

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para el Janucá

Guisado de Brécol y Arroz

Yield: 12 porciones

Ingredients

- 1 1/2 arroz
- 3 1/2 agua
- 1 cebolla mediana picada
- 1 can crema de champiñones o pollo, o sopa de apio o queso (10 3/4 onzas)
- 1 1/2 leche 1% en grasa
- 2 packages brécol, coliflor, o verduras mixtas picadas congeladas (10 onzas)
- 1/2 pound queso rallado o rebanado
- 3 tablespoons margarina (o mantequilla)

Instructions

1. Caliente a 350°F y engrase un molde de 12x9x2 pulgadas.
2. En un sartén mezcle arroz, sal, y 3 tazas de agua y caliente hasta hervir.
3. Cubra el sartén y hierva durante 15 minutos a fuego lento.

Quite el sartén del fuego y deje enfriar durante 15 minutos.

4. Saltee las cebollas en margarina (o mantequilla) hasta suavizarlas.
5. Mezcle la sopa, leche, 1/2 taza de agua, cebollas, y arroz. Con una cuchara coloque la mezcla en un molde para hornear.
6. Descongele y drene las verduras y extienda sobre la mezcla de arroz.
7. Extienda el queso de forma uniforme sobre las verduras y ponga en el horno a 350°F hasta que el queso se derrita y el arroz comience a burbujear.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/12 de receta (191g)

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	240	Calorías de Grasa	100
Grasa Total	11g		17%
Grasa Saturada	5g		25%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	20mg		7%
Sodio	360mg		15%
Carbohidrato Total	25g		8%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcares	3g		
Proteínas	9g		
Vitamina A	15%	Vitamina C	45%
Calcio	20%	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

Ohio State University
Cooperative Extension, Quick
and Healthy Meals
Tips and Tools for Planning
Meals for Your Family
Cuyahoga County

Latkes de lentejas rojas

Yield: 4 porciones

Ingredients

1/2 cup	lentejas rojas secas
1	papa mediana, rallada (alrededor de 1/2 libra, opcionalmente se pueden pelar)
1	huevo grande
1	diente de ajo, finamente rebanado
2 tablespoons	queso parmesano, rallado u otro queso (opcional)
1 pinch	salsa picante (1 a 2 pizcas, opcional)
1/4 teaspoon	sal
	pimienta negra (opcional)
2 tablespoons	aceite de canola (o aceite de oliva para cocinar)

Instructions

1. Ponga las lentejas en una sartén mediana y añada agua hasta cubrir alrededor de una pulgada. Ponga a hervir, luego baje a fuego lento y cueza hasta que estén tiernas, durante unos 15 minutos. Escúrralas y apártelas.
2. Mientras tanto, retire el exceso de agua de la papa: puede estrujarlas por puñados o poner la pila entera en un paño de cocina limpio y escurrirlo.
3. Rompa el huevo en un tazón mediano y bátalo ligeramente. En un tazón mediano, agregue las papas, lentejas cocidas, ajo y cebolla verde. Añada el queso y la salsa picante, si los fuese a usar. Agregue la sal y una buena cantidad de pimienta negra molida y revuelva hasta combinar los ingredientes.
4. Caliente una sartén grande a fuego medio y añada un chorrito generoso de aceite (1 a 2 cucharadas). Trabajando en grupos, para evitar llenar la cacerola a rebosar, agregue puñados de la mezcla de papa y lentejas (del tamaño de una pelota de golf o un poco más grandes), y en cuanto esté en la sartén, aplane cada una hasta aproximadamente media pulgada de espesor.
5. Cocine cada lado durante unos 4 a 5 minutos, hasta que los latkes estén bien dorados y completamente cocidos. Añada un poco más de aceite a la sartén para cada tanda adicional. Sirva inmediatamente o mantenga los latkes calientes en un horno a 200 °F por hasta una hora.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta (134g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 190	Calorías de Grasa 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 170mg	7%
Carbohidrato Total 21g	7%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 2g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 15%
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

Canadian Lentils. The Big Book of Lentils Cookbook.

