Proteínas</b> 4g	
Vitamina A 35%	Vitamina C 30%
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

Connecticut Food Policy Council, [Visit Website](#)

# Quesadillas Coloridas

Yield: 8 porciones

## Ingredients

8 ounces	queso crema, sin grasa
1/4 teaspoon	ajo en polvo
8	tortillas de harina pequeñas
1 cup	pimiento rojo picado
1 cup	queso bajo en grasa rallado
2 cups	hojas de espinaca ó 9 onzas de espinaca congelada (sin congelar y exprimidas hasta secar)

## Instructions

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo.
2. Extienda 2 cucharadas de la mezcla de queso y ajo sobre cada tortilla.
3. Espolvoree 2 cucharadas del pimiento y 2 cucharadas del queso rallado sobre la mitad de cada tortilla.
4. Agregue la espinaca: 1/4 de taza si está utilizando hojas frescas ó 2 cucharadas si está utilizando espinacas enlatadas. Doble las tortillas por mitad.
5. Coloque una sartén sobre fuego medio hasta que esté caliente. Coloque 2 tortillas dobladas en la sartén y caliente cada lado 1-2 minutos hasta dorarse.
6. Saque las quesadillas de la sartén, coloque en un plato y cubra con papel aluminio para mantenerlas calientitas en lo que calienta las demás.
7. Corte cada quesadilla en cuatro. Sirva calientitas.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 quesadilla  
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 160	<b>Calorías de Grasa</b> 30
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 3.5g	<b>5%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodio</b> 420mg	<b>18%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 20g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 2g	
<b>Proteínas</b> 11g	
Vitamina A 35%	• Vitamina C 45%
Calcio 20%	• 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
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

## Source

Iowa State University Extension,  
[Iowa State University Extension](http://www.extension.iastate.edu)

## Salsa de Frutas I

Yield: 4 porciones

Cook time: 15 minutes

### Ingredients

8 ounces	yogurt de vainilla, bajo en grasa
2 tablespoons	jugo de naranja concentrado (se vende en latas y viene congelado, hay que esperar a que se descongele)
1 tablespoon	jugo de lima
1/2 tablespoon	azúcar moreno
2	manzanas rojas – sin corazón o monda
1	pera – sin corazón o monda
1	durazno – sin corazón o piel

### Instructions

1. En un recipiente pequeño, combine el yogurt, concentrado de jugo de naranja, jugo de lima y azúcar morena.
2. Mezcle bien.
3. Coloque el recipiente que contiene la salsa en un plato grande rodeado de frutas.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (223g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
<b>Calorías</b>	140	<b>Calorías de Grasa</b>	10
<b>Grasa Total</b>	1g		2%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
<b>Colesterol</b>	5mg		2%
<b>Sodio</b>	40mg		2%
<b>Carbohidrato Total</b>	32g		11%
Fibra Dietética	4g		16%
Azúcares	27g		
<b>Proteínas</b>	4g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	25%
Calcio	10%	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

California Department of Health Services, Discover the Secret to Healthy Living  
California 5-a-Day—For Better Health! Campaign