Recipe Finder Cookbook

Recetas para el Día de San Patricio

"Bocado de Consuelo" a base de Repollo

Yield: 4 porciones

Ingredients

1	cebolla rebanada
1 teaspoon	aceite vegetal
1 pound	repollo rebanado
1/4 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	pimienta
1 teaspoon	semillas de alcaravea

Instructions

1. Caliente el aceite en una sartén grande.

2. Ponga a sofreír las cebollas a fuego medio, hasta que adquieran un color café claro, unos 5 ó 6 minutos.

3. Agregue el repollo rebanado, sal, pimienta, y semillas de alcaravea.

4. Revuelva y cocine durante 30 minutos.

5. Sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (143g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 50 Calorías de Grasa 15

	% Valor Diario*
Grasa Total 1.5g	**2%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 170mg	**7%**
Carbohidrato Total 9g	**3%**
Fibra Dietética 3g	**12%**
Azúcares 1g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 100%
Calcio 6% • 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

National Cancer Institute (NCI), 5-A-Day Web site

Estofado de Vegetales

Yield: 8 porciones

Ingredients

3 cups	agua
1	cubo de caldo de vegetales bajo en sodio
2 cups	papas blancas cortadas en tiras de 2 pulgadas
2 cups	zanahorias en rodajas
4 cups	calabaza de verano cortada en cuadrados de 1 pulgada
1 cup	calabaza de verano cortada en 4 trozos
1 can	maíz dulce, enjuagado y escurrido (15 onzas, o 2 mazorcas de maíz fresco, 1½ tazas)
1 teaspoon	tomillo
2 cloves	ajo picados finamente
1	escalonia picada
1/2	chile picante pequeño picado
1 cup	cebolla picada en trozos grandes
1 cup	tomates en rodajas

Instructions

1. Ponga el agua y el caldo en una olla grande y lleve a ebullición.

2. Agregue las papas y las zanahorias y deje hervir lentamente 5 minutos.

3. Agregue el resto de los ingredientes, excepto los tomates, y siga cocinando 15 minutos a fuego medio.

4. Saque los 4 trozos de calabaza y hágalos puré en la licuadora.

5. Vuelva a poner el puré en la cacerola y deje que se cocine 10 minutos más.

6. Agregue los tomates y cocine otros 5 minutos.

7. Saque del fuego y deje reposar 10 minutos para que el estofado se espese.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/4 taza (394g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 140 Calorías de Grasa 10

	% Valor Diario*
Grasa Total 1g	**2**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 210mg	**9**%
Carbohidrato Total 31g	**10**%
Fibra Dietética 5g	**20**%
Azúcares 8g	
Proteínas 4g	

Vitamina A 140% • Vitamina C 50%
Calcio 6% • 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

US Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style

Galletas de Avena sin Azúcar

Yield: 15 porciones

Ingredients

3	bananas maduras
1/3 cup	margarina
2 cups	avena cruda de rápida coción
1/4 cup	leche sin grasa
1/2 cup	pasitas
1 teaspoon	extracto de vainilla

Instructions

1. Precaliente el horno a 350°F.

2. Coloque la margarina en una sartén pequeña y derrítela a fuego lento.

3. Coloque todos los ingredientes en un tazón para mezclar y agite bien para integrar todos los ingredientes.

4. Deje a un lado la mezcla durante 5 minutos hasta que la avena se humedezca.

5. Ligeramente engrase el molde para galletas.

6. Para cada galleta, deje caer 1 cucharada de masa sobre el molde para hornear.

7. Hornee las galletas de 15 a 20 minutos.

8. Deje reposar las galletas sobre el molde durante 1 minuto.

9. Mueva las galletas a una rejilla o un manto. Déjelas enfriar completamente

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 galletas, 1/15 de receta (49g)
Raciones por Envase 15

Cantidad por Ración

Calorías 110 Calorías de Grasa 45

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	**8**%
Grasa Saturada 1g	**5**%
Grasa Trans 0.5g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 35mg	**1**%
Carbohidrato Total 17g	**6**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 7g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 0% • Vitamina C 4%
Calcio 2% • 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

Panecillos sin molde (de la Mejor mezcla para hornear)

Yield: 10 panecillos

Ingredients

2 cups	Mejor mezcla para hornear
1/4 cup	aciete vegetal
3/4 cups	agua

Instructions

1. Precaliente el horno a 400°F. Engrase ligeramente la bandeja para hornear.
2. Añada el aceite y el agua a la mezcla seca. Revuelva hasta que todos los ingredientes están húmedos.
3. Deje caer las cucharadas sobre la bandeja con una separación de 4 pulgadas entre sí.
4. Hornee durante 10 a 12 minutos hasta que estén ligeramente dorados.

Notes

- Para panecillos de hierbas, añada a los ingredientes secos: 1 cucharadita de mezcla de hierbas italianas.
- Para panecillos de queso, añada a los ingredientes secos: 1/3 de taza de queso maduro rallado.
- Para bollitos de fruta, añada a los ingredientes secos: 1/4 de taza de azúcar, 1/2 taza de pasas o arándanos deshidratados, 1 cucharadita de canela y la cáscara rallada de una naranja o limón. Use solo 2/3 de taza de agua.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 panecillo, 1/0 de la receta (45g)
Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

Calorías 130 Calorías de Grasa 50

	% Valor Diario*
Grasa Total 6g	**9**%
Grasa Saturada 0.5g	**3**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 190mg	**8**%
Carbohidrato Total 15g	**5**%
Fibra Dietética 1g	**4**%
Azúcares 1g	
Proteínas 3g	

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%
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
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

Source

Washington State University Extension. Visit Web site.

Pastel de carne

Yield: 6 porciones

Ingredients

2	papas, grandes con el piel, picadas
1/3 cup	leche, descremada
1/2 pound	carne molida de pavo, 85% magra
2 tablespoons	harina
1 package	verduras mixtas congeladas (10 onzas)
1 can	caldo de verduras, baja en sodio
	queso rallado (opcional)

Instructions

1. Coloque las papas picadas en una cacerola. Cubra con agua y deje hervir. Baje la llama y hierva a fuego lento (aproximadamente 15 minutos).
2. Escurra las papas y machaque. Añada la leche y aparte.
3. Precaliente el horno a 375 °F.
4. Dore el pavo en una sartén grande. Agregue la harina y cocine durante 1 minuto, revolviendo constantemente.
5. Agregue las verduras y el caldo. Deje que hierva lentamente.
6. Con una cuchara coloque la mezcla de verduras y carne en un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas. Extienda las papas encima de la mezcla. Hornee durante 25 minutos.
7. Sirva caliente. Decore con queso rallado (opcional).

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (288g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 210 Calorías de Grasa 30

	% Valor Diario*
Grasa Total 3.5g	**5%**
Grasa Saturada 1g	**5%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	**10%**
Sodio 95mg	**4%**
Carbohidrato Total 31g	**10%**
Fibra Dietética 5g	**20%**
Azúcares 4g	
Proteínas 13g	

Vitamina A 40% • Vitamina C 45%
Calcio 6% • 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

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.