

Manzanas horneadas en el microondas



Ingredientes (Rinde 1 porción)

1 manzana, lavada
1/8 taza de azúcar moreno
1/4 cucharadita de canela

Información nutricional por porción

222 calorías, 0 gr de grasa, 0 gr de
grasa saturada, 0.6 gr de proteína,
58 gr de carbohidratos, 5 gr de fibra,
10 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 la manzana y saque el corazón.
3. Corte una rodaja delgada de la parte inferior de la manzana para formar una superficie plana. Coloque la manzana en una bandeja para cocinar al horno que se pueda poner en el microondas.
4. Mezcle el azúcar moreno y la canela en un plato pequeño. Coloque la mezcla en el centro de la manzana.
5. Cubra con papel manteca y colóquela en el microondas a potencia alta de 3 a 4 minutos o hasta que la manzana esté blanda.

LAS MANZANAS

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

Cómo conservar: guarde las manzanas en el refrigerador en una bolsa de plástico.
Consumir dentro de 3 semanas.

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

RECETAS

Col reconfortante



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 1/2 cebolla (picada)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2¼ tazas de col
(lavada y cortada)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
negra
- 1/2 cucharadita de semillas de
alcaravea

Para un complemento saludable:

agregue una rodaja de manzana
— por ejemplo, una manzana tipo
Granny Smith.

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 mediana.
3. Saltee la cebolla a fuego medio hasta que se dore, de 5 a 6 minutos.
4. Agregue la col cortada, la sal, la pimienta negra y las semillas de alcaravea..
5. Mezcle y cocine por 30 minutos.
6. Sirva de inmediato.

Información nutricional por porción

79 calorías, 2.25 gr de grasa, 0.15 gr de
grasa saturada, 1.7 gr de proteína, 9.3 gr de
carbohidratos, 3.15 gr de fibra, 310 mg de sodio

CABBAGE

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

Cómo conservar: guarde toda la cabeza en una bolsa de plástico en el cajón de verduras de su refrigerador de 1 a 2 semanas. Guarde las cabezas cortadas de col en el refrigerador y envuélvalas con papel plástico.

¿Cuánto? Una cabeza de col pesa aproximadamente de 3 libras.

RECETAS

Chícharos succulentos y zanahorias



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 3/4 taza de chícharos pelados o congelados
- De 2 a 3 cucharadas de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de cebolla verde o blanca picada
- 1/2 cucharadita de azúcar
- Una pizca de pimienta negra molida
- 1 cucharada de aderezo tipo italiano para ensalada

Para un complemento saludable:

agregue eneldo fresco picado (agregue en el paso 3).

Información nutricional por porción

68 calorías, 1.75 gr de grasa, 0.22 gr de grasa saturada, 2.83 gr de proteína, 11 gr de carbohidratos, 2.7 gr de fibra, 135 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. En una olla tapada y con poca agua, hierva los chícharos, las zanahorias y la cebolla hasta que estén blandos. Retire del fuego y escurra. (O cubra con una tapa y cocine en el microondas sin agua).
3. Mezcle el azúcar, la pimienta y el aderezo.
4. A fuego lento, cocine por poco tiempo, hasta que se caliente.
5. Sirva caliente.

LAS ZANAHORIAS

Cómo escoger: escoja zanahorias firmes con un olor fresco.

Cómo conservar: guarde en el cajón de verduras del refrigerador o corte las hojas y guárdelas (peladas osin pelar) en un recipiente lleno de agua fría. Cubra con una tapa o papel de plástico. Cambie el agua todos los días con agua limpia. Es mejor si las usa dentro de 2 semanas.

¿Cuánto? 1 zanahoria picada = alrededor de 1/2 taza.

RECETAS

Un Frittata con col rizada



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 2 huevos grandes
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 papa roja o blanca mediana sin pelar, lavada
- 1/2 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de col rizada italiana u otra variedad de col rizada, lavada
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/4 pimiento rojo, lavado y picado

Para un complemento saludable: agregue cebollitas verdes y picadas, espárragos frescos, tomates o albahaca.

