Recipe Finder Cookbook

Recetas para el Año Nuevo

Frijol Alacín Preparado de forma Rápida y Saludable

Yield: 6 porciones

Ingredients

4 slices	tocino de pavo
2 pounds	frijoles Alacín (chícharos salvajes), congelados
2 cups	agua
1/4 teaspoon	pimienta
1 tablespoon	azúcar

Instructions

1. Coloque una olla a fuego medio-alto y cocine el tocino de 3-4 minutos.

2. Agregue el resto de los ingredientes y caliente hasta hervir.

3. Reduzca a fuego lento y cocine hasta que los chícharos se suavicen.

4. Sirva caliente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas, 1/6 de receta (239g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 240 Calorías de Grasa 25

	% Valor Diario*
Grasa Total 3g	**5**%
Grasa Saturada 1g	**5**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	**2**%
Sodio 170mg	**7**%
Carbohidrato Total 40g	**13**%
Fibra Dietética 8g	**32**%
Azúcares 2g	
Proteínas 16g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 10%
Calcio 4% • Hierro 20%

*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

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II, p.167

Lentejas Horneadas a la Cacerola

Yield: 5 porciones

Ingredients

1 cup	lentejas lavadas
3/4 cups	agua
1/2 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	pimienta (opcional)
1/2 cup	cebolla picada
1/4 teaspoon	ajo en polvo (opcional)
1 can	tomate (16 onzas)
2	zanahorias cortadodas en rebanadas ligeramente
1/2 cup	queso cheddar (rallado)

Instructions

1. Combine las lentejas, el agua, los condimentos, la cebolla, y los tomates.

2. Coloque la mezcla anterior en una cacerola de dos quartos de galón.

3. Cubre ajustadamente con una tapa o papel de aluminio.

4. Coloque la cacerola al horno a 350°F durante 30 minutos.

5. Quite la cacerola del horno y añada zanahorias. Revuelva.

6. Cubre y cocer al horno durante 30 minutos más.

7. Quite la cacerola del horno y espolvoree el queso encima.

8. Coloque la cacerola al horno durante 5 minutos sin cubrir hasta que el queso se derrita.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/5 de receta (216g)
Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 210 Calorías de Grasa 35

	% Valor Diario*
Grasa Total 3.5g	**5**%
Grasa Saturada 2.5g	**13**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	**3**%
Sodio 240mg	**10**%
Carbohidrato Total 32g	**11**%
Fibra Dietética 14g	**56**%
Azúcares 5g	
Proteínas 13g	

Vitamina A 90% • Vitamina C 20%
Calcio 4% • Hierro 20%

*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 Wisconsin, Cooperative Extension Service, Let’s Make Meatless Meals

Pan de Maíz

Yield: 12 porciones

Ingredients

1 cup	harina de maíz
1 cup	harina común
2 tablespoons	azúcar
1 tablespoon	polvo para hornear
1	huevo
1/4 cup	aceite vegetal
1 cup	leche reducida en grasa

Instructions

1. Caliente el horno a 425ºF. Engrase un molde de 8x8 o 9x9 pulgadas.

2. Coloque la harina de maíz, harina común, azúcar, y polvo para hornear en un tazón grande. Mezcle bien para combinar los ingredientes.

3. Agite bien la clara y la yema del huevo con un tenedor para combinarlas.

4. Agregue el huevo, aceite, y leche a la mezcla de harina.

Mezcle hasta que todos los ingredientes estén bien incorporados.
5. Vierta la masa en un molde preparado.

6. Hornee durante 20 a 25 minutos, hasta que la masa se sienta firme al tacto o un palillo insertado en el centro del pan salga limpio.

Pruebe otros sabores:

Pan de Maíz con Suero de leche: Utilice solamente 2 cucharaditas de polvo para hornear y agregue 1/4 cucharadita de Bicarbonato de Sodio. Sustituya la taza de leche con el suero de la leche.

Pan de Maíz con harina integral. Utilice 1/2 taza de harina común y 1/2 taza de harina integral

Pan de Maíz con Maíz. Agregue 1 taza de granos de maíz (elote), ya sean congelados, enlatados, bien drenados, junto con la leche.

Pan de Maíz con Queso. Agregue 1/2 taza de queso cheddar rallado con la leche.

Pan de Maíz con Queso y Chili. Agregue 1/2 cucharadita de chile en polvo a la mezcla de harina. Drene una lata de 4 onzas de chiles verdes. Agregue los chiles y 1/4 taza de queso Monterey jack con la leche.

