

HEALTHY MEXICAN AMERICAN COOKING

QUIERES MAS EBOOK GRATIS VISITA [WWW.TUTOMUNDI.ORG](http://WWW.TUTOMUNDI.ORG)

# Deleites de la Cocina Mexicana

A BILINGUAL COOKBOOK

Including nutritional analysis and ADA exchange rates for every recipe

by **MARIA LUISA URDANETA**  
and **DARYL F. KANTER**



---

variations in blood glucose levels. In the intestine, guar and pectin form gels that slow glucose absorption, thereby causing a more gradual flow of glucose into the bloodstream. Soluble dietary fiber also lowers blood cholesterol and triglyceride levels. Guar and pectin are found in significant quantities in beans (a particularly good source) and other legumes, fruits, and oat bran. Guar is thought to be most effective in controlling postprandial (after meals) blood glucose levels.

### Stress and Decreased Physical Activity

Moderate physical exercise has been shown to improve glucose and stress tolerance, to increase insulin sensitivity, and to reduce secondary complications of diabetes. Urban populations are known to be far more sedentary than are rural ones. Until World War II, the Mexican American population was mostly rural. Now it is over 80 percent urban (Álvarez 1973: 932; O'Hare 1992: 23–25; U.S. Bureau of the Census 1983: 5) and, hence, far more sedentary than in earlier times. In addition, disproportionately large numbers of Mexican Americans are found at the lower end of the socioeconomic range (Grebler, Moore, and Guzmán 1970: 19; O'Hare 1992: 33–39; Stern 1987: 10–11). Culture change and poverty are related to higher indices of stress, and stress, in turn, weakens the immunological system (Schade 1982; Weschsler 1987: 52; Wiedman 1984).

Treatment for 85 percent of persons with Type II diabetes can be as simple as reduction of calories consumed, weight loss, and a moderate but continuous exercise regime. These elements—diet management, weight loss, and moderate exercise—not only help treat diabetes, they can also help prevent its onset. This same regimen for everyone also prevents heart disease and some types of cancer.

A serious problem in working with persons with diabetes is that many patients do not comply with treatment regimens. Health care workers indicate that Mexican Americans with diabetes exhibit an exceptionally high rate of noncompliance—up to 95 percent. Although such reports have not been statistically validated, it is clear that almost no bilingual and bicultural materials exist that deal with diabetes in terms that Mexican Americans can understand and relate to.<sup>3</sup>

Obviously, there is an urgent need for a translation of modern medical and nutritional knowledge into materi-

tiva las complicaciones de la diabetes. Para lograr esta modificación se requieren tres cambios: (1) el aumento de los carbohidratos complejos, (2) el aumento del total de fibra alimenticia, y (3) la reducción del consumo tanto de grasa total como de grasas saturadas. Las ventajas de limitar el consumo de grasas para prevenir las enfermedades arterio-coronarias ya han sido documentadas en detalle.

Los estudios recientes indican que el aumento en el consumo de fibra alimenticia puede reducir los niveles de triglicéridos y colesterol. La fibra alimenticia se define como todas aquellas materias en la dieta que se resisten a la digestión por las enzimas y secreciones del sistema digestivo humano. La fibra alimenticia en las comidas es muy importante ya que ésta incluye substancias tales como el "guar" y la pectina, las cuales ayudan en el control de la diabetes mediante la prevención de elevaciones dramáticas de los niveles de glucosa en la sangre. Una vez en el intestino, el "guar" y la pectina se transforman en una materia gelatinosa que aminora la absorción de la glucosa, produciendo así un flujo más gradual de la glucosa al caudal sanguíneo. La fibra alimenticia soluble también reduce los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre. Los frijoles y otras legumbres y frutas, así como el afrecho de avena, contienen una cantidad significativa de "guar" y pectina, considerándose los frijoles como uno de los alimentos más efectivos. Se considera que el "guar" es más efectivo en el control de los niveles de glucosa en la sangre inmediatamente después de las comidas.

### Tensión y Reducción de Actividad Física

Se ha demostrado que el ejercicio físico moderado mejora la tolerancia a la tensión y a la glucosa, aumenta la sensibilidad a la insulina y ayuda a la reducción de complicaciones secundarias de la diabetes. Se sabe que las poblaciones urbanas son mucho más sedentarias que las poblaciones rurales. Hasta la segunda guerra mundial, la población México-Americana era mayormente rural. En la actualidad es más de un 80 por ciento urbana (Álvarez 1973: 932; O'Hare 1992: 23–25; U.S. Bureau of the Census 1983: 5) y, por ende, mucho más sedentaria que en tiempos previos. Además, un número desproporcionadamente alto de México-Americanos se encuentra en el nivel más bajo de los límites socioeconómicos (Grebler, Moore y Guzmán 1970: 19; Stern 1987: 10–11; O'Hare 1992: 33–39). Los cambios culturales y la pobreza están

---

als that are congruent with the cultural and culinary practices of Mexican Americans. This is the task we have undertaken.

The purpose of this book is to identify the most commonly eaten Mexican American foods and to modify their preparation without sacrificing taste. In this way, persons with diabetes and anyone who enjoys Mexican food can maintain a balanced diet and normal weight while eating the foods they are used to and like. When feasible, each recipe has been modified to decrease fat, sodium, simple carbohydrates and sugars, to replace saturated with unsaturated fats, and to increase dietary fiber. Research has shown that fiber is vital for everyone, and there is growing evidence that sufficient fiber in the diet may reduce the risk of certain types of cancer, diabetes, strokes, and heart attacks and, combined with complex carbohydrates, may lower glucose and cholesterol levels and aid in weight control. We hope that these cultural and culinary translations will increase compliance with appropriate diet regimes of Mexican Americans with diabetes.

We have included some recipes that are popular though not especially low in calories or fats. These recipes are marked by a winking face:

Persons with diabetes need to carefully consider the impact these dishes will have on their daily calculated calorie intake. We do not advocate "covering" extra calories with more medication, injectable insulin or oral hypoglycemic agents. The prudent dietary habit of figuring which foods can be included in a day's consumption should always be followed. If a "winking face" recipe is included in the meal pattern, then it should be accounted for just like any other recipe, and that day's meal pattern should be adjusted accordingly.

Each recipe, in both Spanish and English, provides the number of servings (a feature that, to our surprise, is usually not given). Recipes may be followed by a comment on common accompaniments.

We used a computer program, Nutritionist III™, to analyze recipes. Because this program provides much more information than the average consumer needs, we have abstracted the usual required American Diabetes Association (ADA) and nutritional information at the end of each recipe. In many cases, the information includes figures for the recipe when served with common accom-

pañados relacionados con los índices más altos de tensión y, a la misma vez, la tensión debilita el sistema inmunológico (Schade 1982: 334–337; Wiedman 1984; Weschler 1987: 52).

El tratamiento para el 85 por ciento de las personas que sufren del Tipo II puede ser tan sencillo como la reducción de calorías consumidas, la pérdida de peso y un régimen moderado pero continuado de ejercicios. Este sistema—de dieta, pérdida de peso y ejercicios moderados—no sólo sirve para ayudar en el tratamiento de la diabetes sino que puede hasta prevenir su inicio. Este mismo régimen para todas las personas también previene contra los problemas del corazón y algunos tipos de cáncer.

Los que trabajan con personas con diabetes enfrentan un problema muy serio ya que muchos de los pacientes no siguen el régimen del tratamiento. Los informes que rinden los trabajadores en salud indican que las personas México-Americanas con diabetes exhiben un alto índice de incumplimiento con sus tratamientos—hasta un 95 por ciento. Aunque dichos informes no se han validado estadísticamente hasta el momento, es cierto que no existe gran cantidad de materiales bilingües o biculturales que traten con la diabetes en términos que los México-Americanos puedan comprender y a los cuales puedan relacionarse.<sup>1</sup>

Es obvio que existe una urgente necesidad de traducir el conocimiento médico y nutricional moderno a materiales que estén en consonancia con las prácticas culturales y culinarias de los México-Americanos. Ésta es la labor que hemos emprendido.

El propósito de este libro es el de identificar las comidas más usadas por los México-Americanos y modificar su preparación sin sacrificar el sabor. De esta manera, las personas diabéticas y todos aquellos que gustan de la comida mexicana pueden mantener dietas balanceadas y un peso normal aunque continúen comiendo las comidas a las que están acostumbrados y que les gustan. Siempre que ha sido posible, cada receta se ha modificado para reducir el contenido de grasa, el sodio, los carbohidratos simples y el azúcar, para reemplazar las grasas saturadas por las no saturadas y aumentar la fibra dietética. Muchos estudios han demostrado que la fibra es de importancia vital para todos, y existen pruebas crecientes que la ingestión de suficiente fibra puede reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, la diabetes, los ataques fulminantes (derrame) y ataques al corazón. También se ha llegado a

---

paniments. Such figures appear in parentheses or brackets and apply to the serving amounts specified in parentheses or brackets at the beginning of the analysis. (See the Guide to the Tables, p. 15.)

