

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para las sobras

Ensalada de Frijoles Negros y Arroz

Yield: 3 porciones

Ingredients

1/2 cup	cebolla (picada)
1/2 cup	pimiento (verde o rojo picado)
1 cup	arroz blanco o café (cocido y dejado enfriar)
1 can	frijoles negros enteros drenados (15 onzas, sin el agua)
1/4 cup	vinagre (de arroz, o de vino, o zumo de limón)
1/2 teaspoon	polvo de mostaza (opcional)
1 clove	ajo cortado en trocitos (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
1/2 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	pimienta
2 tablespoons	aceite vegetal

Instructions

1. En un tazón hondo, mezcle la cebolla, pimiento verde o rojo, arroz y frijoles.
2. En un frasco coloque el vinagre, polvo de mostaza, ajo, pimienta en polvo y aceite vegetal. Cierre bien el frasco y agite vigorosamente hasta que el aderezo esté bien mezclado.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y mezcle para cubrir bien la ensalada con el aderezo. Coloque en el refrigerador durante una hora. Sirva frío como guarnición o como platillo principal.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza, 1/3 de receta (289g)

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración	
Calorías 280	Calorías de Grasa 90
% Valor Diario*	
Grasa Total 11g	17%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 830mg	35%
Carbohidrato Total 38g	13%
Fibra Dietética 8g	32%
Azúcares 2g	
Proteínas 9g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 35%
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

Montana State University
 Extension Service, [Montana Extension Nutrition Education Program](#)
[Website Recipes](#)

Naan

Yield: 40 porciones

Ingredients

1 package	levadura, seca activa (0,25 de onza)
1 cup	agua tibia
1/4 cup	azúcar
3 tablespoons	leche, 1%
1	huevo, batido
2 teaspoons	sal
4 1/2 cups	harina para hacer pan
2 teaspoons	ajo, picado (opcional)
1/4 cup	mantequilla, derretida

Instructions

1. En un tazón grande, disuelva la levadura en agua tibia y deje reposar unos 10 minutos o hasta que se vuelva espumosa.
2. Mezcle la leche, huevo, azúcar, sal y suficiente harina para hacer una masa suave.
3. Amase durante seis a ocho minutos sobre una superficie enharinada o hasta que esté suave.
5. Déjela subir una hora hasta que la masa se ha duplicado en volumen.
6. Aplaste la masa y amase con el ajo.
7. Separe en pequeños puñados de masa del tamaño de una pelota de golf.
8. Forme bolas y colóquelas en una bandeja. Cubra con una toalla y deje que suba hasta que duplique su tamaño, aproximadamente 30 minutos.
9. Durante el segundo levantamiento, precaliente la parrilla a fuego alto.
10. Al lado de la parrilla, estire una bola de masa en un círculo fino con el rodillo. Engrase la parrilla ligeramente con aceite. Coloque la masa en la parrilla y cocine durante dos o tres minutos o hasta que se vuelva esponjosa y ligeramente dorada.
11. Aplique mantequilla al lado sin cocinar usando un cepillo y dele la vuelta.
12. Aplique mantequilla al lado cocido y cocine hasta que estén dorados, otros dos a cuatro minutos.
13. Retire de la parrilla y continúe el proceso hasta que haya sido preparado todo el naan.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 trozo, 1/40 de la receta (27g)

Raciones por Envase 40

Cantidad por Ración	
Calorías 70	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 130mg	5%
Carbohidrato Total 13g	4%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 1g	
Proteínas 2g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 0%	• 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

[NDSU Extension Service.](#)

North Dakota Food and Culture:
A Taste of World Cuisine.

