

RECETAS

Ensalada crocante de manzanas



Ingredientes (8 porciones)

- 2 tazas de manzanas (picadas)
- 1 taza de apio (picado)
- ½ taza de pasas o arándanos secos
- ½ taza de nueces (de cualquier tipo, picadas)
- 2 cucharadas de mayonesa regular o tipo "light"
- 1 cucharada de jugo de naranja

Instrucciones

1. Mezcle el jugo de naranja con el aderezo para ensaladas o la mayonesa.
2. Mezcle las manzanas, el apio, las pasas y las nueces con la mezcla del aderezo. Deje reposar una hora y sirva.

Información nutricional por porción

110 calorías, 6 gr de grasa,
.5 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína,
15 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra,
45 mg de sodio



PARA UN COMPLEMENTO SALUDABLE

agregue dos zanahorias ralladas



RECETAS

Puré de manzana con especias



Ingredientes (3 porciones)

- 2 manzanas medianas, sin corazón, peladas y cortadas en trozos
- ½ taza de jugo de manzana sin azúcar
- 3 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)

Información nutricional por porción

110 calorías, 0 gr de grasa, 0 gr de proteína,
29 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra,
0 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Mezcle las manzanas y el jugo en una cacerola. Tape y hierva suavemente a fuego medioalto por unos 5 minutos o hasta que las manzanas estén blandas.
3. Coloque la mezcla de manzana en una licuadora o aplaste con un triturador de papas manual y mezcle hasta que esté suave.
4. Ponga la mezcla otra vez en la cacerola. Mezcle los ingredientes restantes.
5. A fuego medio bajo, hierva el puré de manzana sin tapar. Mezcle con frecuencia. Cocine por unos 5 minutos o hasta que espese.
6. Sirva caliente o frío.

LAS MANZANAS

Cómo escoger: escoja manzanas firmes y brillantes con un olor fresco.

Cómo conservar: guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico. Consumir dentro de tres semanas.

¿Cuánto? 1 manzana grande = alrededor de 1 taza en rodajas o picada.

Un salteado de verduras de primavera



Ingredientes (4 porciones)

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla dulce, picada
- 1 diente de ajo, muy picado 3 papas pequeñas, cortadas en cuartos
- ¾ taza de zanahoria, cortadas
- ¾ taza de espárragos
- ¾ taza de chícharos o ejotes
- ½ taza de rábanos (en cuartos)
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de eneldo seco

Información nutricional por porción

70 calorías, 2 gr de grasa, 0 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 13 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 170 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a prepararlos alimentos.
2. Caliente el aceite en una sartén. Cocine la cebolla por 2 minutos, agregue el ajo y cocine por otro minuto.
3. Agregue las papas y las zanahorias. Tape, baje el fuego y cocine a fuego bajo hasta que estén casi blandas, por 4 minutos.
4. Agregue las papas y las zanahorias. Tape, baje el fuego y cocine a fuego bajo hasta que estén casi blandas, por 4 minutos.
5. Ahora agregue los espárragos, los chícharos, los rábanos, la sal, la pimienta y el eneldo. Cocine, mezclando de manera constante, hasta que estén blandos, por 4 minutos más.
6. Sirva de inmediato.

LOS ESPÁRRAGOS

Cómo escoger: sescoja tallos con puntas verdes brillantes o purpúreas. Los tallos deben ser firmes, pero no leñosos.

Cómo conservar: corte la parte de abajo y envuelva los extremos cortados en una toalla de papel húmeda. Mantenga los espárragos en el refrigerador dentro de una bolsa de plástico por un máximo de tres días.

¿Cuánto? Un atado de 1 libra es alrededor de 12 a 15 tallos.

Ensalada de espinacas con frutas frescas



Ingredientes (2 porciones)

2 tazas de espinacas frescas
1 taza de duraznos o bayas frescas
1 cebolla verde, picada
1 cucharada de azúcar
¼ cucharadita de salsa Worcestershire
2 cucharaditas de aceite de ensalada
2 cucharaditas de vinagre

Información nutricional por porción

110 calorías, 5 gr de grasa, .5 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 16 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 50 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave las espinacas y quite los tallos grandes y duros. Escúrralas. Corte las hojas con lamano en pedazos pequeños. Colóquelas en un tazón para servir
3. Lave los duraznos o las bayas. Córtelos en trozos pequeños. Mezcle con las espinacas. Agregue la cebolla.
4. Mezcle los ingredientes restantes en un frasco con una tapa muy ajustada. Agite bien.
5. Vierta el aderezo sobre la mezcla de las espinacas. Mezcle. Sirva frío.

