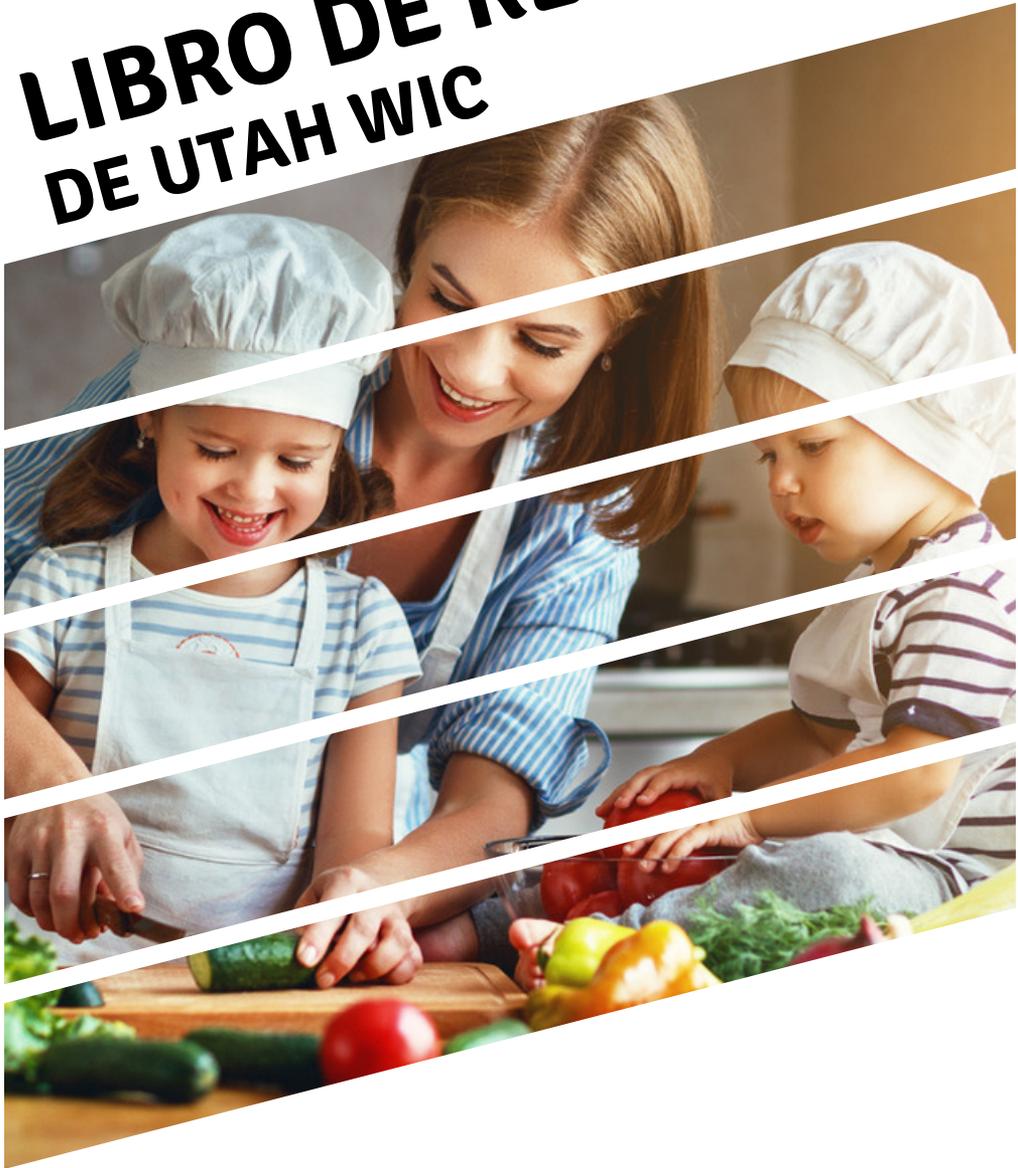


LIBRO DE RECETAS DE UTAH WIC



UTAH | WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Tabla de contenido



INTRODUCCIÓN

De nuestras cocinas a la suya	3
Ahorre más en la tienda	4
Preparando frijoles secos	5
Seguridad alimenticia	6



LECHE

Arroz con leche	7
Sopa de papa fácil	8
Crema de coliflor al horno	9
¡No necesita receta!	10



QUESO

Macarrones integrales con queso	11
Pollo cheddar al horno	12
Papas con queso al gratén	13
¡No necesita receta!	14



HUEVOS

Pan Francés	15
Arroz Frito	16
Panqueques alemanes	17
¡No necesita receta!	18



JUGO

Pollo con manzanas	19
Manzanas al horno	20
Batido de naranja	21
¡No necesita receta!	22



FRUTAS Y VERDURAS

Salteado	23
Ensalada de frutas fácil	24
Mezcla de verduras	25
Ensalada de pepino	26
Desayuno en sartén	27
¡No necesita receta!	28



FRIJOLES

Sopa de taco	29
Enchiladas rápidas de frijoles y queso	30
Hummus	31
¡No necesita receta!	32



MANTEQUILLA DE MANÍ

Bocadillos de mantequilla de maní y avena	33
Pan de plátano con mantequilla de maní	34
Dip de mantequilla de maní	35
¡No necesita receta!	36

Tabla de contenido



PESCADO ENLATADO

Cazuelilla de atún	37
Tortitas de salmón	38
Sopa de salmón	39
¡No necesita receta!	40



CEREAL

Pollo en hojuelas de maíz "corn flakes"	41
Muffins de cereal	42
Streusel de manzana al horno	43
¡No necesita receta!	44



GRANOS ENTEROS

Lasaña vegetariana	45
Ensalada de pollo, arroz y frijoles negros	46
Enchiladas de pollo al horno . . .	47
¡No necesita receta!	48



YOGUR

Ensalada de papas	49
Guacamole	50
Pasta primavera de vegetales . .	51
¡No necesita receta!	52



COMIDA PARA BEBÉ

Crema de manzana y canela	53
Crema de pera	54
Crema de plátano	55
Mermelada de durazno	56
Pan de zanahoria	57
Estofado de res	58
Biscochos de camote	59
Pasta alfredo de pollo con brócoli	60
Sopa de chicharos	62
Macarrones de queso con calabaza	63
Carne de puerco en cocción lento	64
Burritos de frijoles, queso y carne	65
Papas con queso y jamón	66



ÍNDICE

Índice de alimentos	69
-------------------------------	----



De nuestras cocinas a la suya



Este libro de cocina no sería posible sin el personal dedicado de WIC en todo el estado de Utah. Comenzó cuando el personal de WIC en la clínica de Ogden compiló una colección de recetas fáciles con alimentos de WIC. A los participantes de WIC les encantó y pronto todas las clínicas de todo el estado compartieron este libro de recetas con sus participantes. El Comité de Educación decidió agregar color, la información nutricional de cada receta y hacer que el libro de cocina sea lo mejor posible. El personal de WIC en todo el estado, desde el condado de Davis hasta Park City, desde el sureste hasta el oeste y todas las clínicas intermedias, probó cada receta en sus propias cocinas, asegurándose de que todas las recetas resultaran correctas, con la esperanza de responder a esas interminables preguntas que todos nos enfrentamos: "¿Qué hay para cenar?" y "Tengo hambre, ¿qué puedo comer?"