Papas al curry con lentejas rojas

Yield: 6 porciones

Ingredients

- 1 tablespoon aceite de canola
- 1 tablespoon mantequilla (o más aceite)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, machacados (use 2-3 dientes de ajo)
- 1 camotes, medianos, pelados y cortados en trozos de 1/2 pulgada (use camotes de carne oscura)
- 2 papas, amarillas, cortada en pedazos de 1/2 pulgada (use papas con piel delgada, como Yukon Gold)
- 1 tablespoon jengibre fresco, rallado
- 1 tablespoon pasta de curry (o curry en polvo)
- 1/2 cup lentejas rojas deshidratadas
- 1/2 cup cilantro fresco picado, dividido (opcional)
- 2 cups caldo de verduras (o caldo de pollo)
- 1 cup leche de coco
- 2 teaspoons jugo de lima
- sal (al gusto, opcional)

Instructions

1. En una sartén grande y pesada, caliente el aceite y la mantequilla a fuego medio-alto. Cuando la mantequilla se derrita y desaparezca la espuma, saltee la cebolla durante 3 a 4 minutos, hasta que se suavice y empiece a dorarse.
2. Añada el ajo y las patatas y cocine por otros 3 a 4 minutos hasta que las patatas empiecen a dorarse en los bordes.
3. Agregue el jengibre y la pasta de curry y cocine por un minuto.
4. Añada las lentejas, cilantro (opcional), caldo de verduras y leche de coco. Revuelva para mezclar bien y baje la llama para cocinar a fuego lento.
5. Cubra y deje cocer, revolviendo ocasionalmente, durante 30 minutos o hasta que las patatas estén tiernas. Añada un poco de agua, caldo o leche de coco si la mezcla se vuelve demasiado espesa.
6. Agregue el jugo de lima y sazone con sal (opcional). Sirva caliente.

Notes

Para efectos del análisis nutricional y costos se usó polvo de curry.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 de la receta (259g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 240	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 13g	20%
Grasa Saturada 9g	45%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 330mg	14%
Carbohidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 6g	24%
Azúcares 4g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 80%	• Vitamina C 25%
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

Canadian Lentils. The Big Book of Lentils Cookbook.

[Visit Web site](#)

Shirini

Yield: 6 porciones

Ingredients

1 1/4 cup azúcar
 1/2 cup agua
 1 1/4 pound calabaza
 1/2 cup nueces do nogal picadas
 1/2 teaspoon canela (opcional)

Instructions

1. Hierva el agua y el azúcar hasta que se forme un jarabe espeso.
2. Lave la calabaza, pélela, quítele las semillas, corte en trozos y cocine en el jarabe hasta que se haya vuelto espeso y casi haya absorbido todo.
3. Coloque la calabaza en un plato y decore con nueces y canela (opcional).

Notes

Shirini significa "dulce" en kurdo. Shirini es un postre comúnmente elaborado con leche, dátiles, marañones, cardamomo y mantequilla.

Consejos de seguridad alimentaria: Lave siempre la calabaza, melón o calabacines incluso si no usará la cáscara. Al cortarlos, la suciedad y los microorganismos en el exterior podrían transferirse al interior.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de la receta (166g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	250	Calorías de Grasa	60
Grasa Total	6g		9%
Grasa Saturada	0.5g		3%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	0mg		0%
Carbohidrato Total	49g		16%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	45g		
Proteínas	2g		
Vitamina A	160%	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

[North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.](#)

North Dakota State University Extension Service.

Recipe on p. 26.

Tortillas de Maíz

Yield: 12 porciones

Ingredients

2 cups masa harina instantánea
 1/4 teaspoon sal
 2 tablespoons mantequilla sin sal a temperatura ambiente
 1 1/2 agua calientita

Instructions

1. Coloque la masa harina y la sal en un recipiente grande. Corte la mantequilla con una cuchara sopera e incorpórela a los ingredientes secos utilizando la parte de atrás de una cuchara de madera. Agregue el agua y mezcle con una cuchara de madera o con las manos hasta que se forma una masa suave. Cubra la masa con un trapo y deje reposar durante 5 minutos.

2. Divida la masa en 12 pedazos y haga una bolita con cada pedazo.

3. Para evitar que la masa se pegue a la prensa, coloque un pedazo de papel celofán o un pedazo de bolsa de plástico sobre la superficie de abajo. Coloque la bolita de masa en el centro del plástico luego coloque otro pedazo de plástico sobre la masa. Presione la prensa hasta que la bolita de maíz se aplane.

