Recipe Finder Cookbook

Recetas para el Día de Acción de Gracias

El Relleno de la Abuela

Yield: 8 porciones

Ingredients

10 cups	cubos de pan integral o blanco, o panecillos, secos
1/3 cup	agua
1/2 cup	cebolla picada
1/2 cup	apio picado
1 teaspoon	perejil, deshidratado o 1 cucharada de perejil fresco y picado
1/4 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	pimienta
1 1/2	leche
1	huevo ligeramente batido
2	sin corazón y picadas o manzanas peladas

Instructions

1. Caliente el horno a 350ºF.

2. Coloque los cubos en un recipiente grande. Deje a un lado.

3. Coloque agua en una sartén mediana. Agregue la cebolla, apio, perejil, sal y pimienta. Cocine durante 5 minutos. No drene. Vierta sobre el pan en cubos.

4. Integre la leche y el huevo. Léntamente agregue las manzanas y las pasitas si así se desea.

5. Coloque una cucharada de la mezcla en un molde para hornear de 2 cuartos de capacidad. Hornee a 350 grados durante 1 hora.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (123g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 150 Calorías de Grasa 20

	% Valor Diario*
Grasa Total 2.5g	**4**%
Grasa Saturada 1g	**5**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 25mg	**8**%
Sodio 330mg	**14**%
Carbohidrato Total 25g	**8**%
Fibra Dietética 1g	**4**%
Azúcares 5g	
Proteínas 7g	

Vitamina A 4% • Vitamina C 2%
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

University of Wisconsin, Cooperative Extension Service, A Family Living Program

Ensalada de Manzana y Arándano

Yield: 8 porciones

Ingredients

1	lechuga de cogollo (aproximadamente 10 tazas)
2	manzanas medianas cortadas en tiras
1/2 cup	nueces picadas
1 cup	arándanos secos
1/2 cup	cebollas verde cortados en tiras
3/4 cups	aderezo estilo vinagreta

Instructions

1. Mezcle la lechuga, manzanas, nueces, arándanos y cebollas en tazón grande.

2. Añada el aderezo; revuelva para cubrir. Sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (157g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 140 Calorías de Grasa 45

	% Valor Diario*
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 10mg	0%
Carbohidrato Total 24g	8%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 19g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 8% • Vitamina C 8%

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 • Proteína 4

Source

USDA Food and Nutrition Service, Creative Recipes for Less Familiar USDA Commodities Used by Household Programs
Food Distribution Service

Ñames Confitados

Yield: 6 porciones

Ingredients

3	ñames medianos (1½ taza)
1/4 cup	azúcar morena (repleta)
1 teaspoon	harina cernida (colada)
1/4 teaspoon	sal
1/4 teaspoon	canela molida
1/4 teaspoon	nuez moscada
1/4 teaspoon	cáscara de naranja (china) rallada
1 teaspoon	margarina blanda
1/2 cup	jugo de naranja (china)

Instructions

1. Precaliente el horno a 350 °F.

2. Corte los ñames en mitades y hiérvalos alrededor de 20 minutos, o hasta que estén tiernos, pero firmes. Cuando estén lo suficientemente fríos como para tocarlos, pélelos y córtelos en rodajas de ¼ de pulgada de grosor.

3. Combine el azúcar, el harina, la sal, la canela, la nuez moscada y la ralladura cáscara de naranja.

4. Coloque la mitad de los ñames en mitades en una fuente honda mediana. Espolvoree con la mezcla de azúcar y especias.

5. Coloque encima la mitad de la margarina.

6. Agregue una segunda capa de ñames, e incorpore el resto de los ingredientes en el mismo orden. Agregue el jugo de naranja.

7. Hornee al descubierto por 20 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 taza (66g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 90 — Calorías de Grasa 5

	% Valor Diario*
Grasa Total 1g	**2%**
Grasa Saturada 0g	**0%**
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0%**
Sodio 100mg	**4%**
Carbohidrato Total 21g	**7%**
Fibra Dietética 1g	**4%**
Azúcares 11g	
Proteínas 1g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 25%
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

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

Pay de Calabaza sin Costra de Pan

Yield: 8 porciones

Ingredients

3/4 cups	azúcar
1/2 cup	Mezcla Maestra Oregón (receta)
2 tablespoons	aceite vegetal
1 can	leche evaporada, sin grasa (13 onzas)
2	huevo
1 can	calabaza amarilla (16 onzas)
3 1/2	especias para pay de de calabaza
2 teaspoons	extracto de vainilla

Instructions

1. Caliente el horno a 350ºF y ligeramente engrase un molde de 9 ó 10 pulgadas.
2. Combine todos los ingredientes en un recpiente mediano manualmente o en una licuadora.
3. Bata 2 minutos con una batidora hasta obtener una mezcla suave o licúe a maxima potencia durante 1 minuto.
4. Vierta en el molde para pay.
5. Hornee hasta que un cuchillo insertado en el centro del pay salga limpio, unos 50-55 minutos.
6. Deje enfriar unos minutos y mantenga en el refrigerador.
7. Sirva con crema batida o helado.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebanada, 1/8 de receta (148g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 220 Calorías de Grasa 60