Información nutricional por porción

195 calorías, 8.5 gr de grasa, 2 gr de grasa saturada, 9.3 gr de proteína, 21 gr de carbohidratos, 2.7 gr de fibra, 243 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya preparar los alimentos.
2. Bata los huevos, la pimienta y la sal en un tazón grande. Déjelos a un lado.
3. Cocine la papa en el microondas hasta que esté algo blanda pero no cocida por completo, luego córtela en cubitos. (Un método alternativo sin usar el microondas es cortar la papa en cubitos y hervir por 5 minutos hasta que esté algo blanda, luego escurrir).
4. Pique las verduras restantes en trozos pequeños mientras se enfría la papa. Mezcle todas las verduras.
5. Caliente el aceite en una sartén mediana de teflón. Saltee las verduras por 5 a 8 minutos; agregue los huevos y mezcle bien.
6. Vierta la mezcla de huevo y verduras en la misma sartén. Cocine a fuego medio o bajo hasta que los huevos estén casi listos, de 8 a 10 minutos.
7. Cubra y deje reposar hasta que los huevos se hayan cocido por completo, alrededor de 5 minutos. Sirva de inmediato.

LA COL RIZADA

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

Cómo conservar: guarde la col 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 una semana o más. No lave la col antes de guardarla.

¿Cuánto? Un atado de col rizada pesa alrededor de 1 libra.

RECETAS

Sopa de brócoli y coliflor

**Ingredientes** (Rinde 4 porciones)

- 1 taza de brócoli picado
- 1 taza de coliflor picada
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en grasa y bajo en sodio
- 1 taza de leche descremada, dividida
- 1 cucharadita de maicena
- 1/4 de taza (aproximadamente 1 1/2 onzas) de jamón magro cocido y finamente picado
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de queso suizo o cheddar rallado

Para un complemento saludable: agregue cebollitas verdes y picadas o un pimiento rojo picado (agregue en el paso 2).

Información nutricional por porción

70 calorías, 2 gr de grasa, 1 gr de grasa saturada, 7 gr de proteína, 7 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra, 190 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. En una cacerola tapada, hierva a fuego lento el brócoli, la coliflor y la cebolla en el caldo de pollo hasta que estén blandos, unos 3 minutos. Retire del fuego.
3. Vierta la mitad de la mezcla y 1/2 taza de leche descremada en una licuadora. Mantenga presionada la tapadera licúe hasta que la mezcla quede suave.
4. Vuelva a poner la mezcla en una cacerola.
5. En un frasco con tapa ajustada, coloque 1/2 taza de leche descremada. Agregue la maicena y agite bien. Vierta la mezcla en la mezcla de sopa.
6. Agregue el jamón y la pimienta a la mezcla. Hierva a fuego medio por 5 minutos y mezcle de vez en cuando.
7. Combine con el queso y mezcle hasta que se derrita. Sirva caliente.

LA COLIFLOR

Cómo escoger: escoja una coliflor de color blanco cremoso con cogollos densos que no tengan manchas, un color marrón o partes húmedas. Huélala. Si la coliflor tiene un olor fuerte, ya ha pasado su momento de frescura máxima.

Cómo conservar: guarde la coliflor en una bolsa de plástico sellada con una toalla de papel para absorber el exceso de humedad. Las cabezas enteras se conservan en el refrigerador de 4 a 7 días. Los cogollos ya cortados se conservan por un máximo de 4 días.

¿Cuánto? 1 cabeza mediana pesa de 2 a 3 libras.

RECETAS

Crocante de durazno servido en taza de café



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 1½ taza de duraznos, peras o manzanas lavadas y cortadas
- 2 cucharadas de mantequilla o mantequilla "light"
- 1½ cucharada de azúcar moreno
- 2 cucharadas de harina integral o blanca
- ½ cucharadita de canela
- 4 cucharadas de avena rápida
- Aceite en aerosol para cocinar

Para un complemento saludable: agregue unas pasas o arándanos secos.