Some of the fruits, vegetables, and meats Hispanics use (e.g., jicama, plaintain, the arums, cherimoya, mango, cow's stomach, capers, epazote [American wormseed], prickly pear, custard apple, and guava) are not found in American computer programs or nutrition books. After an extended search and consultation with registered dietitians and nutritionists, we have added information from several hard-to-find World Health Organization publications to our data base.

Recipes in this book that are cross-referenced in the text appear in italics.

#### Note

1. While serving as a member of the Texas Diabetes Council (1983–1986), whose members have access to the latest and most successful treatment programs, Urdaneta was surprised to learn that almost no materials dealt with the nutritional analysis and ADA equivalencies of Mexican and Mexican American foods.

la conclusión de que, en combinación con los carbohidratos complejos, la fibra puede reducir los niveles de colesterol y glucosa y ayuda a mantener un peso normal. Esperamos que estas traducciones culturales y culinarias logren que los México-Americanos que sufren de diabetes puedan seguir su régimen individual con mayor efectividad y constancia.

Los autores han incluido algunas recetas que son muy populares, aunque no especialmente bajas en calorías o grasas. Para distinguir estas recetas del resto, se colocará una "carita pícaro" en la página correspondiente:



Todos los diabéticos tienen que considerar detenidamente el impacto que estas recetas puedan tener sobre el total de calorías que se les permite diariamente. Los autores no sugieren ni abogan que se deba "compensar" por las calorías adicionales con el uso de medicamentos adicionales, ya sea insulina inyectada o agentes hipoglucémicos. Siempre debe seguirse el hábito de toda persona prudente de calcular qué comidas pueden incluirse en el consumo de cada día. Si se incluye una receta de "carita pícaro" en el patrón de comidas en un día, ésta debe considerarse de la misma manera que cualquier otra receta, o sea, que se debe ajustar el patrón del día para incluir cualquier cambio en contenido calórico o de grasas.

Todas las recetas aparecen tanto en inglés como en español y proveen el número de porciones que se obtienen (sorprendentemente esta información generalmente no la proporcionan muchos libros de recetas de cocina). Puede que las recetas contengan un comentario sobre algunas comidas muy populares que acompañan la receta.

El análisis de cada receta se obtuvo utilizando el programa de computadora conocido como Nutritionist III™. En vista de que este programa proporciona mucha más información que la que generalmente requiere el consumidor, hemos hecho un abstracto de la información nutricional que normalmente requiere la Asociación Americana contra la Diabetes (ADA) al final de cada receta. En muchos casos, la información incluye números para la receta cuando se sirve con acompañamientos populares. Estos números aparecen en paréntesis ( ) o paréntesis angulares [ ] se refieren a las porciones indicadas en paréntesis o al principio del análisis. (Ver guía para las tablas, pág. 15.)

Algunas de las frutas, verduras y carnes que utilizan los hispanicos (por ejemplo, jicama, plátano, malanga, chiri-

---

moya, mango, panza de res, alcaparras, epazote, nopales, guanábana y guayaba) no aparecen en los programas de computadoras norteamericanas o libros sobre nutrición. Después de una extensa investigación y consultas con dietistas y nutricionistas, hemos podido incluir en nuestra base de datos información obtenida de algunas publicaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Las recetas de este libro a las cuales se hacen referencia de una página a otra aparecen *en letras itálicas*.

#### **Nota**

1. Mientras participaba como miembro del Consejo Tejano contra la Diabetes (1983–1986), cuyos miembros tienen acceso a los últimos y más eficientes programas de tratamiento, Urdaneta se sorprendió al percatarse de que casi no existen materiales que traten con el análisis nutricional y las equivalencias de la ADA en lo que se refiere a comidas México-Americanas.

To prepare delicious and authentic Mexican dishes, it is necessary to know some of the secrets of Mexican cooking, and especially to have a working knowledge of the variety, properties, and uses of the different chiles. An excellent book on secrets of Mexican cooking for English speakers is *Mexican Family Favorites Cook Book* by María Teresa Bermúdez (1983; Golden West Publishers, 4113 N. Longview, Phoenix, AZ [800+658-5830]). Many of her tips have been adapted for inclusion here and are used with permission.

*Chiles.* There is a great variety of chiles, and every one of them, from the mildest to the hottest, is an integral part of Mexican cooking. Chiles can be obtained whole, ground, sliced, diced, pickled, fresh, dry, or canned. When fresh chiles are not available, the canned variety will do. Some of the better known chiles include:

The *Anaheim* or *California*, a large, green chile that ranges from mild to fairly hot and has a rich flavor. It is good stuffed, in soups, sauces, and stews. It can be eaten raw or used in salads. When the chile turns red, it can also be used to make *ristras*, colorful and decorative garlands of peppers often found in the U.S. Southwest.

The *ancho*, a mild to slightly hot, thick, dark green chile with a touch of sweetness, is good in sauces and moles and often ground into chili powder. The fresh pepper is called *poblano*.

The *green pepper*, a sweet pepper also known as a bell pepper, is used mainly in salads, for flavor, to add color to a dish, or as a garnish.

The *jalapeño* and the *serrano*, small, green chiles, add a fiery heat to fresh salsa and other dishes and are good for pickling. The *jalapeño* is thick-walled and fleshy and very hot; the *serrano* is thin-fleshed and hotter.

The *yellow hot chile* is moderately hot and slightly larger than the jalapeño. It is good in hot sauces, combined with other chiles for salsas, or as a garnish to add color.

The *wax chile*, a small, thin, yellow chile used for pickling, in salsas, or as a garnish, can vary from sweet and mild to very hot.

The *chile piquín*, a small, red, very hot to fiery chile, is used in small amounts and often called cayenne or tabasco peppers in commercially bottled vinegared hot sauces.

The two most common ways of cooking chiles are either to roast or to fry them. Chiles can be roasted, three or four at a time, on a stove burner; they must be turned frequently to avoid burning. Once the skin turns dark

Para platos mexicanos auténticos y deliciosos, es necesario conocer algunos de los secretos de la cocina mexicana. Una fuente excelente para personas de habla inglesa es el libro *Mexican Family Favorites Cook Book* de María Teresa Bermúdez (1983; Golden West Publishers, 4113 N. Longview, Phoenix, AZ [800+658-5830]). Muchos de sus secretos han sido adaptados y usados aquí con el permiso de ella.

*Chiles.* Uno de los secretos más importantes es el conocer la variedad, las propiedades y los usos de los chiles. Ya sean molidos, enteros, cortados, picados, encurtidos, frescos, enlatados o secos, los chiles son parte integral de la comida mexicana. Existe una variedad muy extensa de chiles, desde los ligeramente picantes hasta los extremadamente picantes. Algunas variedades de chile se pueden obtener enlatados cuando no están disponibles frescos. Entre los chiles más comunes se encuentran:

El *Anaheim* o *California*, un chile largo y verde de picante moderado que se puede comer crudo y se usa en ensaladas. Cuando el chile se madura y se torna de color rojo, se pueden hacer guirnaldas, o *ristras*, las cuales decoran muchos hogares en el Suroeste de los Estados Unidos.

El *ancho* es un chile grueso y verde oscuro cuyo picante varía entre moderado y medio.

El *pimiento verde* es un chile dulce que se usa en ensaladas o como aderezo y para dar color a algunos platos.

El *jalapeño* es un chile pequeño de verde oscuro que es sumamente picante.

El *serrano* es más pequeño y más delgado que el jalapeño y así mismo es mucho más picante.

El *amarillo picante* es más largo que el jalapeño y es moderadamente picante. Estos chiles se usan en mezclas picantes en combinación con otros chiles o en salsas y como aderezo para dar color.

El *chile de cera* es pequeño, delgado y amarillo. Se usa en mezclas de encurtidos, en salsas y como aderezo.

El *chile piquín* es un chile rojo, pequeño, de mucha semilla que se usa para sazonar salsas en combinación con otros chiles. También se usa en encurtidos y es exageradamente picante.

Existen dos maneras muy comunes de cocinar los chiles: asarlos o freírlos. Los chiles se pueden asar sobre el fogón de la estufa, dándoles vuelta frecuentemente para evitar que se quemen. Se pueden asar de tres a cuatro chiles a un tiempo. Cuando la piel se torna marrón oscuro y se envejece, se quitan del fuego. Se envuelven los



## Bean with Jalapeño Dip

Makes 32 servings

- 1 tbsp. corn oil
- 15 oz. *Basic Beans*, mashed (p. 152)
- 1 tbsp. onion, chopped
- 1 clove garlic, chopped
- ½ tsp. salt
- ¼ cup Cheddar cheese, shredded
- 2 fresh jalapeño chiles, minced
- 8 corn tortillas

In a saucepan, heat the oil. Add the beans, mix with a little water, and mash. Stir in onion, garlic, and salt. Add the cheese and allow to melt. Sprinkle the bean mixture with the jalapeños and heat until the beans are slightly thickened and you can see the bottom of the pan as you stir.

