

# Recipe Finder

## Cookbook



Recetas para el Día del Amor y la Amistad

# Col rizada con nueces y pasas

Yield: 5 porciones

## Ingredients

- 1/4 cup nueces, picadas
- 2 tablespoons aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 manojo de col rizada, sin tallos y picada
- 1/2 cup pasas
- sal (opcional, al gusto)

## Instructions

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. En una bandeja para hornear, tueste las nueces durante 5 minutos.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
4. Añada el ajo y la col rizada a la sartén y cocine durante 4 minutos.
5. Añada las pasas y nueces y cocine durante 1 minuto más.
6. Añada sal al gusto (opcional).

## Notes

Para efectos del análisis nutricional y costos se usaron nueces de nogal.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/5 de la receta (96g)

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 170	<b>Calorías de Grasa</b> 90
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 10g	<b>15%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 30mg	<b>1%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 20g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 2g	<b>8%</b>
Azúcares 10g	

### Proteínas 4g

Vitamina A 130% • Vitamina C 140%

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

University of Maryland Extension.

[Eat Smart. Be Fit.](#) Recipes.

# Ensalada Rosada para Fiestas

Yield: 6 porciones

## Ingredients

4	papas – lavadas y cortadas por mitad
3 cups	betabel, cocido – pelado y cortado en trozos
1 cup	chícharos verdes – frescos o congelados
3	huevos duros
1	manzana
1 teaspoon	jugo de limón
2 teaspoons	aceite de oliva
3 teaspoons	vinagre
1 teaspoon	azúcar

## Instructions

1. Hierva las papas en 2 tazas de agua en una olla grande. Cubra y cocine a fuego moderado durante 20 minutos, hasta que las papas se suavicen.
2. Deje enfriar y luego córtelas en trozos y coloque en un tazón grande.
3. Agregue el betabel picado y mezcle con las papas.
4. Deje a un lado 1/4 taza de los chícharos para adornar el platillo y agregue los demás al tazón.
5. Guarde 1 huevo duro como adorno. Pique los demás y agregue al tazón.
6. Pele la manzana y saque el centro. Corte la manzana en pedazos pequeños, coloque en un plato pequeño y sobre ellas coloque el jugo de limón. Agregue la manzana a la ensalada.
7. Agregue el vinagre, aceite de oliva y el azúcar.
8. Mezcle bien. Enfríe y sirva.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/6 de receta (246g)

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
<b>Calorías</b>	190	<b>Calorías de Grasa</b>	40
<b>Grasa Total</b>	5g		<b>8%</b>
Grasa Saturada	0.5g		<b>3%</b>
Grasa Trans	0g		
<b>Colesterol</b>	0mg		<b>0%</b>
<b>Sodio</b>	90mg		<b>4%</b>
<b>Carbohidrato Total</b>	34g		<b>11%</b>
Fibra Dietética	5g		<b>20%</b>
Azúcares	13g		
<b>Proteínas</b>	5g		
Vitamina A	10%	Vitamina C	45%
Calcio	4%	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 Connecticut,  
Cooperative Extension, From the  
Farm to the Table, p.8  
Hispanic Health Council

## Frutas Bañadas en Chocolate

Yield: 4 porciones

### Ingredients

2 tablespoons chispas de chocolate semiamargo  
2 banana (guineos grandes, peladas y cortadas en cuartos)  
8 fresas (grandes)  
1/4 cup cacahuates sin sal picados

### Instructions

1. Ponga las chispas de chocolate en un tazón apto para microondas pequeño. Caliente a temperatura alta 10 minutos y mezcle. Repita alrededor de 30 segundos, o hasta que el chocolate se derrita.
  2. Coloque la fruta en una bandeja pequeña cubierta con un pedazo de papel encerado. Con una cuchara, bañe las frutas por encima con el chocolate.
  3. Esparza las nueces picadas sobre la fruta.
  4. Cubra las frutas y póngalas en el refrigerador 10 minutos, o hasta que el chocolate se endurezca. Sirva frío.
-