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Rocíe dos tazas de café o tazones aptos para microondas con el aceite en aerosol para cocinar.
3. Reparta la fruta cortada en las tazas.
4. En un tazón pequeño, combine los ingredientes restantes y mezcle con un tenedor hasta que obtenga una masa que esté fácil de deshacerse.
5. Esparza sobre la fruta.
6. Cocine en el microondas a temperatura alta, de 3 a 5 minutos.

Información nutricional por porción

240 calorías, 13 gr de grasa, 7.4 gr de grasa saturada, 3.5 gr de proteína, 30.4 gr de carbohidratos, 3.9 gr de fibra, 94 mg de sodio

LOS DURAZNOS

Cómo escoger: escoja duraznos con pocas magulladuras.

Cómo conservar: guarde los duraznos en un lugar fresco y seco. Las bolsas de plástico o papel perforadas ayudan a que duren por más tiempo. Mantenga los duraznos lejos de la luz del sol.

¿Cuánto? 4 duraznos pesan alrededor de 1 libra.

RECETAS

Omelet con hortalizas



Ingredientes (Rinde 1 porción)

- 1 huevo
- 1 papa pequeña, lavada y cortada en rodajas
- 1 cebolla verde (incluya la parte verde), lavada y cortada en rodajas
- 1 champiñón, lavado y en cortado en rodajas
- Aceite en aerosol

Para un complemento saludable:

agregue pimientos rojos o verdes picados, espinacas frescas, rodajas de calabacín o queso bajo en grasa rallado.

Información nutricional por porción

232 calorías, 8 gr de grasa, 2 gr de grasa saturada, 9.7 gr de proteína, 31 gr de carbohidratos, 3 gr de fibra, 107 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Coloque las papas cortadas en rodajas en un plato apto para microondas y cúbralas con agua. Cocine en el microondas por intervalos de un minuto, hasta que estén blandas. Escúrralas bien.
3. Rocíe una sartén antiadherente con aceite para cocinar y saltee las verduras a fuego medio hasta que estén suaves.
4. Agregue las papas a la sartén.
5. Bata el huevo en un tazón pequeño y agréguelo a la sartén con la mezcla de las verduras y las papas.
6. Mezcle con cuidado el huevo y las verduras y cocine hasta que el huevo esté firme, sin partes líquidas.

LOS PIMIENTOS

Cómo escoger: escoja pimientos de colores brillantes con una piel firme.

Cómo conservar: guarde los pimientos en el refrigerador dentro de una bolsa en el cajón de verduras.

¿Cuánto? 1 pimiento grande pesa alrededor de ½ libra.

RECETAS

Ensalada de espinacas con fruta fresca

**Ingredientes** (Rinde 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 tipo Worcestershire
 2 cucharaditas de aceite para ensaladas
 2 cucharaditas de vinagre

Para un complemento saludable:

tagregue rábanos cortados en rodajas finas, pasas u otras frutas secas o nueces picadas (agregue en el paso 4).

Información nutricional por porción

105 calorías, 4.8 gr de grasa, 0.6 gr de grasa saturada, 1.6 gr de proteína, 14 gr de carbohidratos, 1.8 gr de fibra, 32 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.
3. Corte las hojas en pedazos pequeños con las manos. Colóquelas en un tazón para servir.
4. Lave los duraznos o las bayas. Corte los duraznos en trozos pequeños. Mezcle con las espinacas. Agregue la cebolla.
5. Mezcle los ingredientes restantes en un frasco con una tapa muy ajustada. Agite bien.
6. Vierta el aderezo sobre la mezcla de las espinacas. Mezcle. Sirva frío.

LAS ESPINACAS

Cómo escoger: escoja hojas de espinacas frescas y de color verde oscuro. Las espinacas tiernas son la mejor variedad para comer crudas. Es mejor si se cocinan las espinacas maduras.

Cómo conservar: iguarde las espinacas en una bolsa de plástico y saque la mayor cantidad posible de aire de la bolsa. No las lave antes de guardarlas.

¿Cuánto? Seis tazas de espinacas pesan alrededor de 1 libra.