Cut 8 corn tortillas into quarters. Toast the quarters in a 350° oven on a baking sheet until crisp, approximately 7–8 minutes, to use as chips. Place the bean mixture in a dip bowl and serve with tortilla chips.

*Comments:* Baked tortilla quarters are much lower in fat and calories than commercially prepared tortilla chips.

## Botana de Frijol con Jalapeño

Rendimiento: 32 porciones

- 1 cda. aceite de maíz
- 15 oz. *Frijoles Básicos*, majados (pág. 152)
- 1 cda. cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- ¼ cda. sal
- ¼ taza queso Cheddar, rallado
- 2 chiles jalapeños frescos, picados
- 8 tortillas de maíz

En una olla se calienta el aceite. Se añaden los frijoles, se mezclan con un poquito de agua y se majan. Se añade la cebolla, el ajo y la sal y luego el queso, que se deja derretir. Se agregan los chiles a los frijoles y se calientan hasta que estén más o menos espesos y al revolver la mezcla con una cuchara de palo se puede ver el fondo de la olla.

Corte 8 tortillas de maíz en cuatro partes. Se tuestan en un horno precalentado a 350° durante 7 u 8 minutos aproximadamente para usarlas como tostaditas. Coloque la mezcla de los frijoles en un molde y sívala con las tostaditas.

*Comentario:* Las tortillas horneadas son mucho más bajas en grasa y calorías que las tostaditas que se consiguen en el mercado.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 tbsp. dip and 1 chip/1 cda. de botana de frijol y 1 tostada

#### *Each serving contains*

#### *Cada porción contiene*

Calories/Calorías	29.1
Protein/Proteína	1.2g
Carbohydrates/Carbohidratos	4.2g
Fat/Grasa	1.2g
Dietary fiber/Fibra dietética	0.47g
Cholesterol/Colesterol	1.5mg
Sodium/Sodio	38.3mg

#### *ADA exchange value*

#### *Intercambio para el diabético*

Vegetable/Vegetal	0.1
Bread/Pan	0.3
Meat/Carne	0.0
Fat/Grasa	0.2
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0



## Low-Fat Bean Dip

Makes 80 servings

- 3 cups dry pinto beans
- ½ tsp. salt
- 5 dry red chiles, seeded, stems removed
- 2 medium peeled, whole tomatoes
- 1 tsp. ground cumin
- ½ cup onion, chopped
- 9–12 cups water
- 80 corn tortillas

Pick through the beans and wash in cold water. Place 6 cups of hot water in a large saucepan on low heat. Add the beans and cook for 1½ hours (add warm water as needed). Add salt. Cook the beans for 30 more minutes.

Cover the chiles and the tomatoes with hot water and let them sit for ½ hour.

Place the tomatoes and the chiles in a blender with some of the soaking liquid from the chiles, if necessary. Blend the tomatoes and chiles to make a paste with the creamy consistency of a dip (not too dry). Add the cumin and onions to the tomato paste and blend well. Cook the tomato paste in a nonstick skillet on low heat, stirring constantly until heated through. Remove the tomato paste from the heat.

Drain the beans and add them to the tomato paste. Mash the mixture and continue to cook, stirring constantly, over low heat until the mixture is the consistency of a dip.

Cut the corn tortillas into quarters and bake in a 350° oven until crisp, about 7 to 8 minutes.

*Note:* Beans may take from 2 to 3 hours to cook, depending on the type of pot used and on the age of the beans.

## Botana de Frijoles Baja en Grasa

Rendimiento: 80 porciones

- 3 tazas frijoles pintos
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 cda. comino, molido
- 5 chiles rojos, secos sin semilla
- 2 tomates medianos, enteros, pelados
- ½ cda. sal
- 9–12 tazas de agua
- 80 tortillas de maíz

Limpie y lave los frijoles en un colador bajo el chorro del agua. Ponga 6 tazas de agua caliente en una olla grande a fuego lento. Agregue los frijoles y cocínelos por 1 hora y media (añadiendo agua tibia según sea necesario). Agregue la sal y cocine los frijoles por 30 minutos más.

Quite las semillas y los rabos a los chiles y póngalos a remojar con los tomates en agua caliente por ½ hora.

Mezcle los tomates con los chiles usando la licuadora hasta que quede una pasta no muy seca. Agregue el comino, la cebolla y un poco del agua en que se remojaron los chiles si es necesario. Ponga esta mezcla en una sartén a fuego lento hasta estar bien caliente.

Agregue los frijoles sin jugo a la mezcla de chiles y tomates. Machuque los frijoles y cocínelos a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que tengan la consistencia cremosa de una salsa para botana.

Corte cada tortilla en 4 partes, se tuestan en un horno precalentado a 350° por 7 u 8 minutos y se usan como tostaditas.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving = 1 tbsp. dip and 4 chips

1 porción = 1 cda. de botana y 4 tostaditas

#### *Each serving contains*

#### *Cada porción contiene*

Calories/Calorías	76.5
Protein/Proteína	2.6g
Carbohydrates/Carbohidratos	14.6g
Fat/Grasa	1.2g
Dietary fiber/Fibra dietética	1.9g
Cholesterol/Coolesterol	0.0mg
Sodium/Sodio	68mg

#### *ADA exchange value*

#### *Intercambio para el diabético*

Vegetable/Vegetal	0.1
Bread/Pan	0.9
Meat/Carne	0.0
Fat/Grasa	0.2
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Beef and Vegetable Soup

Makes 12 servings

- 1¼ lb. lean beef ribs
- 10 cups water
- 2 cloves garlic, chopped
- 2 large carrots, peeled, cut into large chunks
- ¾ cup turnip, peeled (1 medium), cut into large chunks
- 2 small potatoes, peeled, cut into large chunks
- 1½ stalks celery, cut into large chunks
- 2 cups cabbage, chopped
- 1 small onion, cut into large chunks
- 4 ears fresh corn, cut into thirds (thawed frozen corn on the cob may be substituted, but flavor and texture of the soup will be affected)
- 3 tbsp. fresh cilantro, chopped
- ½ cup tomato sauce
- 2 tsp. salt
- 24 corn tortillas

Place the beef ribs, water, and garlic in a large pot and simmer for about 1 hour. Add the vegetables, cilantro, salt, and tomato sauce and simmer until vegetables are tender, 20 to 30 minutes. Each serving should have an equal portion of meat and vegetables. Serve with warm corn tortillas.

## Sopa de Vegetales y Carne

Rendimiento: 12 porciones

- 1¼ lb. costillas de res sin grasa
- 10 tazas de agua
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos grandes
- ¾ taza nabo (1 mediano), pelado y cortado en trozos grandes
- 2 papas pequeñas, peladas, cortadas en trozos grandes
- 1½ tallos de apio, cortados en trozos grandes
- 2 tazas repollo, cortado
- 1 cebolla pequeña, cortada en trozos grandes
- 4 elotes, cortados en tercios (se pueden usar congelados, pero el elote fresco le da mejor sabor a la sopa)
- 3 cdas. cilantro fresco (hojas solamente), picado
- ½ taza salsa de tomate
- 2 cdtas. sal
- 24 tortillas de maíz

Se coloca la carne, el agua y el ajo en una olla grande y se cocina a fuego lento por 1 hora. Se agregan los vegetales, el cilantro, salsa de tomate y sal a la olla. Se cocina a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos, unos 30 minutos. Se sirve de manera que cada porción tenga una cantidad igual de carne y verduras y 2 tortillas de maíz.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 cup/taza, ½ ear of corn/mazorca, 2 corn tortillas/tortillas de maíz

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	374
Protein/Proteína	60.6g
Carbohydrates/Carbohidratos	41.8g
Fat/Grasa	16.8g
Dietary fiber/Fibra dietética	5.5g
Cholesterol/Colesterol	40.5mg
Sodium/Sodio	580mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.9
Bread/Pan	2.4
Meat/Carne	1.5
Fat/Grasa	2.3
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Vegetable Beef Soup

Makes 7 servings

- 1½ lb. boneless beef chuck steak
- 2 large potatoes, peeled
- 2 tbsp. corn oil
- 1 Anaheim chile, stem and seeds removed, sliced thinly
- 1 tsp. onion, chopped
- ¾ cup tomato, chopped
- 1 clove garlic, chopped
- 2 cups water
- ½ tsp. pepper
- ½ tsp. cumin
- ¾ tsp. salt
- 14 corn tortillas

Do not remove the fat from the beef; chop the beef and potatoes into ½-inch cubes. In a large saucepan, fry the potatoes in oil until translucent. Add the meat and brown. Push the potatoes and meat to one side, add the onions, garlic, and tomato to the pan and sauté until the onion is soft but not brown, about 2 minutes. Stir the meat and potatoes into the onion mixture, add the chile, water, salt, pepper, and cumin and mix well. Cover and simmer about 10 minutes. Serve hot with warm corn tortillas.