[Visit Web site](#)

Panqueques de papa y espinaca

Yield: 4 porciones

Ingredients

2 cups	calabacín, rallado
1	papa, mediana (pelada y rallada)
1/4 cup	harina de trigo integral
1 1/2 cup	espinaca, picada y cocida al vapor
1/2 teaspoon	pimienta
1/4 teaspoon	nuez moscada molida
1	huevo, batido
	compota de manzana (opcional)

Instructions

1. Combine los primeros ocho ingredientes en un tazón.
2. Agregue el huevo y mezcle bien.
3. Vierta aproximadamente 1/4 de taza sobre una plancha caliente bien engrasada y aplaste para formar cada panqueque.
4. Fría hasta que se doren; voltee y cocine hasta que el otro lado se dore ligeramente. Escúrralos sobre toallas de papel y sirva con compota de manzana, si así lo desea.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta (141g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 90	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 45mg	15%
Sodio 180mg	8%
Carbohidrato Total 16g	5%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 2g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 25%	• Vitamina C 35%
Calcio 4%	• 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 Maine Cooperative Extension, [Visit Web site](#).

Pastel en Barra de Puré de Manzana

Yield: 16 porciones

Ingredients

1/2 cup	nueces picadas
1 1/2 cup	puré de manzana
1	huevo
1 cup	azúcar
2 tablespoons	aceite
1 teaspoon	extracto de vainilla
2 cups	harina
2 teaspoons	bicarbonato de sodio
1/2 teaspoon	canela molida
1/2 teaspoon	nuez moscada
1 cup	pasitas

Instructions

- Lávese las manos con jabón y agua tibia.
- Caliente el horno a 350°F. Prepare 2 moldes para pan de caja de 8X4X2 pulgadas.
- Ponga a tostar las nueces en una sartén sin engrasar. Revuelva mientras se estén calentando en fuego medio-bajo durante 5 a 7 minutos. Están listas cuando se ponen dorado-café y desprenden un fuerte aroma.
- Mezcle el puré de manzana, el huevo, azúcar, aceite, y vainilla en un tazón grande.
- Mezcle la harina, bicarbonato de sodio, canela, y nuez moscada en un tazón más pequeño.
- Vierta la mezcla del número 5 (harina, canela, etc.) a la mezcla del número 4 (puré de manzana, huevo, etc.)
- Añada las pasitas y la nuez tostada (dejada a enfriar) a la mezcla.
- Vierta la mitad de la mezcla a un molde engrasado para pan y la otra mitad en el otro molde engrasado. Meta los moldes al horno y cocine de 45 a 55 minutos.
- Saque los pasteles en sus moldes del horno. Déjelos enfriar unos 10 minutos. Saque los pasteles de los moldes para seguir enfriando. Para un mejor sabor, deje enfriar los pasteles un par de horas antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1" rebanada,
1/16 de la receta (72g)
Raciones por Envase 16

Cantidad por Ración	
Calorías 200	Calorías de Grasa 40
% Valor Diario*	
Grasa Total 4.5g	7%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 170mg	7%
Carbohidrato Total 38g	13%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 19g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 2%
Calcio 2%	• 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

Rutgers Cooperative Extension,
[Food Wise Learn at Home Print Materials](#)

Tostaditas de Trigo Integral con Ajo

Yield: 6 porciones

Ingredients

6 slices pan (de harina de trigo 100% integral)
 2 tablespoons aceite de oliva
 1/2 teaspoon ajo (en polvo)
 condimento italiano (para espolvorear)

Instructions

1. Unte cada rebanada de pan con una cucharada de aceite de oliva.
2. Espolvoree el ajo en polvo y el condimento italiano.
3. Apile el pan y corte cada rebanada en 3 partes iguales.
4. Hornee a 300 °F alrededor de 25 minutos, o hasta que esté crujiente y ligeramente dorado.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 3 rebanadas (30g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	120	Calorías de Grasa	50
Grasa Total	6g		9%
Grasa Saturada	1g		5%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	150mg		6%
Carbohidrato Total	13g		4%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcares	1g		
Proteínas	4g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	0%
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

Cornell University Cooperative Extension, Eat Smart New York!