LAS BAYAS

Cómo escoger: escoja fresas que sean de color rojo brillante y arándanos que sean de color azul opaco. Todas las bayas deben estar secas y gorditas. No escoja bayas mojadas ni blandas.

Cómo conservar: guarde las bayas en el refrigerador. No lave las bayas hasta que esté listo para comerlas. Los arándanos se conservan de 10 a 14 días, pero las fresas, las moras y las frambuesas se conservan sólo por unos pocos días.

¿Cuánto? 1 pinta = 2 tazas de bayas

RECETAS

Ensalada de col



Ingredientes (8 porciones)

- 1/4 ó 1/3 cabeza de col china o col verde
- 2 zanahorias medianas
- 1/4 taza de pasas
- 1/4 taza de maní (picado)
- 1/2 taza de yogur de vainilla descremado o bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de naranja

Para hacerlo más divertido y colorido

Mezcle 1/8 de una cabeza de una col roja y una verde. Agregue 2 cucharadas de mini malvaviscos de diferentes colores.

Instrucciones

1. Retire las hojas exteriores que son gruesas. Corte la col en tiras finas. Coloque las tiras en un tazón grande.
2. Pele y ralle las zanahorias, o córtelas en rodajas delgadas. Agréguelas al tazón.
3. Agregue las pasas y el maní al tazón. Mezcle bien.
4. Mezcle el yogur y el jugo de naranja en un tazón pequeño.
5. Agregue la mezcla de yogur a la mezcla de la col y revuelva para mezclar bien los ingredientes.

Información nutricional por porción

70 calorías, 2.5 gr de grasa, 0 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 30 mg de sodio

LA COL

Cómo escoger: escoja cabezas de col que sean firmes y densas con hojas brillantes, frescas y coloridas que no tengan grietas, magulladuras ni manchas.

Cómo conservar: guarde toda la cabeza en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de su refrigerador por 1 a 2 semanas. Si necesita guardar parte de la cabeza de la col, cubra bien con plástico y refrigérela.

¿Cuánto? una cabeza de col pesa alrededor de 3 a 4 libras.

RECETAS

Ensalada de pepino y cebolla roja



Ingredientes (4 porciones)

- 2 pepinos
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla roja, pelada y picada
- 1 cucharadita de eneldo seco (opcional)

Información nutricional por porción

40 calorías, 0 gr de grasa, 1 gr de proteína,
10 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra,
150 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Enjuague y frote los pepinos con un cepillo para verduras.
3. Corte los pepinos en forma de círculos muy delgados.
4. Coloque el vinagre, el azúcar, la sal y la pimienta en un tazón y mezcle hasta que el azúcar se disuelva.
5. Agregue el pepino y la cebolla; si usa eneldo, agréguelo también. Mezcle bien.



LOS PEPINOS

Cómo escoger: escoja pepinos de color verde oscuro, pesados y firmes.

Cómo conservar: guarde en el cajón para verduras del refrigerador o en una bolsa. Consumir dentro de 7 días.

¿Cuánto? 1 pepino mediano = 1 a 1½ taza picada

RECETAS

Salsa fresca de maíz y tomate

**Ingredientes** (6 porciones)

4 mazorcas de maíz frescas, desgranadas
 1 taza de pimiento verde, picado
 ½ taza de cebolla roja, picada
 2 tomates, picados
 2 dientes de ajo, picados
 2 cucharadas de jugo de limón
 ½ cucharadita de pimienta negra
 ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
3. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.

Información nutricional por porción

70 calorías, 1 gr de grasa, 0 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 15 gr de carbohidratos, 3 gr de fibra, 110 mg de sodio

5 formas de hacer el maíz**Maíz en el microondas:**

- Quite las hojas y los pelos.
- Moje una toalla de papel y exprímala.
- Envuelva el maíz en la toalla de papel húmeda.
- Cocine en el microondas por 2 minutos por cada mazorca de maíz.
- Sazone al gusto. Vea a continuación para descubrir más ideas.

1. **Eneldo a la parmesana.** Cubra con una capa fina de mantequilla. Eche un poco de eneldo seco y queso parmesano.
2. **Al sur de la frontera.** Frote el maíz cocido con gajos de limón, una pizca de chile en polvo y un poco de sal.
3. **Maíz a las hierbas.** Cubra con una capa fina de mantequilla. Eche un poco de albahaca, cilantro o eneldo fresco picado.
4. **Maíz picante.** Cubra con una capa fina de mantequilla o aceite de oliva. Eche un poco de cayena, comino y sal de ajo. Agregue un poco de salsa picante de botella.
5. **Maíz dulce.** Cubra con una capa fina de mantequilla. Eche un poco de canela y azúcar (1 cucharada de azúcar para $\frac{3}{4}$ de cucharadita de canela).