Ahorre más en la tienda

Los compradores inteligentes saben que ahorrar dinero es más que suerte. Comprar comida se trata de tener un plan en mano y tomar decisiones inteligentes sobre qué poner en su carrito.

- 1** Pida consejos. ¡Pregunte a sus amigos y familiares dónde compran y encuentre las mejores ofertas.
- 2** Coma antes de ir de compras. La compra de comida con hambre puede llevar a la compra por impulso y la elección de alimentos poco saludables.
- 3** Use cupones pero sólo para los artículos que sabe que va a usar. Si no necesita un artículo de inmediato, guarde el cupón y vea si sale a la venta.
- 4** Lea el folleto de ventas. Los folletos de ventas generalmente se publican a mitad de semana y se pueden encontrar en la entrada de la tienda, en el periódico o en su sitio web.
- 5** Cuando este en la tienda, mire hacia arriba y hacia abajo en los estantes para comparar precios. Las tiendas suelen almacenar los artículos más caros al nivel de los ojos y más a su alcance.
- 6** Compare y contemple las marcas de la tienda. La mayoría de las tiendas ofrecen su propia marca de productos que a menudo cuestan menos que las marcas de renombre.
- 7** Cuando este de compras, alcance sus productos de atrás de los estantes. Las tiendas generalmente almacenan estantes de atrás hacia adelante, colocando los artículos más nuevos detrás de los más viejos. Alcanza la parte de atrás para los artículos más frescos.
- 8** Pida un cupón llamado “rain check”. Si un artículo de venta se ha agotado, pida a la tienda uno de estos cupones. Esto le permite pagar el precio de venta después de que se reabastece el artículo.
- 9** Únete a los programas de lealtad en tiendas que ofrecen descuentos. La mayoría de las tiendas ofrecen programas de lealtad. Estos programas le ayudaran a que obtenga ofertas especiales y descuentos.
- 10** No solo compre en las tiendas. Los mercados y los puestos de granjeros pueden ser excelentes opciones para comprar productos frescos y a mejor precio.



Preparando Frijoles Secos



Los frijoles secos son una fuente barata de proteína. El tiempo de preparación puede ser intimidante, pero a continuación le daremos algunos consejos que le facilitaran la preparación. Además, los frijoles preparados se pueden almacenar en el congelador hasta por seis meses. Almacene dos tazas de frijoles enfriados en una bolsa de plástico con cierre seguro y etiquétela con fecha de congelación en el congelador. Cuando esté listo para usar los frijoles congelados, sáquelos del congelador y deje que se descongelen en el refrigerador. Tenga en cuenta que cocinar en agua dura o en altitudes elevadas puede aumentar el tiempo de cocción.



Método de remojo durante la noche

Recuerde: asegúrese de usar una olla lo suficientemente grande, ya que los frijoles se expanden para duplicar o triplicar su tamaño cuando se remojan y cocinan.

1. Coloque los frijoles en una olla y cúbralos con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los frijoles.
2. Remoje durante la noche. Escurra los frijoles remojados; enjuague con agua limpia y escurra nuevamente.
3. Agregue 3 tazas de agua limpia por cada taza de frijoles secos.
4. Deje hervir, baje el fuego a bajo y cocine lentamente hasta que estén tiernos, aproximadamente 2 horas.
5. Si desea puede escurrir el agua. Los frijoles ahora están listos para usar en recetas que

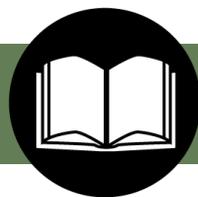
requieren frijoles cocidos o enlatados.

Consejo: Para recetas con un tiempo de cocción prolongado, como sopas o frijoles horneados, puede usar los frijoles una vez que se hayan remojado durante la noche, luego siga las instrucciones de la receta.

Método de remojo rápido

1. Coloque los frijoles en una olla y cubra con agua por lo menos 3 pulgadas por encima de los
2. frijoles. Ponga el agua a punto de
3. hervor y deje hervir durante 2 minutos. Apague el fuego, cubra y deje
4. que los frijoles se remojen en el agua durante una hora. Escurra el agua. Los frijoles ahora están listos para usar en recetas que requieren frijoles cocidos.

INTRODUCCIÓN



Seguridad alimenticia



Al cocinar, es importante asegurarse de que los alimentos que consume se cocinen completamente, para que no haya bacterias dañinas en los alimentos que puedan hacer que usted y su familia se enfermen.

La mejor manera de asegurarse de que un alimento esté bien cocido es verificar su temperatura cuando termine de cocinar con un termómetro de comida.

Para usar un termómetro de comida, coloque el termómetro en la parte más gruesa de la comida, como la mitad de un trozo de carne. Trate de evitar que el termómetro toque los huesos de la carne o el costado de la sartén, ya que puede hacer que el termómetro muestre una temperatura incorrecta.

Use la siguiente tabla a continuación para verificar la temperatura de sus alimentos, I verificar si están cocidos completamente.