## Caldo Mexicano

Rendimiento: 7 porciones

- 1½ lb. bifecec de paleta, deshuesado
- 2 papas grandes, peladas
- 2 cdas. aceite de maíz
- 1 chile Anaheim grande, sin tallo y sin semillas, en rajas
- 1 cda. cebolla, picada
- ¾ taza tomate, picado
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de agua
- ½ cda. pimienta
- ½ cda. comino molido
- ¾ cda. sal
- 14 tortillas de maíz

Se corta la carne, dejándole la grasa, y las papas en cubitos de ½ pulgada. En una olla grande se frien las papas en el aceite hasta que estén transparentes, aproximadamente 2 minutos. Se agrega la carne y se dora. Se colocan las papas y la carne a un lado y se sofríen la cebolla, el ajo y el tomate hasta que estén suaves. Se mezclan la carne y las papas con la mezcla de cebolla; se agrega el chile, agua, sal, pimienta y comino y se mezcla bien. Se cocina, tapado, a fuego lento por 10 minutos más o menos. Se acompaña con tortillas de maíz.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = ½ cup/taza de caldo, 2 corn tortillas/tortillas de maíz

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	401
Protein/Proteína	21.8g
Carbohydrates/Carbohidratos	35.5g
Fat/Grasa	19.3g
Dietary fiber/Fibra dietética	3.8g
Cholesterol/Colesterol	0.0mg
Sodium/Sodio	386mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.3
Bread/Pan	2.1
Meat/Carne	2.4
Fat/Grasa	2.4
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Beef Chuck and Hominy Soup

Makes 8 servings

- 3 qt. water
- 2 cups dried pinto beans
- 1½ lb. beef chuck, cut into bite-sized pieces
- 1 small onion, sliced into thin rings
- 1 clove garlic, minced
- 1 bay leaf
- 1 tsp. salt
- ½ tsp. oregano
- ¼ tsp. cumin
- 1 15-oz. can white hominy, drained

Bring the water to a fast boil. Add all ingredients except hominy. Cook, covered, over medium heat until beans and meat are tender, about 1½ hours. Add hot water as needed during cooking. During the last 10 minutes of cooking, add the hominy. Remove bay leaf before serving.

## Pozole

Rendimiento: 8 porciones

- 12 tazas de agua
- 2 tazas frijoles pintos
- 1½ lbs. carne de paleta de res, cortada en pedazos
- 1 cebolla pequeña, cortada en ruedas delgadas
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 hoja de laurel
- 1 cdta. sal
- ½ cdta. orégano
- ¼ cdta. comino
- 1 lata (15 oz.) maíz grande blanco, escurrido

Se deja hervir el agua y se añaden todos los ingredientes con excepción del maíz grande blanco. Se tapa y se cocina a fuego medio hasta que los frijoles y carne estén suaves, aproximadamente 1½ horas. Se añade agua caliente según sea necesario durante el periodo de cocimiento. Durante los últimos 10 minutos de cocimiento se añade el maíz grande blanco. Se quita la hoja de laurel antes de servir.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 cup/taza

**Each serving contains**

**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	327
Protein/Proteína	23.2g
Carbohydrates/Carbohidratos	27.9g
Fat/Grasa	14.0g
Dietary fiber/Fibra dietética	3.6g
Cholesterol/Colesterol	0.0mg
Sodium/Sodio	486mg

**ADA exchange value**

**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.1
Bread/Pan	1.9
Meat/Carne	2.3
Fat/Grasa	1.4
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Meat Soup

Makes 8 servings

- 1½ lbs. beef chuck
- 5 cups water
- 1 bay leaf
- 1 tbsp. corn oil
- 1 tbsp. flour
- 3 green onions, white and green parts, chopped
- 4 cups meat broth (reserved from cooking beef chuck)
- ¼ tsp. salt
- ¼ tsp. pepper
- 1 4-oz. can diced green chiles or 2 fresh green chiles, sliced
- 1 clove garlic, minced
- 1 tsp. oregano
- 1 tsp. cumin

Place the beef chuck in a large saucepan, add 5 cups of water and the bay leaf, and bring to a boil. Cover and simmer for 2½ to 3 hours, until the meat is tender. Set aside to cool. Shred the cooled meat by hand, reserving the broth.

Heat the oil in a skillet and brown the flour. Sauté the green onions until transparent, 3 to 4 minutes; add broth, salt, and pepper and bring to a fast boil. Add the green chiles, garlic, oregano, cumin, and meat and blend well. Cover and simmer over reduced heat for 15 to 20 minutes, adding hot water as necessary.

## Cazuela con Carne de Res

Rendimiento: 8 porciones

- 1½ lbs. carne de paleta de res
- 5 tazas agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. aceite de maíz
- 1 cda. harina
- 3 cebollinas, cabezas y hojas, picadas
- 4 tazas caldo de res, reservado
- ¼ cda. sal
- ¼ cda. pimienta
- 4 oz. chiles verdes enlatados o 2 chiles frescos, rebanados
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cda. orégano en polvo
- 1 cda. comino en polvo

En una olla grande con tapa se pone la carne, 5 tazas de agua y la hoja de laurel. Se cocina a fuego alto hasta que empiece a hervir. Se reduce a fuego muy lento, se tapa y se deja cocinar de 2½ a 3 horas, hasta que la carne quede blanda. Se pone a un lado. Cuando ya está fría, se deshilacha la carne, reservando el caldo.

En una olla se calienta el aceite y se dora la harina. Se sofríe la cebollina hasta que quede transparente, 3 a 4 minutos. Se añade el caldo, la sal y pimienta y se deja hervir. Se añade el chile verde, el ajo, orégano, comino y la carne y se mezcla bien. Se tapa y se deja cocinar a fuego lento por 15 a 20 minutos, agregando agua caliente de ser necesario.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 12 oz.

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	264
Protein/Proteína	28.2g
Carbohydrates/Carbohidratos	2.3g
Fat/Grasa	15.2g
Dietary fiber/Fibra dietética	0.4g
Cholesterol/Colesterol	90.5mg
Sodium/Sodio	519mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.2
Bread/Pan	0.1
Meat/Carne	3.9
Fat/Grasa	0.8
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Chickpea Soup

Makes 8 servings

- 2 lb. skinless turkey breast, cubed
- 2 oz. tomato paste
- 1 tsp. olive oil
- 10 cups water
- 1/8 tsp. salt
- 1 tsp. fresh cilantro, chopped
- 2 10½-oz. cans chickpeas, drained
- 2 large potatoes, cubed (24 oz.)
- 2 rolls vermicelli (20 oz.), broken or whole
- 1 clove garlic, minced
- 4 tbsp. onion, chopped
- 1/2 tsp. ground cumin

In a large pan, sauté the turkey and tomato paste in the olive oil. Add water, salt, and cilantro and bring to a boil. Simmer until the meat is tender, 12 to 15 minutes. Add the chickpeas, potatoes, and vermicelli and simmer until everything is tender, 10 to 12 minutes. Add the remaining ingredients and cook over medium heat until soup thickens, about 5 minutes. Serve hot.

## Sopa de Garbanzos

Rendimiento: 8 porciones

- 2 lb. de carne de pavo blanca, sin piel, en trocitos pequeños
- 2 oz. pasta de tomate
- 1 cda. aceite de oliva
- 10 tazas de agua
- 1 cda. cilantro fresco, picado
- 2 latas de garbanzos (10½ oz.), escurridas
- 2 papas grandes, picadas (24 oz.)
- 2 rollos de fideos (20 oz.), partidos o enteros
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 4 cdas. cebolla, picada
- 1/2 cda. comino molido
- 1/4 cda. sal

En una cacerola grande, sofría la carne y pasta de tomate en el aceite de oliva. Añada el agua, la sal y el cilantro y cocínese hasta que hierva. Se reduce el fuego y se cocina a fuego moderado hasta que la carne esté semiblanda, 12 a 15 minutos. Añada los garbanzos, las papas y los fideos. Cuando todo esté blando, después de 10 a 12 minutos, se incorporan el resto de los ingredientes. Se deja cocinar 5 minutos, hasta que espese. Se sirve caliente.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 2 cups/tazas

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	432
Protein/Proteína	43.0g
Carbohydrates/Carbohidratos	49.0g
Fat/Grasa	6.5g
Dietary fiber/Fibra dietética	5.8g
Cholesterol/Colesterol	102mg
Sodium/Sodio	423mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.4
Bread/Pan	3.1
Meat/Carne	4.0
Fat/Grasa	0.1
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Peasant Soup

Makes 8 servings



- 2 lbs. beef chuck roast
- 3 qt. boiling water, lightly salted
- 3 tbsp. corn oil
- 5 tbsp. flour
- 1 small onion, coarsely chopped
- 1 clove garlic, whole
- Corn from 4 ears, cooked (may substitute thawed frozen corn on the cob)
- 5 tomatoes, chopped
- 4 cups cabbage, cooked and divided
- 2 medium carrots, cut in small chunks
- 1 tsp. salt
- 1/2 tsp. pepper
- 1 bay leaf

Chop the meat into bite-sized pieces and cook, covered, in 3 qt. of lightly salted boiling water until the meat is cooked but still tender, 30 to 35 minutes. Skim off the fat. Reserve the stock.