4. Levante la tortilla con el plástico a ambos lados. Quite uno de los pedazos de plástico con cuidado (el plástico puede re-utilizarse). Voltee la tortilla y quite el segundo pedazo de plástico y coloque la tortilla sobre una sartén o un comal caliente. Cocine 1 a 2 minutos, hasta que la parte de abajo de la tortilla obtenga un color amarillo. Voltee la tortilla y presionela ligeramente con una espátula, que hará que la tortilla se infle ligeramente. Cocine 1 o 2 minutos más, hasta que la tortilla esté lista.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 tortilla, 1/12 de receta (51g)

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	80	Calorías de Grasa	25
Grasa Total	2.5g		4%
Grasa Saturada	1g		5%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	5mg		2%
Sodio	50mg		2%
Carbohidrato Total	14g		5%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	0g		
Proteínas	2g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	0%
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

New Mexico State University
 Cooperative Extension Service,
 Cooking with Kids
 Lynn Walters and Jane Stacey
 USDA Food and Nutrition
 Service Food Stamp Nutrition
 Education Program

Tortillas de Maíz

Yield: 12 porciones

Ingredients

2 tablespoons	pavo (cocido, cortado en trozos del tamaño de un bocado o 2 tazas de pavo molido, dorado en una sartén y escurrido)
	chile (2, o de condimento para tacos)
1 1/2 tablespoon	agua
4	tortillas de maíz
1/4 cup	frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) (refritos bajos en calorías o sin grasa)
1/4 cup	queso cheddar o Monterey Jack (bajo en grasa, cortado en tiritas)
1/2 cup	tomate (picado)
1/2 cup	lechuga (trozada)
2 tablespoons	cebolla (picada)
1/2 cup	salsa (para tacos)
	yogurt sin sabor (bajo en grasa o sin grasa opcional)
	guacamole (o puré de aguacate opcional)

Instructions

1. Lave y prepare los vegetales.
2. En una sartén grande, a fuego medio, combine el pavo, el condimento para tacos y el agua.
3. Lleve la mezcla a ebullición, baje el fuego y deje hervir lentamente 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Coloque las tortillas en una bandeja (charola) para hornear. Hornee a 375 °F de 4 a 7 minutos, o hasta que las tortillas estén crujientes.
5. Rellene las tortillas con una cucharada de frijoles. Cubra con ¼ de la mezcla de carne y el queso.
6. Vuelva a colocar las tortillas en el horno para cocinarlas de 2 a 3 minutos más, o hasta que el queso se derrita.
7. Cubra con los tomates, la lechuga, las cebollas y la salsa para tacos. Si lo desea, decore con yogurt y guacamole.

Sugerencia:

El análisis del receta incluye la carne blanca de pavo sin piel.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 tostada (276g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 230	Calorías de Grasa 35
% Valor Diario*	
Grasa Total 4g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 50mg	17%
Sodio 420mg	18%
Carbohidrato Total 20g	7%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 3g	
Proteínas 26g	
Vitamina A 4%	• Vitamina C 6%
Calcio 8%	• 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 • Proteína 4	

Source

UMass Extension Nutrition Education Program, [CHOICES Steps Toward Health](#)

Verduras con Cítricos

Yield: 4 porciones

Ingredients

2 tablespoons zumo fresco de lima
 1/2 tablespoon aceite de oliva
 1/2 teaspoon orégano fresco, picado
 4 cups verduras picadas al vapor como calabazas, maíz y tomates

Instructions

1. Pique las verduras y cocine al vapor con una pequeña cantidad de agua.
2. Drene, y colóquelas en un tazón para enfriar.
3. Mezcle el zumo de lima con el aceite. Agregue el orégano y combine.
4. Vierta la mezcla de zumo de lima y aceite sobre las verduras frías y mezcle bien.
5. Sirva

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (192g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	140	Calorías de Grasa	15
Grasa Total	2g		3%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	65mg		3%
Carbohidrato Total	24g		8%
Fibra Dietética	8g		32%
Azúcares	6g		
Proteínas	5g		
Vitamina A 160% • Vitamina C 15%			
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

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