Alimentos	Temperatura de los alimentos totalmente cocidos
Carnes molidas (carne de res, pavo, pollo, cerdo, etc.)	165 ^o F
Carne Fresca	145 ^o F
Pollo y pavo	165 ^o F
Cerdo y jamón	145 ^o F
Huevos	Cocinar hasta que la yema y las claras estén firmes
Pescado	145 ^o F
Comida restante y cazuelillas	165 ^o F



Arroz con leche

INGREDIENTES

- 1 1/2 taza de agua 3/4 de taza de **arroz integral**
2 tazas de **leche**, dividida 1/3 de taza de azúcar
1/4 cucharadita de sal 1 **huevo**, batido
1/2 cucharada de vainilla 1 cucharada de mantequilla

PROCEDIMIENTO

- 1 Combine el agua y el arroz a fuego alto en una cacerola y deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo, cubra y cocine a fuego lento hasta que estén tiernos, aproximadamente 45 minutos.
- 2 Combine el arroz cocido, 1 1/2 taza de leche, azúcar y sal en una cacerola limpia. Cocine a fuego medio hasta que esté espeso y cremoso, 15-20 minutos.
- 3 En un tazón pequeño, bata bien el huevo y agregue la 1/2 taza de leche restante. Mezcle bien.
- 4 Agregue una cucharada de la mezcla de arroz a la mezcla de huevo a la vez. Revuelva bien después de cada cucharada.
- 5 Después de que la mezcla de arroz y la mezcla de huevo se combinen, cocine 2 minutos más, revolviendo constantemente. Retire del fuego y agregue la mantequilla y el extracto de vainilla. Sirva caliente.

Rinde para 6 porciones (1/2 taza por porción)

1 Porción: 144 calorías, 4 g grasa, 24 g carbohidratos,
5 g proteína, 161 mg sodio, 1 g fibra

Receta adaptada de allrecipes.com



Sopa de papa fácil

INGREDIENTES



- | | |
|---|--|
| 2 cucharadas de mantequilla | 1 taza de cebolla finamente cortada |
| 1 taza de apio fina mente picado | |
| 1 lata de 14 onzas de caldo de pollo | 4 papas , peladas y cortadas en cubos |
| 1/2 taza de zanahorias | sal y pimienta al gusto |
| 1 taza de leche | |

PROCEDIMIENTO



- 1 Derrita la mantequilla en una olla mediana. Agregue las cebollas y el apio a la mantequilla y cocine hasta que el apio se vuelva un verde más brillante y las cebollas estén tiernas.
- 2 Agregue las papas y el caldo de pollo. Tape la olla y deje hervir, luego baje el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Añadir las zanahorias y cocine a fuego lento durante 10 minutos más.
- 3 Aplaste las papas con un machacador de papas, asegúrese de dejar trozos y agregué la leche.
- 4 Agregué sal y pimienta al gusto.

Rinde para 5 porciones (1 taza por porción)

1 Porción: 202 calorías, 5 g grasa, 35 g carbohidratos, 6 g proteína, 428 mg sodio, 5 g fibra

Receta adaptada de allrecipes.com



Crema de coliflor al horno

INGREDIENTES

- 1 taza de **leche**
- 2 cucharadas de harina
- 4 tazas de **coliflor**, picada y cosida
- 2 cucharadas de pan rallado
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 2 cucharadas de **queso cheddar** rallado
- Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Pre-caliente el horno a 350° F.
- 2 Mezcle la leche fría y la harina hasta que la harina se disuelva. Vierta la mezcla de leche en una cacerola pequeña y revuelva con un batidor a fuego medio. Agregue los quesos, la sal y la pimienta, y deje hervir. Mantenga el hervor por un par de minutos y continúe revolviendo hasta que la salsa espese.
- 3 Agregue 2 tazas de coliflor a un refractario de 8X8 pulgadas. Cubra con la mitad de la mezcla de queso. Repita el proceso para una segunda capa y espolvoree migas de pan en la parte de arriba. Hornee hasta que esté burbujeante, 15-20 minutos. Sirva caliente.
- 4 Nota: Si desea puede reemplazar la coliflor con brócoli.

Rinde para 6 porciones (2/3 taza por porción)

1 Porción: 77 calorías, 2 g grasa, 10 g carbohidratos, 6 g proteína, 114 mg sodio, 3 g fibra

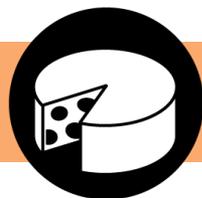
Receta adaptada de gotmilk.com

LECHE



¡No necesita receta!

- 1** Mezcle un batido de desayuno: Mezcle **fruta**, **leche**, **yogur**, hielo e incluso **espinacas** para obtener un batido de "monstruo verde."
- 2** Fruta en leche: Agregue **duraznos**, **plátanos** o **moras** a su **leche** para obtener un batido de frutas.
- 3** Mezcle y combine: intente reemplazar el agua por **leche** cuando prepare **Avena** de chocolate caliente. Usted obtendrá un desayuno cremoso y delicioso.
- 4** Pan con leche: Rasgue **pan de trigo** y colóquelo en un tazón, cubra el pan con **leche** y póngale miel.
- 5** Cereal frío único: vierta el **cereal** en un tazón, cúbralo con **fruta** fresca picada, pasas, trocitos de chocolate o coco rallado agregue **leche** y miel.



Macarrones Integrales Con Queso

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de harina
- 2 tazas de **macarrones integrales**, cocidos
- 1 taza de **leche**
- 1 taza de **queso** rallado
- Sal y pimienta al gusto

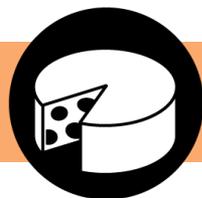
PROCEDIMIENTO

- 1 Derrita la mantequilla en una olla mediana. Bata la harina a fuego medio durante 1-2 minutos.
- 2 Disminuya la temperatura del fuego y mezcle rápidamente la leche. Suva la temperatura del fuego a medio y bata hasta que la mezcla comience a espesar y todos los grumos de harina se hayan disuelto.
- 3 Agregue el queso rallado a su mezcla y, una vez que se derrita, mezcle los fideos cocidos. Sal y pimienta al gusto.

Rinde para 5 porciones (1/2 taza por porción)

1 Porción: 240 calorías, 13 g grasa, 21 g carbohidratos, 10 g proteína, 196 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de 100daysofrealfood.com



Pollo Cheddar Al Horno

INGREDIENTES

- 1 cucharada de pimienta
- 1 cucharada de **leche**
- 1 1/2 taza de **queso cheddar** rallado
- 3 pechugas de pollo cortadas por mitad
- 1/2 taza de harina
- 1/2 taza de migas de pan
- 1 cucharada de sal
- 1 **huevo**
- 2 cucharada de mantequilla
- 1 taza de **cereal "crispy rice"**
- 1 cucharada de ajo en polvo

PROCEDIMIENTO

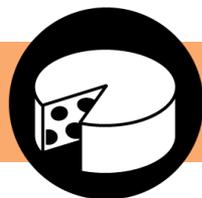
- 1 Pre-caliente el horno a 350° F. Engrase un refractario 9X13 pulgadas.
- 2 En un tazón, mezcle la harina, la sal, la pimienta y el ajo en polvo. En un bol aparte, bata juntos el huevo y la leche. En un tercer tazón, mezcle el queso, las migas de pan y el cereal. Ponga los trozos de pollo en la mezcla de harina y después sumerja en la mezcla de huevo y luego presione el pollo en la mezcla de migas de pan y cubra los pollos por completo. Coloque el pollo en el refractario.
- 3 Hornee por 35 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosa en el medio y los jugos salgan claros.
- 4 Nota: Recuerde que el pollo está completamente cocido cuando la temperatura interna del pollo marque 165° F.