In a saucepan, heat the oil and brown the flour. Sauté the onions in the browned flour, then add the 2 cups reserved soup stock and blend thoroughly to make a gravy.

Place the cooked beef chuck and the remaining stock in a dutch oven. Add the gravy mixture and blend well. Stir in the garlic clove, corn, tomatoes, carrots, salt, pepper, and bay leaf. Add up to 3 cups more water if needed. Over medium heat, cook, covered, for 35 minutes, stirring occasionally. Add the cabbage 5 minutes before serving and blend well. Remove the bay leaf before serving.

*Comments:* This ranch-style soup may be served with *Mexican-Style Corn Bread* (p. 167).

## Caldo de Rancho

Rendimiento: 8 porciones



- 2 lbs. asado de paleta de res
- 12 tazas de agua hirviendo, ligeramente salada
- 3 cdas. aceite de maíz
- 5 cdas. harina
- 1 cebolla pequeña, picada en trozos grandes
- 1 diente de ajo, entero
- 4 mazorcas (elotes), cocidos y divididos en cuartos (se puede usar mazorca congelada)
- 5 tomates, picados
- 4 tazas repollo cocido, en trozos pequeños
- 2 zanahorias medianas, cortadas en trozos pequeños
- 1 cda. sal
- 1/2 cda. pimienta
- 1 hoja laurel

Se corta la carne en trozos de una pulgada. En una olla grande que tenga tapadera se cocina la carne en 12 tazas de agua ligeramente salada hasta que la carne esté bien cocida pero tierna, revolviéndose de vez en cuando, de 30 a 35 minutos. Se elimina toda la grasa; se reserva el caldo.

En una cacerola se calienta el aceite y se dora la harina. Se sofríe la cebolla; se añaden 2 tazas de caldo, y se mezcla todo bien.

Se coloca la carne, el caldo restante y la mezcla de harina en una cacerola con tapadera. Se mezcla bien y se añade el ajo, el maíz, la zanahoria, sal, pimienta y la hoja de laurel. Se le añade hasta 3 tazas más de agua si es necesario. Se tapa y se cocina a fuego moderado por 35 minutos, revolviendo de vez en cuando. Se le agrega el repollo 5 minutos antes de servir y se mezcla bien.

*Comentario:* Esta sopa se acompaña bien con *Pan de Maíz Mexicano* (pág. 167).

ANÁLISIS / ANÁLISIS See Guide to Tables, p. 15 / Ver Guía para Tablas, pág. 15

1 serving = 12 oz. (with 1-inch × 2-inch × 2-inch slice of *Mexican-Style Corn Bread*)

1 porción = 12 oz. (con una rebanada de 1 pulgada × 2 pulgadas × 2 pulgadas de *Pan de Maíz Mexicano*)

### Each serving contains Cada porción contiene

Calories/Calorías	388 (675)
Protein/Proteína	25.4g (32.3)
Carbohydrates/Carbohidratos	20.7g (56.8)
Fat/Grasa	23.1g (36.8)
Dietary fiber/Fibra dietética	3.7g (9.3)
Cholesterol/Colesterol	0.0mg (66.1)
Sodium/Sodio	378mg (851)

### ADA exchange value Intercambio para el diabético

Vegetable/Vegetal	1.5 (1.6)
Bread/Pan	0.8 (3.0)
Meat/Carne	3.1 (3.4)
Fat/Grasa	2.7 (5.0)
Milk/Leche	0.0 (0.2)
Fruit/Fruta	0.0

## Lentil Soup #1

Makes 5 servings

- 2 pig's feet
- 8 cups water, divided
- 1 carrot, chopped
- 2 cups cooked lentils
- 1 clove garlic, minced
- ¼ tsp. salt
- ½ medium onion, whole

Place the washed pig's feet in a pressure cooker. Add 4 cups of water, place over medium heat, and bring to pressure. Cook for 45 minutes. Let pressure drop.

Remove the lid of pressure cooker carefully and transfer contents to a 3-qt. cooking pot. Add the remaining water, the carrot, lentils, garlic, salt, and onion. Cover and cook over low heat for ½ hour. Remove the onion before serving.

## Sopa de Lentejas #1

Rendimiento: 5 porciones

- 8 tazas de agua, dividida
- 2 patitas de puerco
- 1 zanahoria, en cubitos
- 2 tazas lentejas cocidas
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ¼ cdta. sal
- ½ cebolla mediana, entera

En una olla grande de presión se combinan las patitas de puerco con 4 tazas de agua. Se cocinan bajo presión por 45 minutos a fuego medio. Se deja enfriar.

Se trasladan las patitas de puerco y el caldo a una olla grande. Se añade el resto del agua, la zanahoria, lentejas, ajo, sal y cebolla. Se coloca una tapadera a la olla y se cocina por media hora más a fuego lento. Se quita la cebolla antes de servirse.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 cup/taza

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	171
Protein/Proteína	14.3g
Carbohydrates/Carbohidratos	18.0g
Fat/Grasa	4.9g
Dietary fiber/Fibra dietética	4.6g
Cholesterol/Colesterol	39.6mg
Sodium/Sodio	148mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.5
Bread/Pan	1.3
Meat/Carne	1.1
Fat/Grasa	0.3
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0



## Meatball Soup

Makes 6 servings

- ½ lb. 85% lean ground beef
- ½ lb. ground turkey
- 3 tbsp. onion, chopped
- 1 clove garlic, chopped
- ¼ tsp. oregano
- ¼ tsp. cumin
- ¼ tsp. salt
- ¼ tsp. pepper
- 6 cups water
- 5 tomatoes, chopped
- 1 bay leaf
- ½ cup cooked *White Rice* (see p. 143)
- 1 cup potatoes, cooked until tender-firm, sliced
- 12 corn tortillas

In a bowl blend the ground beef, ground turkey, onion, garlic, oregano, cumin, salt, and pepper. Form 18 meatballs.

In a 2-qt. pot, combine the water, tomatoes, bay leaf, and meatballs and cook over medium heat, covered, until the meat is fully stewed, about 30 to 35 minutes. Remove the bay leaf. Add the rice and sliced potatoes and simmer, covered, over low heat 5 to 10 minutes. Serve hot with warm corn tortillas.

## Sopa de Albóndigas

Rendimiento: 6 porciones

- ½ lb. carne de res 85% magra, molida
- ½ lb. carne de pavo, molida
- 3 cdas. cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- ¼ cdta. orégano
- ¼ cdta. comino
- ¼ cdta. sal
- ¼ cdta. pimienta
- 6 tazas de agua
- 5 tomates, picados
- 1 hoja laurel
- ½ taza *Arroz Blanco* cocido (pág. 143)
- 1 taza papas cocidas (no demasiado blandas), en rodajas
- 12 tortillas de maíz

Se mezclan la carne de res y la carne de pavo con la cebolla, el ajo, el orégano, comino, sal y pimienta. Se hacen 18 albóndigas.

En una olla de 32 oz. de capacidad se pone el agua, los tomates y la hoja de laurel. Se colocan las albóndigas, se tapa la olla y se cocina a fuego medio hasta que la carne esté bien cocida, aproximadamente de 30 a 35 minutos. Se quita la hoja de laurel y se añade el arroz y las papas. Se cocina a fuego lento, cubierta, de 5 a 10 minutos. Sírvese caliente con tortillas de maíz.

ANALYSIS / ANÁLISIS See Guide to Tables, p. 15 / Ver Guía para Tablas, pág. 15

1 serving = 1 cup (with 2 corn tortillas)  
1 porción = 1 taza (con 2 tortillas de maíz)

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	234 (369)
Protein/Proteína	22.9g (27.2)
Carbohydrates/Carbohidratos	14.2g (39.8)
Fat/Grasa	9.3g (11.6)
Dietary fiber/Fibra dietética	1.9g (5.0)
Cholesterol/Colesterol	59.1mg
Sodium/Sodio	240mg (347)

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	1.0
Bread/Pan	0.5 (2.1)
Meat/Carne	2.7
Fat/Grasa	1.9 (2.3)
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Lentil Soup #2

Makes 6 servings

- 2 cups lentils
- 3 qt. cold water
- ¼ lb. ham hock
- 1 small onion, cut into rings
- 1 tsp. olive oil
- 1 tsp. salt
- 1 clove garlic, minced
- 1 bay leaf

Wash the lentils and soak in cold water to cover for 1 hour. Drain.