Pan de Maíz con Arándanos. Envuelva 1 taza de arándanos azules (frescos, congelados, o enlatados, bien drenados) en la masa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2" cuadradada de pan de maíz, 1/12 de receta (56g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración

Calorías 150 Calorías de Grasa 45

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	**8%**
Grasa Saturada 0.5g	**3%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	**5%**
Sodio 140mg	**6%**
Carbohidrato Total 22g	**7%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Azúcares 3g	
Proteínas 3g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 0%
Calcio 10% • 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

Cornell Cooperative Extension, Division of Nutritional Sciences, Cooking Up Fun - Muffins & More

Panqués de Pan de Maíz. Coloque la maza en moldecitos para panqué. Hornee 20 minutos a 400 ºF.

Postre de Manzana sin Grasa

Yield: 4 porciones

Ingredients

4	manzanas medianas para cocer
1/2 cup	avena cruda de rápida coción
1/4 cup	azúcar moreno
2 teaspoons	canela molida
1/3 cup	jugo de manzana
	Aceite en aerosol

Instructions

1. Mueva la rejilla del horno al centro. Caliente el horno a 350ºF.

2. Con el aceite en aerosol, rocíe los lados y el fondo del molde para hornear.

3. Lave y pele las manzanas. Córtelas en rebanadas delgadas.

4. Extienda las rebanadas de manzana sobre el fondo del molde.

5. En un recipiente pequeño, utilice un tenedor para mezclar la avena, azúcar morena y la canela.

6. Extienda la mezcla de avena de forma uniforme sobre las manzanas en el molde.

7. Vierta lentamente el jugo de manzana sobre la mezcla de avena.

8. Cubra el molde y hornee durante 20 a 30 minutos hasta que las manzanas comiencen a ablandarse.

9. Quite la cubierta del molde y hornee otros 15 a 20 minutos hasta que las manzanas se suavizan.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (195g)
Raciones por Envase 4

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 44g	**15**%
Fibra Dietética 5g	**20**%
Azúcares 31g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 10%
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

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Tomates y Queso a la Parrilla

Yield: 3 porciones

Ingredients

3	tomates grandes y firmes al tacto
8 ounces	requesón bajo en grasa
1/2 teaspoon	albahaca deshidratada
1/8 teaspoon	pimienta negra
1/4 cup	migajas de pan
	Aceite en aerosol

Instructions

1. Lave los tomates y córtelos por mitad.

2. Mezcle el queso, albahaca y pimienta.

3. Extienda el queso sobre las mitades de tomate.

4. Espolvoree con migajas de pan y rocíe con el aceite en aerosol.

5. Rocíe la cacerola con aceite. Coloque los tomates preparados en la parrilla durante 10 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 mitades de tomate preparadas, 1/3 de receta (267g)
Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

Calorías 120 Calorías de Grasa 15

	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5g	**2%**
Grasa Saturada 0.5g	**3%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	**2%**
Sodio 380mg	**16%**
Carbohidrato Total 16g	**5%**
Fibra Dietética 3g	**12%**
Azúcares 7g	
Proteínas 12g	

Vitamina A 30% • Vitamina C 40%
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

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Choices: Steps Toward Health

Verduras Asadas

Yield: 6 porciones
Cook time: 15 minutes

Ingredients

1 1/2	col rizada
2 tablespoons	aceite vegetal o aceite de oliva
4 cloves	ajo picado
1 cup	agua
1/4 teaspoon	sal
1 teaspoon	pimienta
2 tablespoons	vinagre blanco, o vinagre de manzana

Instructions

1. Limpie bien las coles y saque los tallos. Seque bien y corte en trozos para ensalada o corte a lo largo de las hojas en pedazos de 1/2 pulgada.

2. En una olla grande o una sartén con tapa, sofría el ajo en aceite. Agregue la col a una olla con 1 taza de agua.

3. Tape la olla y cocine al vapor durante 4 minutos.

4. Remueva la tapa y agite constantemente hasta que la col se encoja. Agregue sal y pimienta y continúe cociendo a fuego alto hasta que la mezcla esté totalmente húmeda.

5. Espolvoree un poco del vinagre de manzana sobre la mezcla. Cubra.

6. Apague el fuego. Deje reposar hasta que esté listo para servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (165g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 100 Calorías de Grasa 45

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	**8%**
Grasa Saturada 0.5g	**3%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 150mg	**6%**
Carbohidrato Total 12g	**4%**
Fibra Dietética 2g	**8%**
Azúcares 0g	
Proteínas 4g	

Vitamina A 350% • Vitamina C 230%
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

USDA, Team Nutrition, [Food Family Fun]