Rinde para 6 porciones (3 onzas de pollo por porción)

1 Porción: 315 calorías, 14 g grasa, 19 g carbohidratos, 28 g proteína, 690 mg sodio, 1 g fibra

Receta adaptada de allrecipes.com

QUESO



Papas con queso al gratén

INGREDIENTES

- 4 tazas de **papas**, en rodajas finas 3 cucharadas de mantequilla
3 cucharadas de harina 1 1/2 taza de **leche**
1 cucharadita de sal 1 pisca de paprika
1 pimienta de cayena al gusto 1 1/2 taza de **queso cheddar**
"Sharp" rallado y dividido

PROCEDIMIENTO

- 1 En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla a fuego medio y mezcle la harina. Deja reposar por un minuto.
- 2 Agregue la leche fría, revolviendo constantemente. Sazone con sal y pimienta de cayena.
- 3 Cocine la salsa a fuego lento hasta que no tenga grumos. Una vez que la salsa ha hervido, revuelva ocasionalmente manteniendo la salsa a fuego lento. Agregue 1 taza de queso a la mezcla.
- 4 Coloque la mitad de las papas rebanadas en un plato para hornear de 8X8 pulgadas, ligeramente engrasado. Vierta la mitad de la salsa de queso sobre las papas. Repita para obtener la segunda capa de papatas y salsa de queso.
- 5 Espolvoree la 1/2 taza de queso restante en la parte superior. Cubra con un poco de paprika para darle color. Hornee sin tapar por 1 hora a 350° F.

Rinde para 9 porciones (piezas de 3X3 pulgadas por porción)

1 Porción: 147 calorías, 7 g grasa, 15 g carbohidratos, 8 g proteína, 403 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de food.com

QUESO



¡No necesita receta!

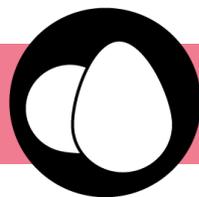
1 Brochetas de queso: coloque alternativamente cubitos de **queso** y **uvas** o **pepinos** en un palito de pretzel o un palillo de dientes.

2 Quesadilla: Coloque **queso** encima de una **tortilla de trigo** o **de maíz**. Coloque en el microondas hasta que se derrita. Agregue las **espinacas** para una porción de verduras adicionales.

3 Mini pizza: tueste una **rebanada de pan integral** o **tortilla** con salsa de tomate, **queso** y otros ingredientes (como **verduras frescas**).

4 Sándwich de **queso** y **tomate** en **pan integral** a la parrilla: ¡Excelente para un día lluvioso!

5 **Calabacín** o **papas** en rodajas y azadas en el horno con condimentos y **queso** fundido.



Arroz Frito

INGREDIENTES



- | | |
|---|-------------------------------------|
| 2 tazas de arroz integral cocido | 2/3 taza de zanahoria picada |
| 1/2 taza de chicharos | 2 cucharadas de aceite |
| 2 huevos | salsa soya al gusto |

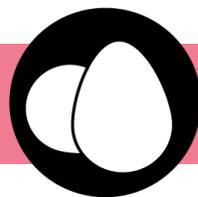
PROCEDIMIENTO



- 1 Caliente una sartén grande y vierta el aceite. Agregue las zanahorias y cocine por 3-5 minutos. Agregue los chicharos y cocine por otro minuto.
- 2 Quebré los huevos en el sartén, revuelva rápidamente los huevos con las verduras. Una vez que los huevos estén completamente cocidos, agregue el arroz cocido. Añada la salsa de soya y mezcle el arroz.

Rinde para 5 porciones (1/2 taza por porción)

1 Porción: 183 calorías, 8 g grasa, 22 g carbohidratos,
5 g proteína, 237 mg sodio, 3 g fibra



Panqueques alemanes

INGREDIENTES

- 1/4 taza de mantequilla
- 1 taza de harina para todo uso
- 6 **huevos** batidos
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 taza de **leche**

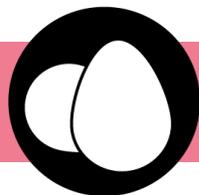
PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 350^o F. Derrita la mantequilla en un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas.
- 2 En un tazón mediano, mezcle la harina, la leche, los huevos y la sal. Vierta la mezcla en el molde para hornear engrasado.
- 3 En un horno precalentado, Hornee los pancakes en la parrilla del centro durante 30-40 minutos, hasta que estén de color café dorado.
- 4 Cubra con fruta fresca, crema batida, manzanas fritas, azúcar en polvo o miel de maple.

Rinde para 8 porciones (piezas de 3 1/4X4 1/2 pulgadas por porción)

1 Porción: 167 calorías, 10 g grasa, 13 g carbohidratos, 7 g proteína, 142 mg sodio, 1 g fibra

HUEVOS



¡No necesita receta!

- 1 Revuelva un omelet de **huevo** con **queso**, y **verduras**.
- 2 Revuelva o guise un **huevo**. Colóquelo sobre un **pan tostado integral** y cúbralo con **queso** o rodajas de **tomate**.
- 3 Burrito de desayuno: una **tortilla de trigo** rellena con **huevos** revueltos, **papas** fritas y **salsa** fresca.
- 4 Sándwich de ensalada de **huevo**: mezcle huevos duros cortados en cubitos con mayonesa y mostaza. Sirva en **pan integral**.
- 5 Agregue **huevos** duros a las **ensaladas** o sándwiches.