	% Valor Diario*
Grasa Total 7g	**11**%
Grasa Saturada 1.5g	**8**%
Grasa Trans 0.5g	
Colesterol 45mg	**15**%
Sodio 115mg	**5**%
Carbohidrato Total 34g	**11**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 27g	
Proteínas 6g	

Vitamina A 180% • Vitamina C 4%

Calcio 15% • 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

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictoral Recipes
Lynn Myers Steele, 2000
Oregon Family Nutrition Program

Pechuga de pavo asada aliñada con romero, salvia y tomillo

Yield: 8 porciones

Ingredients

3 pounds	mitad de pechuga de pavo (con piel y huesos)
1	cebolla grande, cortada en cuatro
1	zanahoria grande, partida en cuatro trozos
1 teaspoon	salvia seca
1 teaspoon	tomillo seco
1 teaspoon	romero
3 tablespoons	aceite de oliva
	sal y pimienta (al gusto, opcional)
	caldo de pollo (o margarina, para bañar, opcional)

Instructions

1. Precaliente el horno a 400° F. Coloque la pechuga de pavo en una cacerola para asar junto con la cebolla y la zanahoria.
2. Mezcla las especias y el aceite de oliva. Frote el pavo con el aceite de oliva.
3. Ase el pavo a 400° F durante 15 minutos. Báñelo con caldo de pollo y margarina (opcional).
4. Baje la temperatura del pavo a 350° F y ase el pavo, bañándolo cada 20 minutos con los jugos de la cacerola (o el caldo de pollo y margarina), durante 1 hora y 15 minutos, o hasta que el termómetro de carne insertado en la parte gruesa de la carne registre 165° F.
5. Colóquelo en la tabla de trinchar y deje reposar durante 10 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de la receta (142g)
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 100mg	**33**%
Sodio 65mg	**3**%
Carbohidrato Total 3g	**1**%
Fibra Dietética 1g	**4**%
Azúcares 1g	
Proteínas 32g	

Vitamina A 30% • Vitamina C 4%
Calcio 2% • 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

Utah State University Cooperative Extension, Visit Website

Puré de Papas Estilo Casero

Yield: 8 porciones

Ingredients

2 pounds	papas (6 papas medianas)
1 cup	leche baja en grasa
3 tablespoons	margarina o mantequilla
1 teaspoon	sal
1/2 teaspoon	pimienta molida

Instructions

1. Pele las papas y córtelas en trozos.

2. Coloque las papas en una sartén con aqua suficiente para cubrirlas.

3. Cocine las papas a fuego medio durante 15 minutos o hasta que se ablanden.

4. Quite las papas de la estufa. Drene el agua.

5. Machuque las papas con un tenedor o un machucador de papas.

6. Integre leche suficiente para hacer que las papas estén suaves y cremosas.

7. Agregue la mantequilla, sal y pimienta

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza papas preparadas, 1/8 de receta (151g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 140 Calorías de Grasa 40

	% Valor Diario*
Grasa Total 4.5g	**7**%
Grasa Saturada 1g	**5**%
Grasa Trans 1g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 340mg	**14**%
Carbohidrato Total 22g	**7**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 2g	
Proteínas 3g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 35%
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

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Puré de Papas para Llenar el estómago

Yield: 6 porciones

Ingredients

2 pounds	papas – peladas y cortadas en trozos
1 can	frijoles estilo garbanzos (15 onzas, drenados)
1/2 cup	leche sin grasa o leche de soya fortificada
1/4 cup	queso Parmesano
1/2 teaspoon	ajo en polvo
	pimienta al gusto

Instructions

1. Coloque las papas en una sartén y cúbralas con agua. Ponga en la estufa a fuego alto hasta hervir, luego, reduzca el fuego y hierva a fuego lento.

2. Agregue los garbanzos 10 minutos después de empiecen a cocerse las papas. Continúe cociendo hasta las papas se ablanden (pruebe con un tenedor).

3. Drene el agua y coloque la sartén otra vez sobre la estufa. Machaque los garbanzos y papas utilizando un machacador de papas.