In a pot, combine the lentils, water, ham hock, onion, olive oil, and salt and bring to a boil. Add the garlic and bay leaf. Cover and simmer over low heat for 45 to 55 minutes, or until the lentils are cooked. Remove the bay leaf, season to taste (see *Comments*), and serve hot.

*Comments:* Add 1 tsp. Tabasco sauce or 1 tbsp. *Fresh Tomato Sauce* (p. 219) to soup before serving.

## Sopa de Lentejas #2

Rendimiento: 6 porciones

- 2 tazas de lentejas crudas, bien lavadas
- 12 tazas de agua fría
- ¼ lb. codillo de jamón
- 1 cebolla pequeña, en ruedas
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 cda. sal
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 hoja de laurel

Se lavan las lentejas y se dejan en remojo en agua fría por 1 hora. Se escurren. En una olla grande se combinan las lentejas, agua, codillo, cebolla, aceite de oliva y sal. Se deja hervir. Se agrega el ajo y el laurel. Se tapa la olla y se cocina a fuego lento por 45 ó 55 minutos, hasta que las lentejas estén blandas. Se quita la hoja de laurel, se sazona al gusto (ver el *Comentario*) y se sirve caliente.

*Comentario:* Para darle un poquito más de gusto se le puede añadir 1 cda. de salsa Tabasco o 1 cda. de *Salsa Fresca de Tomate* (pág. 219) a la sopa de lentejas antes de servir.

ANALYSIS / ANÁLISIS Set Guide to Tables, p. 15 / Ver Guía para Tablas, pág. 15

1 serving = 1 cup (with 1 tbsp. *Fresh Tomato Sauce*)  
1 porción = 1 taza (con 1 cda. *Salsa Fresca de Tomate*)

### Each serving contains Cada porción contiene

Calories/Calorías	80.5 (81.9)
Protein/Proteína	9.3g (9.4)
Carbohydrates/Carbohidratos	13.9g (14.2)
Fat/Grasa	4.8g
Dietary fiber/Fibra dietética	3.4g (3.5)
Cholesterol/Colesterol	10.9mg (11.0)
Sodium/Sodio	592mg (601)

### ADA exchange value Intercambio para el diabético

Vegetable/Vegetal	0.1 (0.2)
Bread/Pan	1.0
Meat/Carne	0.6
Fat/Grasa	0.6
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Seafood Soup

Makes 8 servings

- ¼ cup corn oil
- ¼ cup flour
- 1 cup onion, chopped
- ½ cup celery, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- ¼ cup fresh parsley, chopped
- 2 13-oz. cans chicken broth
- 1 large can (1 lb. 12 oz.) tomatoes, undrained, cut up
- 1 cup dry white wine
- 1 tbsp. fresh lime juice
- 1 bay leaf
- ¼ tsp. salt
- ¼ tsp. cayenne pepper
- 1 lb. fresh perch fillets, cut into 1½-inch chunks
- 1 pt. fresh oysters
- 1 lb. fresh shrimp, peeled

Heat the oil in a large soup pot over medium heat. Slowly blend in the flour and stir constantly until the mixture is lightly browned. Add the onions, celery, garlic, and parsley and continue stirring until the vegetables are tender, 3 to 4 minutes. Gradually stir in the chicken broth. Add the remaining ingredients except the seafood. Bring to a boil, reduce heat, and simmer for 10 minutes. Add the perch and oysters and simmer for 5 minutes. Add the shrimp and cook for 5 minutes more.

## Sopa de Mariscos

Rendimiento: 8 porciones

- ¼ taza aceite de maíz
- ¼ taza harina
- 1 taza cebolla, picada
- ½ taza apio, picado
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ taza perejil fresco, picado
- 2 latas caldo de pollo (13 oz. cada una)
- 1 lata tomates (1 lb. 12 oz.), cortados y sin escurrir
- 1 taza vino blanco seco
- 1 cda. jugo de limón fresco
- 1 hoja laurel
- ¼ cda. sal
- ¼ cda. pimienta roja molida
- 1 lb. filetes de perca fresco, cortados en trozos de 1½ pulgada
- 1 pt. ostras frescas
- 1 lb. camarones frescos, pelados

Se coloca el aceite en una olla grande a fuego medio. Lentamente se va mezclando la harina, revolviendo constantemente hasta que la mezcla se torne de un color canela claro. Se agregan las cebollas, el apio, el ajo y el perejil y se continúa revolviendo hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 3 a 4 minutos. Gradualmente se le añade el caldo de pollo y se revuelve bien. Se le añaden los demás ingredientes con excepción de los mariscos y se deja hervir. Se reduce el fuego y se cocina a fuego lento por 10 minutos. Se añaden el perca y las ostras y se deja cocer por 5 minutos; se añaden los camarones y se deja cocer por 5 minutos más.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 cup/taza

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	275
Protein/Proteína	31.9g
Carbohydrates/Carbohidratos	13.1g
Fat/Grasa	7.9g
Dietary fiber/Fibra dietética	2.0g
Cholesterol/Colesterol	111mg
Sodium/Sodio	662mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	1.1
Bread/Pan	0.2
Meat/Carne	4.1
Fat/Grasa	0.5
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Gazpacho

Makes 5 servings

- 1 15-oz. can chickpeas, drained
- 1 large cucumber, peeled, sliced
- 1 large tomato, peeled, chopped
- 1 small bell pepper, seeded, sliced
- 3 cups boiling water
- 1 tsp. salt
- ½ tsp. pepper
- 1 tbsp. Tabasco sauce
- 1 small lime, thinly sliced

In a serving bowl, combine the chickpeas, cucumber slices, chopped tomatoes, and bell pepper. Add salt, pepper, and Tabasco sauce to the boiling water and blend thoroughly. Pour the mixture over the vegetables and add the sliced lime. Let stand 5 minutes before serving.

## Gazpacho

Rendimiento: 5 porciones

- 1 lata garbanzos (15 oz.), escurridos
- 1 pepino grande, pelado y rebanado
- 1 tomate grande, pelado y cortado en cubitos pequeños
- 1 pimiento verde pequeño, sin semillas y rebanado
- 3 tazas agua hirviendo
- 1 cda. sal
- ½ cda. pimienta negra
- 1 cda. salsa Tabasco
- 1 limón pequeño, cortado en ruedas delgadas

En una sopera se mezclan los garbanzos, el pepino, el tomate y el pimiento verde. Al agua hirviendo se le añade la sal, la pimienta negra y la salsa Tabasco. Se mezcla bien y se vierte sobre los ingredientes en la sopera. Se le añaden las ruedas de limón y se deja reposar por 5 minutos antes de servir.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 cup/taza

**Each serving contains**

**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	104
Protein/Proteína	4.8g
Carbohydrates/Carbohidratos	19.2g
Fat/Grasa	1.8g
Dietary fiber/Fibra dietética	5.5g
Cholesterol/Colesterol	0.0mg
Sodium/Sodio	786mg

**ADA exchange value**

**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.7
Bread/Pan	0.9
Meat/Carne	0.3
Fat/Grasa	0.0
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.1

## Purslane Soup

Makes 5 servings

- 1 cup purslane
- 3 cups chicken broth
- ½ small onion, cut in rings
- 4 canned stewed tomatoes, chopped
- 1 tsp. dried cilantro, crushed
- 1 clove garlic
- ¼ tsp. salt

Wash the tender, young purslane stems and leaves as you would lettuce. Steam briefly until tender. Chop.

In a 1-qt. pot, heat the chicken broth. Add the onion, tomatoes, and cilantro. Slowly bring to a boil, reduce the heat, and season with garlic and salt. Simmer 5 minutes, covered. Add the purslane immediately before serving.

*Comments:* Purslane (*portulaca oleracea*) is a trailing annual herb with glossy, bright green leaves. It has been cultivated for centuries as a vegetable. Purslane is also used in salads dressed with oil and vinegar. To make this soup, use only the tenderest stems and leaves.

## Sopa de Verdolagas

Rendimiento: 5 porciones

- 1 taza de verdolagas
- 3 tazas caldo de pollo
- ½ cebolla mediana, cortada en ruedas
- 4 tomates de lata, cocidos, picados
- 1 cda. cilantro seco, machacado
- 1 diente de ajo
- ¼ cda. sal

Para preparar la verdolaga, se lavan las hojas y tallos más tiernos como si fueran hojas de lechuga. Se cocina en agua brevemente, se escurre, y se corta.