Pollo con manzanas

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo cortada en mitad
- 1 taza de **jugo de manzana**
- 2 dientes de **ajo**, finamente picados
- 2 cucharadas de harina
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 **cebolla** mediana, cortada en rodajas finas

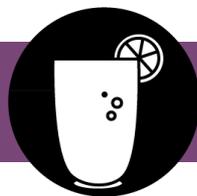
PROCEDIMIENTO

- 1 Sazone el pollo con sal y pimienta al gusto. Espolvorear con harina.
- 2 Derrita la mantequilla en una sartén grande a fuego medio. Agregue el pollo y cocine por un lado hasta que esté dorado. Voltee el pollo hacia un lado de la sartén. Agregue la cebolla, el jugo y el ajo. Deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo; cubra y cocine por 7 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosa en el centro y sus jugos salgan claros. Retire el pollo de la sartén y colóquelo en un plato para servir.
- 3 Aumente el calor a alto. Cocine la cebolla, revolviendo frecuentemente durante 1-2 minutos o hasta que esté ligeramente dorada y el jugo se haya reducido. Vierta la salsa sobre el pollo y sirva.
- 4 Nota: Recuerde que el pollo está completamente cocido cuando tenga una temperatura interna de 165° F.

Rinde para 4 porciones (3 onzas de pollo y 1/4 de salsa por porción)

1 Porción: 182 calorías, 5 g grasa, 13 g carbohidratos, 20 g proteína, 69 mg sodio, 1 g fibra

Receta adaptada de juicyjuice.com



Manzanas al horno

INGREDIENTES

- 6 **manzanas** 1/2 taza de pasas
1/4 taza de nueces picadas 1 cucharadita de canela
1 taza de **jugo de manzana**

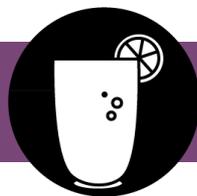
PROCEDIMIENTO

- 1** Precaliente el horno a 350^o F. Lave y pele las manzanas; corte las manzanas por mitad quitándole la parte dura del centro. Coloque las manzanas en un molde para hornear de 9x9 pulgadas.
- 2** Combine las pasas, las nueces y la canela en un tazón pequeño. Rellena el centro de cada manzana con la mezcla. Vierta el jugo alrededor de las manzanas; cubra el sartén sin apretar con papel aluminio.
- 3** Hornear 30-35 minutos y luego destape. Hornear 10 minutos adicionales o hasta que estén tiernas las manzanas.

Rinde para 6 porciones (1 manzana por porción)

1 Porción: 185 calorías, 4 g grasa, 41 g carbohidratos,
2 g proteína, 8 mg sodio, 5 g fibra

Receta adaptada de juicyjuice.com



Batido de Naranja

INGREDIENTES

- 6 oz de **jugo de naranja congelado** 1 taza de agua
1 taza de **leche** 10 hielos en cubos
1 cucharadita de vainilla

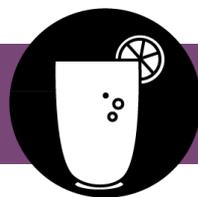
PROCEDIMIENTO

- 1 Combine todos los ingredientes, excepto el hielo, en la licuadora.
- 2 Mezcle 1-2 minutos, agregando cubitos de hielo de uno en uno hasta que quede suave. ¡Disfrutar!

Rinde para 4 porciones (1 taza por porción)

1 Porción: 119 calorías, 1 g grasa, 24 g carbohidratos,
2 g proteína, 37 mg sodio, 0 g fibra

Receta adaptada de geniuskitchen.com



¡No necesita receta!

- 1** Paletas de durazno y naranja: Coloque los **duraznos** en vasos de papel. Mezcle el **yogur** y el **jugo de naranja** en un tazón, luego vierta sobre los duraznos. Cubra con papel de aluminio y pegue un palito de paleta a través del papel de aluminio. Congele hasta que estén firmes.
- 2** Reemplace la soda con una mezcla de **jugo** y gaseosa de agua, adornada con rodajas de **limón**.
- 3** Cubitos de hielo de jugo y **fruta**: corte la fruta lo suficientemente pequeña como para que quepa en una bandeja de hielo. Coloque la fruta en la bandeja y cubra con el **jugo**. Congele por lo menos 3 horas.
- 4** Sidra: hierva el **jugo de manzana** con un palito de canela y rodajas de limón (sin semillas) durante 10 minutos. Retire el **limón** y la canela y sirva caliente.



Salteado

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1 libra de carne de res o de pollo (cortada en tiritas)
- 1 1/2 taza de **brócoli**
- 1 **pimiento rojo** cortado en rodajas
- 2 **zanahorias** finamente picadas
- 1 **cebollín verde** finamente picado
- 2 cucharadas de salsa soya
- 1 cucharadita de **ajo** triturado
- 2 tazas de **arroz integral** (cocido)

PROCEDIMIENTO

- 1 Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Cocine y revuelva la carne / pollo hasta que esté bien cocido (3-4 minutos).
- 2 Agregue el brócoli, los pimientos, las zanahorias, las cebollas verdes y el ajo. Cocine y revuelva las verduras durante 2 minutos.
- 3 Sazone la mezcla con salsa de soja. Continúe cocinando y revuelva hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 2 minutos más. Sirva sobre arroz integral cocido.
- 4 Nota: Recuerde que el pollo está completamente cocido cuando su temperatura es de 165° F. La carne se cocina completamente cuando su temperatura es de 145° F.

Rinde para 4 porciones (1 taza de carne/verduras y 1/2 taza de arroz integral por porción)

1 Porción: 359 calorías, 13 g grasa, 31 g carbohidratos, 30 g proteína, 544 mg sodio, 4 g fibra



Ensalada De Frutas Fácil

INGREDIENTES

- 2 tazas de **fresas frescas** 2 **plátanos** firmes, cortados en rodajas
2 tazas de **uvas verdes** cortadas por mitad 1/3 taza de **100% jugo de naranja**
1 **melón** pequeño cortado en cubos

PROCEDIMIENTO

- 1 En un tazón grande, combine la fruta. Vierta el jugo sobre la fruta y mezcle para cubrir. Cubra y refrigere por 4 horas y luego revuelva justo antes de servir.

Rinde para 8 porciones (1 taza por porción)

1 Porción: 82 calorías, 0 g grasa, 21 g carbohidratos,
1 g proteína, 5 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de geniuskitchen.com



Mezcla de Verduras

INGREDIENTES

- 1 taza de **repollo rojo**, rallado
- 1 **zanahoria** mediana, rallada
- 1/4 taza de aderezo de ensalada "poppy seed Lite"
- 1 taza de **repollo verde**, rallado
- 1 **manzana granny smith**, pelada Y rallada
- 1 cucharada de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezcle el repollo, la zanahoria y la manzana roja y verde en un tazón mediano o en una bolsa grande de cierre.
- 2 Vierta el jugo de limón y el aderezo para ensaladas sobre la mezcla de vegetales y mezcle bien. Deje enfriar por 1-2 horas antes de servir.