EL MAÍZ

Cómo escoger: escoja mazorcas con hojas verdes, pelos frescos y secos y filas densas de granos.

Cómo conservar: guárdelas tapadas en el refrigerador. No saque las hojas hasta que las vaya a comer. Consumir dentro de 2 ó 3 días.

¿Cuánto? 1 mazorca = alrededor de ½ taza de granos

RECETAS

Papa, frijoles negros y col rizada en la sartén



Ingredientes (4 porciones)

- 4 papas rojas
- 2 1/2 tazas de col rizada (alrededor de 6 onzas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de chile tipo cayenne (opcional)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros sin sal, escurridos y lavados

Información nutricional por porción

222 calorías, 12 gr de grasa, 2.5 gr de grasa saturada, 11 gr de proteína, 21 gr de carbohidratos, 5.7 gr de fibra, 166 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya preparar los alimentos.
2. Corte las papas en trozos de 1/4 de pulgada.
3. Pique la col rizada.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y las cebollas. Cocine por 2 a 3 minutos hasta que empiecen a dorarse.
5. Agregue las papas cortadas, el chile en polvo, la sal y la pimienta (si lo desea) a la sartén. Cubra con la tapa y cocine por 8 a 10 minutos. Mezcle de vez en cuando.
6. Agregue la col rizada y los frijoles negros. Cocine por 3 a 5 minutos más. Mezclesuavemente.

KALE

Cómo escoger: escoja hojas frescas y firmes, con un color profundo (tenga cuidado con las manchas amarillas o marrones) y tallos húmedos y fuertes.

Cómo guardar: guarde las hojas en una bolsa de plástico y saque la mayor cantidad posible de aire de la bolsa. La col rizada se conservará en el refrigerador por cinco días, pero cuanto más tiempo la conserve, más amargo se volverá el sabor. No la lave antes de guardarla.

¿Cuánto? Un atado de col rizada pesa alrededor de 3/4 a 1 libra

RECETAS

Plato de calabaza y manzana hecho al horno



Ingredientes (6 porciones)

- 2 ½ tazas de calabaza de invierno (como el tipo acorn, butternut o hubbard), lavadas, peladas y cortadas en trozos de ¼ de pulgada
- 1 ½ taza de manzanas (como el tipo Macintosh, Granny Smith o Rome), lavadas, sin corazón y cortadas en trozos de ¼ de pulgada
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela

Información nutricional por porción

40 calorías, 0 gr de grasa, 1 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2 gr de fibra, 0 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Ponga de manera alterna capas de calabaza y manzanas en una cazuela de 8 x 8 pulgadas; que la última capa sea de manzanas.
3. Eche un poco de especias sobre la capa superior.
4. Cubra con papel de aluminio.
5. Cocine al horno a 350 grados Fahrenheit de 45 a 60 minutos o hasta que la calabaza esté blanda.

LA CALABAZA

Cómo escoger: escoja una calabaza que sea pesada para su tamaño. No escoja calabazas con partes blandas o magulladas.

Cómo conservar: guarde en el refrigerador o en un lugar fresco y oscuro. La calabaza butternut se puede guardar por un máximo de un mes. La calabaza buttercup o acorn se puede guardar por un máximo de 3 meses.

¿Cuánto? 1 libra = 1 taza de puré de calabaza cocida

Estofado tipo italiano con verduras



Ingredientes (6 porciones)

- 4 onzas de spaghetti o fideos de huevo secos (o 3 tazas, cocidos y escurridos)
- 1 diente de ajo, picado
- 1½ cucharadita de romero fresco, muy picado (o ½ cucharadita del seco)
- 1½ cucharadita de orégano fresco, muy picado (o ½ cucharadita del seco)
- 16 onzas de salsa de tomate sin sal
- 1½ tazas de calabacín cortado en cubitos
- 1 taza de brócoli picado en trozos
- ½ taza de cebolla picada
- 1 taza de hojas de espinacas frescas bien empacadas, cortadas en trozos
- 1 taza de zanahoria rallada
- 8 onzas de queso tipo cottage semidescremado
- 2 huevos
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 tazas (8 onzas) de queso mozzarella semidescremado rallado