En una olla de 32 oz. de capacidad se calienta el caldo de pollo y se añade la cebolla, los tomates y el cilantro. Se deja calentar lentamente hasta que llegue a hervir. Se reduce el fuego y se añaden ajo y sal. Se cubre y se cocina a fuego lento por 5 minutos. Se añaden las verdolagas inmediatamente antes de servir.

*Comentario:* La verdolaga es una planta anual, colgante, con hojas verdes y brillantes. Se ha cultivado por siglos como verdura. Su sabor agradable y fuerte se presta para ensaladas con aliño de vinagre y aceite. Para hacer esta sopa sólo deben usarse las hojas más tiernas y nuevas.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 cup/taza

**Each serving contains**

**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	166
Protein/Proteína	15.5g
Carbohydrates/Carbohidratos	13.0g
Fat/Grasa	6.6g
Dietary fiber/Fibra dietética	1.4g
Cholesterol/Colesterol	61.8mg
Sodium/Sodio	414mg

**ADA exchange value**

**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	1.4
Bread/Pan	0.1
Meat/Carne	1.7
Fat/Grasa	1.2
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Zucchini Stew

Makes 6 servings

- 2 tbsp. corn oil
- 2 tbsp. white onion, finely chopped
- 1 clove garlic, chopped
- 1 medium tomato, finely chopped (6 oz.)
- 2 serrano peppers, chopped
- 1 lb. zucchini, trimmed and cut in ¼-inch cubes
- ½ tsp. salt
- Fresh cilantro

Heat the oil in a skillet, add the onion and garlic, and cook, without browning, for about 1 minute. Add the tomatoes and serranos and cook over medium-high heat until reduced to approximately 1¼ cup, about 5 minutes. Add the zucchini and salt, cover, and simmer for an additional 5 minutes. Uncover and continue to cook over medium-high heat, scraping the bottom of the pan to prevent sticking, until the juice has been absorbed, about 5 minutes. Add a few sprigs of cilantro during the last 5 minutes of cooking.

## Zucchini en Salsa Casera

Rendimiento: 6 porciones

- 2 cdas. aceite de maíz
- 2 cdas. cebolla blanca, picadita
- 1 diente de ajo, picado
- 1 tomate mediano, finamente picado (6 oz.)
- 2 chiles serranos, picados
- 1 lb. zucchini, cortado en cubitos de ¼ pulgada
- ½ cda. sal
- Cilantro fresco

Se calienta el aceite en una sartén. Se añaden la cebolla y el ajo y se cocinan lentamente sin dorarlos por 1 minuto. Se agregan los tomates y los chiles y se cocina a fuego medio alto hasta que se reduzca a 1¼ taza, como 5 minutos. Se añade el zucchini y la sal, se cubre y se cocina por 5 minutos adicionales. Se quita la tapadera y se cocina a fuego medio alto, revolviendo y raspando el fondo de la olla para que no se pegue, hasta que todo el líquido haya sido consumido, aproximadamente 5 minutos. Añádase unas ramitas de cilantro fresco durante los últimos 5 minutos de cocimiento.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = ⅔ cup/taza

#### Each serving contains

#### Cada porción contiene

Calories/Calorías	64.5
Protein/Proteína	1.4g
Carbohydrates/Carbohidratos	5.1g
Fat/Grasa	4.8g
Dietary fiber/Fibra dietética	2.0g
Cholesterol/Colesterol	0.0mg
Sodium/Sodio	49.3mg

#### ADA exchange value

#### Intercambio para el diabético

Vegetable/Vegetal	1.0
Bread/Pan	0.0
Meat/Carne	0.0
Fat/Grasa	0.9
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Soup of Steamed Mushrooms with Serrano Peppers

Makes 3 servings

- ¾ lb. mushrooms
- 2 tbsp. corn oil
- 2 tbsp. white onion, finely chopped
- 2 small cloves garlic, finely chopped
- 2 serrano peppers, finely chopped
- 2 tbsp. fresh cilantro, roughly chopped
- ¼ tsp. salt
- 4 cups *Chicken Broth* (p. 38)

Rinse the mushrooms quickly in cold water to remove any soil. Wipe the tops with a damp cloth to remove any dirt and cut off and discard the soiled bases of the stems.

Heat the oil in a skillet and add the onion, garlic, and peppers. Cook for about 1 minute; do not brown. Add the mushrooms, cilantro, and salt. Cover and cook over medium heat until the mushrooms are tender but not soft, about 8 minutes.

While the mushrooms are steaming, bring the *Chicken Broth* to a boil. Add the steamed mushrooms to the boiling *Chicken Broth*, reduce the heat, and simmer for about 5 minutes. Serve hot.

## Sopa de Hongos con Rajas de Chile

Rendimiento: 3 porciones

- ¾ lb. hongos
- 2 cdas. aceite de maíz
- 2 cdas. cebolla blanca, finamente picada
- 2 dientes pequeños de ajo, finamente picados
- 2 chiles serranos, finamente picados
- 2 cdas. cilantro fresco, picado
- ¼ cda. sal
- 4 tazas de *Caldo de Pollo* (pág. 38)

Se enjuagan los hongos rápidamente en agua fría para quitar cualquier partícula de tierra. Se limpian las cabezas con un trapo húmedo para eliminar todo sucio y se cortan y se deshechan las bases de los tallos.

Se calienta el aceite en una sartén y se añaden la cebolla, el ajo y los chiles. Se cocina sin dorar por 1 minuto más o menos. Se agregan los hongos, cilantro y la sal. Se cubre y se cocina a fuego medio hasta que los hongos estén tiernos pero no blanditos, aproximadamente 8 minutos.

Mientras que los hongos se cocinan, se calienta el *Caldo de Pollo* a punto de hervir. Se añaden los hongos al *Caldo de Pollo* caliente y se cocina a fuego lento por aproximadamente 5 minutos. Se sirve caliente.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1½ cups/tazas

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	350
Protein/Proteína	31.8g
Carbohydrates/Carbohidratos	11.3g
Fat/Grasa	20.0g
Dietary fiber/Fibra dietética	3.0g
Cholesterol/Colesterol	137mg
Sodium/Sodio	230mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	2.2
Bread/Pan	0.0
Meat/Carne	3.8
Fat/Grasa	2.2
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0

## Tacos

Makes 1 serving

- 1 corn tortilla
- 2 tbsp. *Turkey Filling for Tacos and Flautas* (p. 98)
- 2 tbsp. lettuce, chopped
- 1 tbsp. tomato, chopped
- 1 tbsp. onion, chopped
- 1 tbsp. Cheddar cheese, grated
- 2 tbsp. *Fresh Tomato Sauce* (p. 219)

Preheat the oven to 350°. Gently bend the tortilla and place in a metal tortilla rack. Place the rack in the oven and bake the tortilla until crisp, about 5 minutes. Place the filling in the shell and top it with lettuce, tomato, onion, and grated cheese. Serve with *Fresh Tomato Sauce*.

*Note:* A tortilla rack looks like a multiple paper napkin holder. It may be made of metal or ceramic.

## Tacos

Rendimiento: 1 porción

- 1 tortilla de maíz
- 2 cdas. *Picadillo de Pavo para Tacos y Flautas* (pág. 98)
- 2 cdas. lechuga, picada
- 1 cda. tomate, picado
- 1 cda. cebolla, picada
- 1 cda. queso Cheddar, rallado
- 2 cdas. *Salsa Fresca de Tomate* (pág. 219)

Se precalienta el horno a 350°. Se coloca una tortilla de maíz ligeramente doblada en una parrilla de dorar tacos. Se hornea por unos 5 minutos, hasta que se tueste. Se confecciona el taco colocando 2 cdas. de relleno en cada tortilla y se corona con lechuga, tomate, cebolla, y queso rallado. Se sirven con *Salsa Fresca de Tomate*.

## ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = 1 taco, 2 tbsp. *Fresh Tomato Sauce*/cdas. *Salsa Fresca de Tomate*

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	143
Protein/Proteína	9.2g
Carbohydrates/Carbohidratos	18.4g
Fat/Grasa	4.2g
Dietary fiber/Fibra dietética	3.0g
Cholesterol/Colesterol	17.3mg
Sodium/Sodio	176mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.9
Bread/Pan	0.8
Meat/Carne	0.7
Fat/Grasa	0.5
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.0



## Flautas

Makes 18 servings

- 2¼ cups Turkey Filling for Tacos and Flautas (p. 98)
- 18 corn tortillas
- 2 tbsp. corn oil

Warm the filling in a skillet. Soften the corn tortillas on a comal. Preheat the oven to 350°. Place 2 tbsp. meat down the middle of each tortilla and roll tightly. Secure with a toothpick. Brush with oil and bake, turning until all sides are crisp, about 25 minutes. Serve immediately.