Rinde para 6 porciones (1/2 taza por porción)

1 Porción: 58 calorías, 2 g grasa, 10 g carbohidratos, 0 g proteína, 2 mg sodio, 2 g fibra



Ensalada de pepino

INGREDIENTES



- | | |
|---|------------------------------------|
| 1 pepino , en rodajas muy finas o en espiral | 1 zanahoria grande, rallada |
| 1/2 cebolla mediana, rebanada muy fina | 1/3 vaso de agua |
| | 3/4 taza de vinagre blanco |
| | 1/3 taza de azúcar |

PROCEDIMIENTO



- 1 Combine el pepino, la zanahoria y la cebolla en un tazón mediano.
- 2 Mezcle el agua, el vinagre y el azúcar en un tazón pequeño. Mezclar hasta que el azúcar esté completamente disuelto.
- 3 Vierta el aderezo sobre la mezcla de pepino. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora antes de servir.

Rinde para 6 porciones (1/2 taza por porción)

1 Porción: 110 calorías, 0 g grasa, 28 g carbohidratos, 1 g proteína, 10 mg sodio, 1 g fibra



Desayuno en Sartén

INGREDIENTES

- 1 libra de **papas**, cortadas en cubos
- 1/2 **pimiento verde**, en rodajas
- 1 taza de **champiñones**, en rodajas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 **pimiento rojo**, en rodajas
- 1/2 **cebolla**, cortada en cubitos
- 1 **tomate**, cortado en cubitos
- 4 **huevos** batidos
- 1 taza de **queso cheddar**, rallado

PROCEDIMIENTO

- 1 Caliente el aceite vegetal en una sartén grande. Agregue las papas y cocine hasta que estén tiernas, pero aún firmes y doradas. Agregue los pimientos, la cebolla, los tomates y los champiñones. Cocine hasta que las verduras estén tiernas.
- 2 Mueva la mezcla de vegetales a un lado y cocine los huevos batidos a fuego lento. Mezclar la mezcla de verduras y los huevos. Espolvoree el queso rallado encima y cocine hasta que el queso se derrita.
- 3 Sirva con salsa, crema agria o en una rebanada de pan tostado integral.

Rinde para 4 porciones (1/4 del Desayuno en Sartén por porción)

1 Porción: 349 calorías, 22 g grasa, 24 g carbohidratos, 17 g proteína, 268 mg sodio, 4 g fibra



¡No necesita receta!

- 1** Mezcle una **ensalada verde** con frutas (**manzanas, moras, naranjas**, etc.)
- 2** Congele las frutas (**duraznos, moras, uvas, plátanos**) en una plátón y tenga merienda rápida a la mano.
- 3** Brochetas de **frutas** y **verduras** crudas: coloque sus frutas o verduras favoritas en un palo y disfrute.
- 4** Invente un rica ensalada de **frutas** (agregue **yogur** para una cremosidad adicional).
- 5** Ase vegetales (**zanahorias, papas, calabazas**) en el horno con un poco de aceite de oliva y sus condimentos favoritos.

FRIJOLES



Sopa de taco

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite vegetal 2 tazas de agua
1 **cebolla** pequeña, cortada en cubitos 2 tazas de caldo de verduras (o 2 tazas de agua + 6 onzas de pasta de tomate)
1 **pimiento verde**, cortado en cubitos 1 lata de elote (15oz)
3 (14 oz) latas de tomates en cubitos 1 lata de **frijol rojo** (15oz)
1 paquete de sazón seco "Ranch" 1 lata de **garbanzos** (15oz)
1 paquete de sazón de taco

PROCEDIMIENTO

- 1 Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio, agregue la cebolla y la pimienta hasta que estén blandas. Agregue los ingredientes de restantes y cocine a fuego lento hasta que se caliente. Sirva y Si desea puede cubrir con papas fritas, queso y crema agria.
- 2 Alto contenido de sodio: puede reducir el sodio en esta receta usando productos de tomate enlatados con bajo contenido de sodio, eligiendo el condimento de taco o rancho con bajo contenido de sodio, y enjuagando el contenido de las latas con agua tibia antes de usarlos en esta receta.

Rinde para 8 porciones (1 1/2 taza por porción)

1 Porción: 232 calorías, 3 g grasa, 43 g carbohidratos, 9 g proteína, 1,733 mg sodio, 8 g fibra

FRIJOLES



Enchiladas rápidas de frijoles y queso

INGREDIENTES

- 2 latas de **frijoles pintos**,
escurridos y enjuagados
- 3 tazas de **queso** rallado,
dividido
- 12 **tortillas de maíz**
- 1 lata de salsa de enchilada (20
oz)
- 1/2 taza **salsa**

DIRECTIONS

- 1 Triture los frijoles con la salsa. Unte 1/3 taza de la mezcla de frijoles en el centro de cada tortilla.
- 2 Espolvoree la mezcla de frijoles con 2 cucharadas de queso. Enrolle las tortillas estilo enchilada.
- 3 Coloque los rollitos de tortillas en un refractario (9x13). Agregue la salsa de enchilada por encima de los rollitos y espolvoree el queso restante.
- 4 Hornee a 350° F durante 15-20 minutos.
- 5 Alto contenido de sodio: puede reducir el sodio en esta receta eligiendo la salsa de enchilada baja en sodio o enjuagando los frijoles enlatados varias veces con agua tibia.

Rinde para 6 porciones (2 enchiladas por porción)

1 Porción: 484 calorías, 22 g grasa, 50 g carbohidratos,
25 g proteína, 1,654 mg sodio, 1 g fibra



Hummus

INGREDIENTES

- 1 lata (16oz) de **garbanzos**, escurridos y enjuagados, reservando el líquido de la lata
- 2 dientes de **ajo**, pelados y machacados
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cilantro en polvo
- Sal al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Coloque los garbanzos en una licuadora o procesador de comida con aproximadamente 1 cucharadita de el líquido reservado.
- 2 Procese hasta que el garbanzo quede suave. Añada los ingredientes restantes, aumentando la cantidad de líquido reservado hasta que la mezcla tenga la consistencia deseada. Deje enfriar en el refrigerador antes de servir.
- 3 Nota: el uso de una licuadora requerirá más líquido que si el hummus se hace en un procesador de comidas.
- 4 Nota: Agregue las especias poco a poco. Así podrá ajustar las especias al gusto.

