Recipe Finder Cookbook

Recetas para el Día de las Madres

Café Moca

Yield: 2 porciones

Ingredients

1/3 cup	leche (sin grasa en polvo)
1 cup	agua
1 cup	café (filtrado)
4 tablespoons	mezcla para chocolate caliente
	crema batida descremada lista para usar (opcional)
	canela (opcional)

Instructions

1. Caliente la leche sin grasa en polvo preparada con agua en una cacerola hasta que esté tibia. No la hierva.

2. Agregue el café y la mezcla para chocolate caliente. Revuelva bien y caliente hasta la temperatura deseada.

3. Divida la mezcla de café en dos tazas. Cubra con crema batida descremada y canela, si lo desea.

* O reemplace la leche sin grasa en polvo con agua por 1 taza de leche sin grasa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 de receta (297g)
Raciones por Envase 2

Cantidad por Ración

Calorías 180	Calorías de Grasa 5
	% Valor Diario*
Grasa Total 1g	**2%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	**2%**
Sodio 180mg	**8%**
Carbohidrato Total 38g	**13%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Azúcares 34g	
Proteínas 9g	

Vitamina A 8% • Vitamina C 2%

Calcio 25% • 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

United States Department of Agriculture, USDA'S Collection of Nonfat Dry Milk (NDM) Recipes

Compota de Frutas

Yield: 5 porciones

Ingredients

1 can	piña en trozos (8 onzas)
1 1/2	jugo de naranja
1 tablespoon	fécula de maíz
1	banana mediana pelada y rebanada
1	pera – cortada en cubos
2	duraznos – cortados en cubos

Instructions

1. Drene el jugo de la piña en un recipiente pequeño.

2. Agregue la fécula de maíz y el jugo de naranja. Licúe hasta tener una mezcla uniforme.

3. Caliente la mezcla hasta hervir, agitando constantemente.

4. Deje enfriar el jugo hasta llegar a temperatura ambiente.

5. Mientras se enfría el jugo de frutas, pele y rebane la banana. Lave la pera y el durazno y corte en trozos.

6. Vierta el jugo de frutas en un recipiente grande. Agregue los pedazos de piña, banana, pera y duraznos. Mezcle bien.

Nota: Puede servir esta compota en platitos o sobre yogurt helado o wafles.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza de compota preparada, 1/5 de receta (236g)
Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 130	Calorías de Grasa 5
	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 0mg	**0**%
Carbohidrato Total 34g	**11**%
Fibra Dietética 3g	**12**%
Azúcares 27g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 4% • Vitamina C 20%
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

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

El Pastel de Café con Mora Azúl de Lo

Yield: 8 porciones

Ingredients

1	huevo
1/2 cup	leche sin grasa
1/2 cup	yogurt sabor vainilla, sin grasa
3 tablespoons	aceite de canola
1/4 teaspoon	canela
2 teaspoons	cáscara de lima rallada (amarilla solamente)
2 cups	harina
1/2 cup	azúcar
4 teaspoons	polvo para hornear
1/2 teaspoon	sal
1 1/2	de moras azules (frescas o congeladas sin azúcar)
	Ingredientes Para El Betún
3 tablespoons	azúcar
2 tablespoons	nuez en trozos

Instructions

1. Caliente el horno a 400ºF. Posicione la rejilla en el centro del horno.

2. En un tazón grande, bata el huevo, leche, yogurt, aceite y monda de lima.

3. Pase la harina, azúcar, polvo para hornear y sal por un colador sobre los ingredientes líquidos. Untilizando un tenedor, mezcle ligeramente, sólamente hasta combinar los ingredientes.

4. Suavemente coloque las moras azules en la masa. Vierta la masa en un molde de 8 ó 9 pulgadas para hornear engrasado con espray comestible antiadherente.

5. En un pequeño tazón combine los ingredientes para el betún. Espolvoree de manera uniforme sobre la masa.

6. Coloque en el horno a 400ºF durante 30 ó 35 minutos o hasta que la parte de arriba del pastel esté ligeramente dorado y un palillo de madera insertado en el centro del pastel salga limpio.

7. Deje que el pastel permanezca en el molde y se enfríe durante 10 minutos.

8. Sirva calientito o a temperatura ambiente.

Nota: Si se envuelve en papel celofán, este pastel se mantendrá fresco durante 3 ó 4 días en el refrigerador. También se mantiene bien en el congelador.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (129g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 310	Calorías de Grasa 80
	% Valor Diario*
Grasa Total 9g	**14%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 25mg	**8%**
Sodio 420mg	**18%**
Carbohidrato Total 54g	**18%**
Fibra Dietética 2g	**8%**
Azúcares 28g	
Proteínas 6g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 6%
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

California Department of Health Services, California's Chefs Cook Lean
California Project LEAN

Quiche de corteza mágica

Yield: 6 porciones

Ingredients

1 quart	aceite vegetal
1/2 cup	cebolla (picada)
2 cups	verduras (pueden ser congeladas, frescas o sobras)
1 cup	queso cheddar, bajo en grasa, rallado
3	huevos
1 1/2 cup	leche, 1%
3/4 cups	mezcla para hornear (como Bisquick)

Instructions

1. Cocine la cebolla en aceite (o cocine con las verduras).
2. Cocine las verduras (o use sobrantes). Escurra bien.
3. Engrase un molde para pay redondo o un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas.
4. Extienda las verduras cocidas en el molde. Extienda el queso encima de las verduras.
5. Mezcle la leche, los huevos y la mezcla para hornear. Vierta sobre las verduras y el queso.
6. Hornee a 350 grados Fahrenheit durante 35 minutos, hasta que se haya alcanzado una temperatura interna segura y cuando inserte un cuchillo en el centro, este salga limpio.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta (178g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 200	Calorías de Grasa 60
	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	**11**%
Grasa Saturada 2g	**10**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 100mg	**33**%
Sodio 340mg	**14**%
Carbohidrato Total 21g	**7**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 7g	
Proteínas 13g	

Vitamina A 20% • Vitamina C 6%
Calcio 25% • 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