

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para Kwanza

Cocido de Cacahuates a la Africana

Yield: 8 porciones

Ingredients

1 cup	arroz integral instantáneo
2 cups	caldo de pollo, bajo en sodio
1 teaspoon	cebolla seca picada finamente
1/2 teaspoon	ajo en polvo
1/2 teaspoon	jengibre (en polvo)
1/8 teaspoon	pimienta roja (opcional)
2 cups	batata o ñame mediano, pelado y cortado
1 can	tomates picados en cubos y con líquido (14.5 onzas)
1/2 teaspoon	sal
1/2 cup	mantequilla de cacahuete cremosa, baja en grasa
1 1/4 cup	leche sin grasa
3 cups	hojas de espinaca (baby spinach) trozadas (3 onzas)
1/4 cup	cacahuete tostado picado
	cebolla verde en rodajas finas para decorar (opcional)

Instructions

1. Combine los primeros 9 ingredientes en una olla de sopa. Ponga a hervir y luego baje el calor a medio, cubra y cocine por 10 minutos.
2. Revuelva añadiendo la mantequilla de cacahuete y la leche. Déjelo hervir a fuego lento y cocine sin tapar por 5 minutos.
3. Revuelva añadiendo la espinaca y cocine de 2 a 3 minutos, o hasta que se empiece a deshacer. Retire del fuego.
4. Con un cucharón ponga el cocido en los platos hondos y póngale encima los cacahuates y el cebollín, si lo desea.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza (223g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 220	Calorías de Grasa 80
% Valor Diario*	
Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 1.5g	8%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 420mg	18%
Carbhidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 4g	16%
Azúcares 7g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 110%	Vitamina C 25%
Calcio 10%	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
Carbhidrato 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](#)

Ensalada de Manzana

Yield: 8 porciones

Ingredients

- 2 cups manzanas picadas
- 1 cup apio picado
- 1/2 cup pasitas
- 1/2 cup nueces
- 2 tablespoons aderezo tipo mayonesa light (o mayonesa)
- 1 tablespoon jugo de naranja

Instructions

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensalada o mayonesa.
2. Revuelva bien las manzanas, apio, pasitas y nueces con la mezcla anterior.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/8 de receta (73g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad por Ración	
Calorías 110	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 0.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 45mg	2%
Carbohidrato Total 15g	5%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 11g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 2%	Vitamina C 4%
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
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

University of Kentucky,
 Cooperative Extension Service,
 Food and Nutrition Calendar
 2004
 Fresh Ideas for Fit Families

Imitación de un Pay de Camotes estilo Sureño

Yield: 16 porciones

Ingredients

	Hojaldre:
1 1/4	harina blanca
1/4 teaspoon	azúcar
1/3 cup	leche, sin grasa
2 tablespoons	aceite vegetal
	Relleno:
1/4 cup	azúcar blanco
1/4 cup	azúcar moreno
1/2 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	nuez moscada
3	huevos batidos grandes
1/4 cup	leche evaporada, sin grasa
1 teaspoon	extracto de vainilla
3 cups	camotes, cocidas, sin pieles y machacadas

Instructions

Caliente el horno a 350 grados

Para el hojaldre:

1. Combine la harina y el azúcar en un tazón.
2. Agregue la leche y el aceite a la mezcla anterior.
3. Revuelva con un tenedor hasta que estén bien mezclados los ingredientes y luego haga una bolita suave con la masa utilizando las manos.
4. Vaya aplanando la bolita entre 2 cuadros de 12 pulgadas de papel encerado utilizando trazos bruscos y cortos hasta que la masa llegue a la orilla del papel.
5. Quite el papel de encima con mucho cuidado e invierta la pasta de holdre en un molde para hornear.