Rinde para 1 1/2 tazas (2 cucharadas por porción)

1 Porción: 68 calorías, 4 g grasa, 7 g carbohidratos,
2 g proteína, 116 mg sodio, 1 g fibra

FRIJOLES



¡No necesita receta!

- 1** Haga una dip de **frijoles** con puré de frijoles, comino, chile en polvo y queso. Sirva como aperitivo con verduras o chips de tortilla.
- 2** Burrito de **frijoles** y **queso** en una **tortilla integral o de maíz**. Agregue **arroz integral**, **tomates** y **cebollas** para que sea aún más llenadora.
- 3** Sirva un refrigerio rápido de nachos cubierto con **queso**, **frijoles** y otras **verduras** picadas.
- 4** **Garbanzos** al horno: escurra y seque los **garbanzos** enlatados. Coloque en refractario con aceite de oliva. Espolvorear con sal y / u otros condimentos. Hornee a 400 grados durante 30-40 minutos.
- 5** Dip de 7 capas: Capas de **frijoles**, crema agria, **salsa**, aceitunas, **queso** rallado, **cebollas verdes** picadas y **tomates** para hacer un delicioso acompañamiento.



Bocadillos de mantequilla de maní y avena

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/4 taza de azúcar en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 taza de **avena**
- 2/3 taza de **mantequilla de maní**
- 3 cucharadas de miel
- 1 1/2 tazas de **cereal de arroz crujiente**
- 1/2 taza de pasas o chips de chocolate

PROCEDIMIENTO

- 1 Derrita la mantequilla en una cacerola mediana a fuego medio.
- 2 Retire del fuego y agregue la mantequilla de maní, el azúcar en polvo, la miel y la vainilla. Agregue el cereal de arroz crujiente y la avena rápida y deje que la mezcla se enfríe.
- 3 Agregue las pasas / chips de chocolate. Forme la mezcla en bolas de 1 pulgada. Guarde en el refrigerador.

Rinde para 12 porciones (1 bocadillo de avena por porción)

1 Porción: 195 calorías, 11 g grasa, 21 g carbohidratos, 5 g proteína, 105 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de myrecipes.com



Pan De Plátano Con Mantequilla De Maní

INGREDIENTES

- 1/2 taza de mantequilla 1 taza de azúcar
2 **huevos** 1/2 taza de **mantequilla de maní**
2 **bananas** en forma de puré 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
2 tazas de harina

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 325^o F. Engrase ligeramente un molde para pan de 5 por 9 pulgadas.
- 2 En un tazón grande, mezcle la mantequilla y el azúcar. Añada los huevos una vez que los huevos estén bien incorporados, Agregue la mantequilla de maní, los plátanos, la harina y el bicarbonato de sodio hasta que estén bien mezclados.
- 3 Vierta la masa en el molde preparado. Hornee por 70 minutos, o hasta que al insertar un palillo en el centro del pan salga limpio. Retirar a una rejilla para enfriar.

Rinde para 12 porciones (3/4 pulgada rebanada de pan por porción)

1 Porción: 290 calorías, 14 g grasa, 38 g carbohidratos, 6 g proteína, 220 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de allrecipes.com



Dip de mantequilla de maní

INGREDIENTES



- 1 contenedor de **yogurt sabor vainilla** (4oz) 2 cucharadas de **mantequilla de maní**
2 Cucharadas de miel

PROCEDIMIENTO



1

Mezcle los ingredientes en un tazón hasta que estén bien mezclados. Úselo como un dip para todas sus **frutas** frescas favoritas.

Rinde para 3/4 tazas (2 cucharadas por porción)

1 Porción: 34 calorías, 2 g grasa, 5 g carbohidratos,
1 g proteína, 15 mg sodio, 0 g fibra

MANTEQUILLA DE MANÍ



¡No necesita receta!

- 1** Cubra el **apio**, las **manzanas** o los **plátanos** con **mantequilla de maní** y pasas.
- 2** Mezcle y forme la **mantequilla de maní** y los **copos de maíz** en bolitas y enrolle en migas de galletas Graham.
- 3** Unte la **mantequilla de maní** sobre un **plátano** y luego ruede su **cereal** favorito.
- 4** Haga una envuelto, esparza **mantequilla de maní** dentro de una **tortilla integral**. ¡Coloque un **plátano** dentro y enróllalo!
- 5** Agregue **mantequilla de maní** a la **avena**, los batidos y el **yogur**.



Cazuelilla de atún

INGREDIENTES

- 1 lata de crema de champiñones(hongos)
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1 taza de chicharos congelados
- 2 tazas de **pasta integral**, cocida
- 2 latas de **atún** en agua, escurra el agua
- 1/2 taza de **leche**
- 4 cucharadas de migas de pan
- pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 Caliente el horno a 400° F. Mezcle la pasta, la leche, los chicharos, el atún, la crema de champiñones y la pimienta en un molde para hornear de 8 por 8 pulgadas. Mezcle las migajas de pan y la mantequilla en un tazón pequeño.
- 2 Hornee la mezcla de atún durante 20 minutos, o hasta que esté caliente y burbujeando. Revuelva la mezcla de atún. Espolvorear con la mezcla de migas de pan. Hornee por 5 minutos más o hasta que tenga un color dorado.

Rinde para 6 porciones (piezas de 4 X 2 1/2 pulgadas por porción)

1 Porción: 207 calorías, 8 g grasa, 20 g carbohidratos, 16 g proteína, 545 mg sodio, 3 g fibra

Receta adaptada de food.com



Tortitas de salmón

INGREDIENTES

- 3 latas (5oz) de **salmón**
- 1/2 **cebolla**, finamente picada
- 2 **huevos**, batidos
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de perejil
- 3 cucharadas de aceite vegetal (divido)
- 3/4 taza de migas de galleta, divididas
- 1 cucharadita de mostaza amarilla

PROCEDIMIENTO

- 1 Escurra el salmón. En una sartén a fuego medio, cocine la cebolla en 1 cucharada de aceite hasta que la cebolla esté tierna.
- 2 En un tazón mediano, combine las cebollas cocidas, 1/4 de taza de las migas de galleta, los huevos, el perejil, la mostaza y el salmón. Mezcle hasta bien. Saque 1/3 taza de la mezcla de salmón y forme una bolita y aplane (hará 6 tortitas).
- 3 Cubra las tortitas con las restantes migas de galleta. Caliente el aceite restante en una sartén grande. Cocine las empanadas hasta que estén doradas, luego voltee y doré cuidadosamente en el otro lado.