*Comments:* Flautas are served with dips such as *Guacamole* (p. 25) and *Chile Sauce* (p. 218) and may also be accompanied by *Refried Beans* (p. 155), lettuce, and tomatoes. A more common filling is cooked, seasoned, shredded flank steak. Diced cooked chicken or turkey may also be used.

## Flautas

Rendimiento: 18 porciones

- 2¼ tazas Picadillo de Pavo para Tacos y Flautas (pág. 98)
- 18 tortillas de maíz
- 2 cdas. aceite de maíz

Se calienta el relleno en una sartén. Se calientan las tortillas en un comal para suavizarlas. Se precalienta el horno a 350°. Se colocan aproximadamente 2 cdas. de relleno en el medio de cada tortilla y se enrolla bien, afianzándola con un palillo. Se untan de aceite y se asan como por 25 minutos, dándoles vuelta para que se doren todo alrededor. Se sirven inmediatamente.

*Comentario:* Las flautas se sirven con *Botana de Guacamole* (pág. 25) y *Salsa de Chile* (pág. 218) y también se pueden acompañar con *Frijoles Refritos* (pág. 155), lechuga y tomate. El relleno más común para las flautas es el biftec de falda sazonado, cocido y desmenuzado. También se puede usar pavo o pollo cocido en cubitos.

ANALYSIS / ANÁLISIS See Guide to Tables, p. 15 / Ver Guía para Tablas, pág. 15

- 1 serving = 1 flauta (with 1 tbsp. *Guacamole Dip* and 2 tbsp. *Chile Sauce*) [with 1 tbsp. *Refried Beans* and 2 tbsp. each lettuce and tomato]  
1 porción = 1 flauta (con 1 cda. *Botana de Guacamole* y 2 cda. *Salsa de Chile*) [con 1 cda. *Frijoles Refritos* y 2 cdas. cada una lechuga y tomate]

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	105	(140)	[131]
Protein/Proteína	6.5g	(8.0)	
Carbohydrates/Carbohidratos	13.4g	(20.0)	[18.1]
Fat/Grasa	3.1g	(3.9)	[3.4]
Dietary fiber/Fibra dietética	1.7g	(2.7)	[3.1]
Cholesterol/Colesterol	9.8mg	(9.8)	
Sodium/Sodio	80.2mg	(103)	[152]

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	0.1	(1.3)	[0.4]
Bread/Pan	0.8		[1.0]
Meat/Carne	0.5		
Fat/Grasa	0.5	(0.7)	[0.6]
Milk/Leche	0.0		
Fruit/Fruta	0.0		

## Picadillo Fiesta

Makes 6 servings

- ¼ cup olive oil
- 1 small onion, chopped
- 1 small bell pepper, chopped
- 3 cloves garlic, chopped
- 1 cup tomato sauce
- 2 oz. tomato paste
- 1 tsp. cider vinegar
- ½ tsp. salt
- ½ tsp. cayenne pepper
- ¾ lb. ground beef, 85% lean
- ¾ lb. ground turkey breast, no skin
- ½ cup dry white wine
- ½ cup raisins
- ½ cup pimento-stuffed green olives, chopped
- ½ cup fresh mushrooms, sliced

Sauté the onion, bell pepper, and garlic in the olive oil until the onion is transparent. Add the tomato sauce and paste and cook for 1 to 2 minutes. Stir in the vinegar, salt, pepper, beef, and turkey and cook for 5 to 8 minutes. Add the remaining ingredients and cook over medium heat until the liquid has evaporated and the meat is no longer pink, 10 to 15 minutes.

## Picadillo Fiesta

Rendimiento: 6 porciones

- ¼ taza aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimiento verde pequeño, picado
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza salsa de tomate
- 2 oz. pasta de tomate
- 1 cda. vinagre de sidra
- ½ cda. sal
- ½ cda. pimienta roja, molida
- ¾ lb. carne de res, 85% magra, molida
- ¾ lb. pechuga de pavo, molida, sin piel
- ½ taza vino blanco seco
- ½ taza pasitas
- ½ taza aceitunas rellenas, picadas
- ½ taza hongos frescos, rebanados

Se calienta el aceite y se sofríe la cebolla, pimiento verde y ajo hasta que la cebolla esté transparente. Se añade la salsa y la pasta de tomate y se cocina por 1 a 2 minutos. Se añade el vinagre, la sal, pimienta y las carnes y se cocina por 5 a 8 minutos. Se añaden el resto de los ingredientes y se cocina a fuego medio hasta que todo el líquido se haya evaporado y las carnes estén bien cocidas, aproximadamente 10 a 15 minutos.

### ANALYSIS / ANÁLISIS

1 serving/porción = ¾ cup/taza

**Each serving contains**  
**Cada porción contiene**

Calories/Calorías	401
Protein/Proteína	32.8g
Carbohydrates/Carbohidratos	12.6g
Fat/Grasa	23.9g
Dietary fiber/Fibra dietética	0.9g
Cholesterol/Colesterol	88.6mg
Sodium/Sodio	937mg

**ADA exchange value**  
**Intercambio para el diabético**

Vegetable/Vegetal	1.1
Bread/Pan	0.0
Meat/Carne	4.0
Fat/Grasa	3.1
Milk/Leche	0.0
Fruit/Fruta	0.4

- Pasta  
 about, 10  
 in Bean Broth, 157  
 Chickpea Soup, [41](#)  
 Macaroni Soup, 36  
 Soup, Shell, 35  
 Soup with Ground Meat, 34  
 Spaghetti with Tuna Sauce, 108  
 Spanish-Style Vermicelli, 37
- Pastry  
 Shell, 199  
 Turnover, 198
- Peas  
 Chicken with Rice Cecilia, 92  
 Mexican-Style Rice, 146  
 Rice with Pimientos and, 148
- Peasant Soup, [33](#)
- Pectin, 2–3
- Perch. *See also* Fish; Seafood  
 Perch Fillets in Tomatillo Sauce, 102  
 Perch in Picante Sauce, 103  
 substitutions for, 12
- Picadillo Fiesta, [63](#)
- Pickled Potatoes, 136
- Pig's Feet with Chickpeas Cecilia, 79
- Piloncillo  
 about, 204  
 Sauce, 197
- Pineapple  
 Pie, Jicama and, 192  
 Tropical Fresh Fruit Cocktail, 195  
 Turnovers, 184
- Pinole, about, 210
- Pinto Beans, 154
- Plantains  
 about, 134  
 Baked Ripe, with Cheese, 134  
 Soup, Green, 40
- Pork  
 Bean and Sausage Tostadas, 59  
 Beans with Mexican Sausage #1, 159  
 Beans with Mexican Sausage #2, 160  
 Drunken Beans, 153  
 Lentil Soup #1, [42](#)  
 Lentil Soup #2, [43](#)  
 Pig's Feet with Chickpeas Cecilia, 79  
 Potatoes with Sausage, 81  
 Squash and Ham, 80  
 Tamales, 82
- Potato(es)  
 Flautas, 126
- Platos vegetarianos  
 Chiles Rellenos, 119  
 Chiles Verdes Rellenos con Queso, 118  
 Enchiladas a la Mozzarella, 122  
 Enchiladas Rojas, 120  
 Enchiladas Verdes, 121  
 Entomatadas, 127  
 Entomatadas Oaxaqueñas, 124–25  
 Flautas de Chile Poblano, 123  
 Flautas de Papas Guisadas al Tomate, 126  
 Gorditas, 128  
 Maíz Blanco, 129  
 Quesadillas #1, 116  
 Quesadillas #2, 117
- Pollo  
 Arroz con, a la Cecilia, 92  
 Arroz Español #2, 145  
 Arroz Español con, 93  
 Caldo de, 11–12, 13, 38  
 Comida de, 86  
 Deshebrado, 89  
 Enchiladas Verdes con, 90–91  
 Higaditos de, en Salsa de Chipotle, 87  
 Mole de, 94–95  
 Sancocho, 40  
 Sopa de, con Vegetales, 39  
 Sopa de Fideo, 36  
 Tacos de, 88
- Polvo de Chile Casero, 8–9
- Postres  
 Arroz con Leche, 177  
 Bizcocho de Banano, 182  
 Bizcochos de Camote, 187  
 Budín de Almendras, 172  
 Budín de Pan #1 (Capirotada), 174  
 Budín de Pan #2 (Capirotada), 175  
 Budín de Pan #3 (Capirotada), 176  
 Buñuelos, 186  
 Caramelo, 180, 196  
 Cascos de Guayaba en Almíbar, 200–201  
 Cocada #1, 189  
 Cochinitos de Jengibre, 190  
 Coctel de Frutas con Yogurt, 194  
 Concha para Pastel, 199  
 Empanadas de Piña, 184  
 Empanaditas de Calabaza con Especies, 185  
 Esponjado de Guayaba, 200  
 Flan, 179  
 Flan Mexicano, 180–181  
 Galletas Navideñas, 188  
 Gelatina de Guanábana, 178