4. Agregue la leche, el queso y las especias.

5. Recaliente si es necesario. Sirva bien caliente.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza papas preparadas, 1/6 de receta (247g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 200 Calorías de Grasa 25

	% Valor Diario*
Grasa Total 2.5g	**4**%
Grasa Saturada 1g	**5**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	**2**%
Sodio 270mg	**11**%
Carbohidrato Total 37g	**12**%
Fibra Dietética 5g	**20**%
Azúcares 2g	
Proteínas 9g	

Vitamina A 0% • Vitamina C 45%
Calcio 10% • 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

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II

Salsa a Base de Pavo

Yield: 6 porciones

Ingredients

2 tablespoons	margarina, mantequilla o líquidos del pavo (sangre, grasa)
3 tablespoons	harina
1/4 teaspoon	sal
1 1/2	caldo de pollo o de pavo
1/2 cup	menudillos cocidos y picados

Instructions

1. Derrita la margarina en una sartén a fuego lento. Integre la harina y la sal. Mezcle y caliente hasta que comienzen a salir burbujas.

2. Agregue lentamente el caldo, agitando constantemente. Cocine a fuego bajo durante 5 – 10 minutos.

3. Agregue los menudillos cocidos. Caliente unos minutos para integrar los sabores.

4. Refrigere los sobrantes a 2 horas de cocinar.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (72g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 70 Calorías de Grasa 40

	% Valor Diario*
Grasa Total 4.5g	**7**%
Grasa Saturada 1g	**5**%
Grasa Trans 0.5g	
Colesterol 55mg	**18**%
Sodio 370mg	**15**%
Carbohidrato Total 3g	**1**%
Fibra Dietética 0g	**0**%
Azúcares 0g	
Proteínas 4g	

Vitamina A 15% • Vitamina C 2%
Calcio 0% • 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

Oregon State University Cooperative Extension Service, Pictoral Recipes
Lynn Myers Steele, 2000
Oregon Family Nutrition Program

Salsa de arándanos casera

Yield: 8 porciones

Ingredients

1 package	arándanos frescos (12 onzas, también puede usar congelados)
1	naranja
1 cup	azúcar

Instructions

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que se hayan mezclado bien.
2. Caliente y sirva sobre el pavo, sándwiches de helado, etc.

Notes

Se puede sustituir la taza de jugo concentrado de uva blanca por una taza de azúcar.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (84g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 120 Calorías de Grasa 0

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 0mg	**0**%
Carbohidrato Total 32g	**11**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 28g	
Proteínas 0g	

Vitamina A 2% • Vitamina C 25%
Calcio 2% • Hierro 0%

*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

Utah State University Cooperative Extension, Visit Website

Cost

Per recipe: $0.00
Per serving: $0.00

Salteado de Ejotes

Yield: 6 porciones

Ingredients

1 cup	cebolla picada
1 cup	champiñones rebanados
1 teaspoon	ajo fínamente picado
1 can	ejotes (16 onzas, drenados)

Instructions

1. Engrase una sartén con aceite en aerosol.

2. Sofría las cebollas, champiñones y ajo.

3. Agregue los ejotes y caliente bien.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/6 dereceta (114g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 35 Calorías de Grasa 5

	% Valor Diario*
Grasa Total 0g	**0**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 190mg	**8**%
Carbohidrato Total 6g	**2**%
Fibra Dietética 2g	**8**%
Azúcares 2g	
Proteínas 2g	

Vitamina A 6% • Vitamina C 8%
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

Ponichtera, Brenda RD
ScaleDown Publishing, Inc., Quick and Healthy, Vol.II, 1995, p.93

Tofu al Horno

Yield: 4 porciones

Ingredients

2 tablespoons	salsa de soja
1 clove	ajo (picado o ¼ cucharadita de ajo en polvo)
1 teaspoon	jengibre (fresco y picado, opcional)
1 teaspoon	aceite vegetal
1 package	tofu (escurrido firme o extra firme, 16 onzas)

Instructions

Caliente el horno a 350°F. Forre una hoja de horno con papel de aluminio.

2. Desagüe el tofu. Envuelva el tofu con toallas de papel. Déjelo durante 5 minutos.

3. Mientras el tofu está secando, combine la salsa de soja, el ajo, jengibre, y aceite vegetal en un tazón.

4. Corte el tofu en rebanadas de ½ pulgada de grueso. Coloque remanadas de tofu encima del papel de aluminio dentro de la hoja de horno.

5. Vierta la mezcla de soya sobre el tofu. Usando una espátula cuidadosamente dele vuelta a las rebanadas de tofu para cubrir los dos lados con la salsa.

6. Colóque las rebanadas en el horno durante 15 minutos. Deles vuelta y colóquelas al horno durante 15 minutos. El tofu debe estar dorado y firme. Sirva caliente en vez de carne o cortado en cubos y añada a arroz frito, ensalada, o sopa.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 rebanadas, 1/4 de receta (124g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 100 Calorías de Grasa 40

	% Valor Diario*
Grasa Total 4.5g	**7**%
Grasa Saturada 0g	**0**%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	**0**%
Sodio 710mg	**30**%
Carbohidrato Total 4g	**1**%
Fibra Dietética 0g	**0**%
Azúcares 1g	
Proteínas 9g	

Vitamina A 0% • 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

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program
Website Recipes