Relleno:

1. Combine los azúcares, sal, especias y huevos.
2. Aguregue la leche y vainilla. Mezcle.
3. Agregue las camotes y mezcle bien.
4. Vierta mezcla en la pasta de hojaldre.
5. Coloque en el horno durante 60 minutos o hasta que la paste de hojaldre esté bien dorada.
6. Deje enfriar y corte en 16 pedazos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/16 de receta (99g)

Raciones por Envase 16

Cantidad por Ración

Calorías 140 **Calorías de Grasa 25**

% Valor Diario*

Grasa Total 3g **5%**

Grasa Saturada 0.5g **3%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 35mg **12%**

Sodio 110mg **5%**

Carbohidrato Total 26g **9%**

Fibra Dietética 2g **8%**

Azúcares 11g

Proteínas 4g

Vitamina A 200% • Vitamina C 15%

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

National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), [Heart Healthy Home Cooking African American Style, p.24-25](#)

Recetas para Kwanza

Okra y Vegetales

Yield: 5 porciones

Ingredients

- 1 cebolla pequeña picada en trozos finos
- 2 tablespoons aceite de maíz
- 1 pound vegetales rallados
- 16 okra (quingombós)
- 4 chiles picados en trozos finos y triturados
- 1/4 cup agua
- 1 limón

Instructions

1. En una sartén grande, sofría las cebollas en aceite hasta que se doren.
2. Añada el resto de los ingredientes y ¼ de taza de agua aproximadamente. En la sartén descubierta, cueza los vegetales a fuego lento hasta que estén tiernas.
3. Rocíe con el jugo del limón antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/5 de receta (203g)

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
Calorías 100	Calorías de Grasa 50
% Valor Diario*	
Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 30mg	1%
Carbohidrato Total 12g	4%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 4g	
Proteínas 4g	
Vitamina A 200% • Vitamina C 190%	
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

Ohio Commission on Minority Health Opening the Door to Good Health Cookbook, Healthy Recipes from Around the World

Pan de Caja de Maíz Azul

Yield: 12 porciones

Ingredients

3 cups	agua
2 cups	harina de maíz azul (también se puede utilizar harina de maíz amarillo)
1 cup	harina de maíz amarillo
3/4 cups	pasitas
1/2 cup	trigo germinado
1/3 cup	azúcar moreno

Instructions

1. Caliente el horno a 300°F. Forre un molde para pastel de 8X8 pulgadas con papel de aluminio.
2. Hierva el agua en una olla grande. Agregue cada ingrediente uno por uno.
3. Mezcle bien hasta obtener una mezcla sin grumos y viértala en el molde forrado. Cubra el molde con otro pedazo de papel de aluminio.
4. Cocine durante 2 horas. El pan estará listo cuando un palillo inserto en medio del molde salga limpio.

*** Para germinar el trigo: Lave los granos de trigo naturales, drene el agua pero no los seque. Extiéndalos en una sola capa en moldes de poca profundidad y cubra con pedazos de tela húmedos. Mantenga los granos húmedos en un lugar oscuro y calientito.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 pieza approx 2x2.5", 1/12 de la receta (111g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 5mg	0%
Carbohidrato Total 39g	13%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 12g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
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

USDA Food Distribution
Program on Indian Reservations,
A River of Recipes
Native American Recipes Using
Commodity Foods

Sopa de Calabaza de Invierno

Yield: 6 porciones

Ingredients

1 tablespoon	aceite de oliva
2	cebollas medianas picadas
2	zanahorias medianas picadas
2 cloves	ajo finamente picado
1 cup	puré de tomate enlatado
5 cups	caldo de pollo o de verduras, bajo en sodio
4 cups	calabaza de Invierno, cocida
1 1/2	orégano deshidratado
1 1/2	albahaca deshidratada

Instructions

1. En una sartén grande, caliente el aceite sobre fuego mediano.
2. Integre las cebollas, zanahorias, y ajo.
3. Cocine durante 5 minutos, con tapa.
4. Integre el puré de tomate, caldo de pollo, calabazas hervidas y las hierbas aromáticas.
5. Baje el fuego y cocine, con tapa, durante 30 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (522g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	140	Calorías de Grasa	25
Grasa Total	2.5g		4%
Grasa Saturada	0.5g		3%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	5mg		2%
Sodio	140mg		6%
Carbohidrato Total	25g		8%
Fibra Dietética	5g		20%
Azúcares	7g		
Proteínas	5g		
Vitamina A	210%	Vitamina C	50%
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

University of Connecticut,
Cooperative Extension, From the
Farm to the Table, p.12
Hispanic Health Council