## Guiso Caribeño

Yield: 10 porciones

### Ingredients

1	cebolla mediana picada
1/2	pimiento verde en cubitos
1 tablespoon	aceite de canola
1 can	tomate guisado (14.5 onzas)
1 can	frijoles (habichuelas/caraotas/porotos) negros (16 onzas, o los frijoles que prefiera)
1 teaspoon	hojas de orégano
1/2 teaspoon	ajo en polvo
1 1/2 cup	arroz integral sin cocinar

### Instructions

1. En una sartén grande sofría la cebolla y el pimiento verde con aceite canola hasta que estén tiernos. No dore.
2. Añada los tomates y los frijoles (con el jugo), el orégano y el ajo en polvo. Hierva. Incorpore el arroz y cubra. Póngalos a fuego lento por 5 minutos. Saque del fuego y deje reposar 5 minutos.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza (114g)  
Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 100	<b>Calorías de Grasa</b> 15
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 2g	<b>3%</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 280mg	<b>12%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 20g	<b>7%</b>
Fibra Dietética 3g	<b>12%</b>
Azúcares 2g	
<b>Proteínas</b> 4g	
Vitamina A 2%	• 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

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

# Pescado al horno con queso parmesano

Yield: 4 porciones

## Ingredients

- 1/3 cup queso parmesano, descremado (rallado)
- 1 teaspoon harina para todo uso
- 3 ramitas de tomillo (sin hojas y trituradas)
- 4 filetes de pescado (pescado blanco, 6 onzas de cada uno)
- 1 cebolla mediana (picada)
- 1 cup cabezas de champiñones cortadas a la mitad
- 1/2 cup cebollas verdes (finamente rebanadas)
- 1 diente de ajo (machacado)

## Instructions

- 1) Precaliente el horno a 350 °F. Coloque el queso, la harina y el tomillo en una bolsa de papel.
- 2) Cubra el pescado individualmente agitando suavemente bolsa. Deseche los ingredientes para el recubrimiento.
- 3) Coloque los filetes en una rejilla en una bandeja para hornear. Hornee durante 20 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con el tenedor.
- 4) Caliente una sartén a fuego medio-alto. Añada la cebolla, champiñones, cebollas verdes y el ajo. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que las cebollas estén tiernas. Sazone con pimienta negra molida.
- 5) Sirva el pescado horneado con la mezcla de champiñones encima.

## Notes

- Para efectos del análisis de nutrición se usaron filetes de bacalao del Atlántico.
- Sugerimos servirlo sobre pasta o arroz.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 filete con mezcla de champiñones, 1/4 de la receta (213g)  
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 260	<b>Calorías de Grasa</b> 45
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 2g	<b>10%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 100mg	<b>33%</b>
<b>Sodio</b> 170mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 7g	<b>2%</b>
Fibra Dietética 1g	<b>4%</b>
Azúcares 1g	
<b>Proteínas</b> 48g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 6%
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

ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. [Simple Healthy Recipes](#).

# Pilaf de Arroz Integral

Yield: 4 porciones

## Ingredients

1 1/2                arroz integral  
 3 cups            agua  
 1/4 cup           almendras picadas  
 1 teaspoon      perejil deshidratado  
 1/2 teaspoon    ajo en polvo  
 1/4 teaspoon    pimienta negra

## Instructions

1. Coloque todos los ingredientes en un cocedor de arroz hasta que todo el agua se evapore, unos 30 minutos.
2. Revuelva el arroz con un tenedor para esponjarlo.

**Nota:** Este platillo va muy bien con pescado y pollo. Agregue una ensalada grande para completar una comida. Este platillo puede hacerse sobre la cocina pero se requiere más agua.

## Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza pilaf preparado, 1/4 de receta (254g)  
 Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b> 290	<b>Calorías de Grasa</b> 45
<b>% Valor Diario*</b>	
<b>Grasa Total</b> 5g	<b>8%</b>
Grasa Saturada 0.5g	<b>3%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 10mg	<b>0%</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 55g	<b>18%</b>
Fibra Dietética 3g	<b>12%</b>
Azúcares 1g	
<b>Proteínas</b> 7g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
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

Food and Health Communications, Inc., [Visit Website](#)