Información nutricional por porción

290 calorías, 10 gr de grasa, 3 gr de grasa saturada, 21 gr de proteínas, 26 gr de carbohidratos, 3 gr de fibra, 410 gr de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Corte los fideos cocidos en pedazos pequeños.
3. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
4. Mientras tanto, mezcle el ajo, el romero, el orégano y la salsa de tomate. Déjelos a un lado.
5. Cocine a fuego medio el calabacín, el brócoli y la cebolla en una sartén rociada con aceite antiadherente para cocinar con ¼ de taza de agua hasta que estén algo tiernos, pero todavía firmes. (O cocine en un microondas sin agua).
6. Agregue las espinacas a la mezcla de verduras. Cocine hasta que se caliente. Retire del fuego. Agregue las zanahorias. Déjelas a un lado.
7. En un tazón mediano, mezcle el queso tipo cottage, los huevos y el queso parmesano. Déjelos a un lado.
8. En una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas rociada con aceite antiadherente para cocinar, coloque los fideos, luego agregue la mezcla del queso tipo cottage seguido por la mezcla de verduras cocidas, luego agregue la mezcla de salsa de tomate.
9. Eche un poco de mozzarella por encima.
10. Si desea, cubra, refrigere y cocine la cazuela más tarde o al día siguiente.
11. Cubra con papel aluminio y cocine al horno a 350 grados Fahrenheit por 30 a 40 minutos o hasta que esté caliente y burbujeante. Saque el papel aluminio y cocine al horno por 10 minutos más o hasta que el queso mozzarella esté dorado.
12. Retire la cazuela del horno. Deje reposar por 10 minutos antes de servir.

LOS CALABACÍNNE O CALABAZA DE VERANO (AMARILLA)

Cómo escoger: escoja calabacín o calabaza de verano con piel brillante, firme, sin cortes ni magulladuras.

Cómo conservar: guárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador. Consumir dentro de 5 días.
No los lave hasta que esté listo para comerlos.

¿Cuánto? 2 calabacines o calabazas de verano medianos = 1 taza cocida

RECETAS

Papas fritas al horno



Ingredientes (6 porciones)

3 papas medianas (blancas o dulces, o una mezcla de ambos tipos)

3 cucharadas de aceite de oliva o aceite para cocinar

Sal y pimienta al gusto (opcional)

Para un sabor diferente:

agregue un poco de hierbas secas antes de cocinar. Pruébelas con romero, tomillo, orégano, mejorana o eneldo.

Instrucciones

1. Lave las papas. Si desea pélelas. Seque con palmaditas.
2. Corte en rodajas de ¼ de pulgada.
3. En un tazón grande, mezcle las rodajas de papa con aceite de oliva hasta que estén cubiertas. Si desea, eche un poco de sal y pimienta.
4. En una bandeja para cocinar al horno, colóquelas para formar una sola capa.
5. Cocine al horno a 425 grados Fahrenheit de 20 a 30 minutos o hasta que estén blandas y doradas. Voltéelas de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.

Información nutricional por porción

142 calorías, 7 gr de grasa, 1 gr de grasa saturada, 2 gr de proteína, 19 gr de carbohidratos, 2,3 gr de fibra, 7 mg de sodio

LAS PAPAS

Cómo escoger: escoja papas limpias, lisas, de textura firme, que no tengan cortes, magulladuras ni manchas.

Cómo conservar: guarde las papas en un lugar fresco y seco. Las bolsas de plástico o papel perforadas ayudan a que se conserven por más tiempo. Guarde las papas en un lugar oscuro.

¿Cuánto? 1 papa mediana pesa 5-6 onzas cada una. 1 libra de papas por lo general son tres papas medianas.

RECETAS

Los calabacín y tomates



Ingredientes (4 porciones)

- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- ¼ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 libra de calabacín, picado
- 2 tomates, pelados y cortados en cubitos
- ¼ cucharadita de sal pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de azúcar

Información nutricional por porción

90 calorías, 6 gr de grasa, 4 gr de grasa saturada,
2 gr de proteína, 8 gr de carbohidratos,
2 gr de fibra, 211 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola a fuego medio.
3. Agregue la cebolla y el ajo.
4. Cocine hasta que estén blandos, unos 5 a 7 minutos.
5. Agregue el calabacín, los tomates y los condimentos.
6. Tape la sartén, reduzca el fuego y cocine hasta que las verduras estén blandas, unos 20 minutos.

LOS TOMATES

Cómo escoger: escoja tomates suaves y firmes, sin grietas ni partes blandas.

Cómo conservar: guarde los tomates a temperatura ambiente. Una vez que los corte, guárdelos en el refrigerador.

¿Cuánto? 1 tomate grande = 1 taza picada