Pastelitos de camote



Ingredientes (Rinde 3 porciones)

- 1 ó 2 camotes pequeños
- ½ taza de pan rallado seco
- ½ cucharada de aceite vegetal

Para un complemento saludable: agregue cebolla verde picada y perejil fresco, o una manzana muy picada y un poco de canela (agregue en el paso 5).

Información nutricional por porción

115 calorías, 2.7 gr de grasa,
.22 gr de grasa saturada, 2 gr de
proteína, 21 gr de carbohidratos,
2.8 gr de fibra, 84 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 los camotes.
3. Cocine los camotes en un microondas hasta que estén blandos.
4. Quite la cáscara de los camotes.
5. Ponga los camotes en un tazón mediano. Aplástelos con un tenedor.
6. Aplaste el pan rallado en una tabla para cortar con un rodillo o un frasco.
7. Ponga el pan rallado aplastado en un tazón pequeño.
8. Forme con el camote 6 hamburguesas pequeñas.
9. Pase cada hamburguesa por el pan rallado.
10. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
11. Cocine cada hamburguesa por ambos lados en la sartén hasta que se doren.

LOS CAMOTES

Cómo escoger: escoja camotes limpios, suaves y de una textura firme, que no tengan cortes, magulladuras ni manchas.

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

¿Cuánto? 1 camote mediano pesa alrededor de 5 a 6 onzas. 1 libra de camotes por lo general son 3 camotes medianos.

RECETAS

Papas fritas al horno



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

2 papas medianas (blancas o dulces, o una mezcla de ambos tipos)
2 cucharaditas de aceite de oliva o aceite de cocina
Sal y pimienta al gusto (opcional).

Para un sabor diferente: agregue un poco de hierbas secas antes de cocinar al horno. Pruebe con romero, tomillo, orégano o mejorana o eneldo.

Información nutricional por porción

204 calorías, 4.7 gr de grasa, .65 gr de grasa saturada, 4.4 gr de proteína, 37.3 gr de carbohidratos, 4.5 gr de fibra, 158 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 papas. Si desea, pélelas. Seque con palmaditas.
3. Corte en rodajas de ¼ de pulgada.
4. En un tazón grande, mezcle las rodajas con aceite de oliva hasta que bien estén cubiertas. Si desea, aderece con sal y pimienta.
5. En una bandeja para cocinar al horno, colóquelas para formar una sola capa.
6. Cocine al horno a 425 grados Fahrenheit por 20 a 30 minutos o hasta que estén blandas y doradas. Voltéelas de vez en cuando para que se doren de manera uniforme.

LAS PAPAS

Cómo escoger: cescoja papas limpias, suaves y 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 de 5 a 6 onzas cada una. 1 libra de papas por lo general son tres papas medianas.

RECETAS

Puré de calabaza de invierno



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 1 taza de calabaza de invierno tipo butternut (pelada, sin semillas, cortada en trozos pequeños)
- 1 cucharada de margarina
- 1 ½ cucharadita de azúcar moreno o azúcar refinado (blanco)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Para un complemento saludable: después de mezclar, agregue unas cucharaditas de nueces tostadas.

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Lave y cocine al horno o hierva la calabaza hasta que esté suave. Aplástela con un tenedor.
3. Mezcle con la margarina, el azúcar y la sal. Agregue el jugo de naranja, una cucharada a la vez, hasta que la calabaza tenga la consistencia que desee.

Información nutricional por porción

98 calorías, 5.7 gr de grasa, 1.2 gr de grasa saturada, .7 gr de proteína, 12 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra, 359 mg de sodio

LA CALABAZA DE INVIERNO (TIPO BUTTERNUT)

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

Cómo conservar: guarde la calabaza en el refrigerador o en un lugar fresco y oscuro. Guarde la calabaza tipo butternut por un máximo de un mes y la calabaza tipo buttercup y acorn por un máximo de 3 meses.

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

RECETAS

Tartaleta de durazno o bayas



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

- 2 rebanadas de pastel de ángel
- ¼ taza de yogur de vainilla o con sabor a fruta, bajo en grasa
- ½-1 taza de duraznos o bayas frescas y cortadas
- 2 cucharaditas de crema batida sin grasa, si desea

Para un complemento saludable:

cubra con unas cucharaditas de nueces tostadas.

Información nutricional por porción

134 calorías, 1 gr de grasa, .35 gr de grasa saturada, 4 gr de proteína, 28.8 gr de carbohidratos, 1.6 gr de fibra, 233 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Corte la porción de pastel en 4 pedazos. Coloque cada pedazo en un plato pequeño.
3. Cubra cada pedazo de pastel con 1 cucharada de yogur.
4. Cubra cada pedazo con 1/4 taza de fruta. Cubra con la crema batida, si desea.
5. Sirva de inmediato.

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 húmedas, mohosas o blandas.

Cómo conservar: Guarde las bayas en el refrigerador. No las lave 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 solo por unos pocos días.

¿Cuánto? 1 pinta = 2 tazas de bayas

RECETAS

Tomates con hierbas al horno



Ingredientes (Rinde 2 porciones)

Aceite de cocina en aerosol, como sea necesario

2 tomates, lavados

2 cucharaditas de aceite de oliva o de canola

¼ cucharadita de pimienta

½ cucharadita de perejil seco

1 cucharadita de ajo picado

De 1 a 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Nota: También puede hacer este plato en un horno tostador.

Información nutricional por porción

67 calorías, 4.3 gr de grasa, 1 gr de grasa saturada, 2.8 gr de proteínas, 4.8 gr de carbohidratos, 1 gr de fibra, 138 mg de sodio

Instrucciones

1. Lávese bien las manos por 20 segundos y limpie todas las superficies donde vaya a preparar los alimentos.
2. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
3. Rocíe una bandeja para cocinar al horno grande con el aceite en aerosol.
4. Corte cada tomate por la mitad. Coloque los tomates en la bandeja para cocinar al horno, con el lado cortado hacia arriba.
5. Rocíe los tomates con la mitad del aceite y sazone con pimienta.
6. Cocine por 30 minutos o hasta que los tomates comiencen a dorarse en la parte de abajo.
7. Mezcle lo que queda del aceite, el perejil, el ajo y el queso en un tazón pequeño.
8. Retire los tomates del horno y eche un poco de la mezcla de hierbas sobre los tomates.
9. Póngalos al horno por otros 10 minutos o hasta que las especias comiencen a dorarse.

LOS TOMATES

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

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

¿Cuánto? 1 tomate grande = 1 taza picada

RECETAS

Palitos de calabacín fritos al horno



Ingredientes (Rinde 3 porciones)

- 2 calabacines pequeños (de seis pulgadas) u otro tipo de calabaza de verano
- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de leche baja en grasa
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ¼ taza de pan rallado
- ½ cucharada de condimento italiano

Información nutricional por porción

70 calorías, 3 gr de grasa, 1,4 gr de grasa saturada, 4 gr de proteínas, 7 gr de carbohidratos, 0.5 gr de fibra, 201 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 y corte los calabacines en palitos de 3 pulgadas o córtelos en rodajas para hacer chips.
3. Bata la clara de huevo en un tazón pequeño con un tenedor. Agregue la leche.
4. Mezcle el queso parmesano, el pan rallado y el condimento italiano en un tazón aparte.
5. Pase los palitos o rodajas de calabacín por la mezcla de huevo y luego por la mezcla de pan rallado.
6. Rocíe una bandeja para cocinar al horno (de cualquier tamaño) con aceite antiadherente.
7. Coloque el calabacín en la bandeja para cocinar al horno.
8. Hornee a 425 grados Fahrenheit por 25 a 30 minutos o hasta que estén dorados.

LOS CALABACINES O CALABAZA DE VERANO (AMARILLA)

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

Cómo conservar: iguárdelos en una bolsa de plástico en el refrigerador. Úselos dentro de 5 días. No los lave hasta que los vaya a usar.

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