Rinde para 6 porciones (1 tortita por porción)

1 Porción: 231 calorías, 14 g grasa, 18 g carbohidratos, 18 g proteína, 602 mg sodio, 0 g fibra

Receta adaptada de allrecipes.com



Sopa De Salmón

INGREDIENTS



- | | |
|---|---|
| 3 cucharadas de mantequilla | 3/4 taza de cebolla , finamente picada |
| 1/2 taza de apio , picado | |
| 2 tazas de papas , cortadas en cubitos | 1 cucharadita de ajo en polvo |
| 2 tazas de caldo de pollo | 2 zanahorias , cortadas en cubitos |
| 2 latas (5 oz) salmón | 1 cucharadita de sal y pimienta |
| 1 lata (14.75) oz de elote en crema | 1 lata (12 oz) de leche evaporada |
| 2 tazas de queso rallado | |

PROCEDIMIENTO



- 1** Derrita la mantequilla en una olla grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el apio y el ajo en polvo y cocine hasta que las cebollas estén tiernas. Agregue las papas, las zanahorias, el caldo, la sal y la pimienta. Deje hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos.
- 2** Agregue el salmón, la leche evaporada, el elote y el queso. Cocine hasta que hierva.

Rinde para 8 porciones (1 1/2 tazas por porción)

1 Porción: 343 calorías, 20 g grasa, 24 g carbohidratos, 19 g proteína, 975 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de allrecipes.com

PESCADO ENLATADO



¡No necesita receta!

- 1** Pico de Gallo: **Atún**, un chorrito de jugo de limón fresco, **tomates** picados, **chiles**, **cebollas** y cilantro fresco.
- 2** Use **pescado enlatado** o en **ensaladas verdes** para agregar proteínas.
- 3** Sirva como bocadillo en galletas, chips de tortilla o **pan integral**.
- 4** Mezcle con **pasta integral** cocida hecha con salsa blanca o salsa de tomate.
- 5** Sándwich de Atún: **pan tostado integral**, cubierto con **atún**, rodajas de **tomate** y **queso** derretido.



Pollo en Hojuelas de maíz “Corn flakes”

INGREDIENTES

- 4 pechugas de pollo
- 1 **huevo** grande
- 3 tazas de **cornflakes**
- sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de agua

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 400° F. ponga Sal y pimienta al pollo por delante y detrás. Mezcle el huevo y el agua en un tazón pequeño. Machacar los las hojuelas de maíz (Corn Flakes) y mézclelos en mantequilla. Sumerja la pechuga en la mezcla de huevo y enrolle en la mezcla de hojuelas de maíz para cubrir. Coloque en un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas, ligeramente engrasado. La mezcla de maíz estará húmeda, por lo que es posible que tenga que darle una palmadita.
- 2 Hornee el pollo durante 30 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado en el medio y sus jugos salgan claros.
- 3 Nota: el pollo está completamente cocido cuando la temperatura interna sea de 165° F.

Rinde para 4 porciones (3 onzas de pollo por porción)

1 Porción: 247 calorías, 9 g grasa, 18 g carbohidratos,
22 g proteína, 254 mg sodio, 1 g fibra

Receta adaptada de food.com



Muffins de cereal

INGREDIENTES

1 huevo	3 cucharaditas de polvo para hornear
1/2 taza de leche	
1 taza de harina	1/4 cup taza de aceite vegetal
2 tazas de cereal (“bran”, “cornflakes”, “crispy rice”, etc)	1/4 taza de miel
	1/4 taza de azúcar morena
	1 cucharadita de sal

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 350^o F. Engrase 12 tazas para muffins.
- 2 En un tazón para mezclar, bata el huevo con aceite, leche y miel. En un tazón para mezclar por separado, mezcle bien los ingredientes secos. Vierta los ingredientes húmedos en los ingredientes secos y mezcle hasta que se mezclen. la mezcla tendrá grumos.
- 3 Llene los moldes para muffins 2/3 llenos con la mezcla y hornee por 20-25 minutos, hasta que los muffins estén dorados y el palillo de dientes salga limpio cuando se inserte. Retire de la sartén inmediatamente.

Rinde para 12 porciones (1 muffin por porción)

1 Porción: 144 calorías, 5 g grasa, 26 g carbohidratos, 3 g proteína, 377 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de food.com



Streusel de Manzana al horno

INGREDIENTES

6 tazas de manzanas , picadas	1 1/2 tazas de azúcar moreno
1/4 taza de harina	3/4 taza de avena
2 1/2 cucharadita de canela	1/8 cucharadita de nuez moscada
1 1/2 cucharada de mantequilla	2 cucharadas de fécula de maíz

PROCEDIMIENTO

- 1 Pre Caliente el horno a 350° F. Engrase un molde de 8 por 8 pulgadas.
- 2 Prepare la cobertura de streusel: mezcle la avena, la harina y el azúcar moreno, vierta la miel y la mantequilla derretida, revuelva hasta que esté completamente incorporado.
- 3 Corte la fruta en cubos, quite las semillas, y mezcle con la fécula de maíz, la canela y la nuez moscada en un tazón hasta que las manzanas estén completamente cubiertas. Transfiera el relleno de manzana a la sartén y espolvoree el streusel en la parte superior.
- 4 Hornee 50-60 minutos hasta que las manzanas estén tiernas.

Rinde para 9 porciones (piezas de 2 1/2X2 1/2 pulgadas por porción)

1 Porción: 240 calorías, 2 g grasa, 70 g carbohidratos, 1 g proteína, 28 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de amyshealthybaking.com



¡No necesita receta!

- 1** Mezcla de cereal trailmix / Chex: mezcle sus **cereales** favoritos con pasas y frutas secas.
- 2** Sumerja un **plátano** en **yogur** y enrolle en **cereal** triturado. Congele para un refrigerio frío de verano.
- 3** Haga su propia granola con **avena** seca, nueces y frutas secas.
- 4** Haga su desayuno de la mañana **avena** con puré de manzana, pasas y azúcar morena.
- 5** Para una divertida actividad familiar, haga collares y pulseras con **cereal** y hilo.



Lasaña vegetariana

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 1/2 taza de **zanahorias**, en rodajas
- 1/2 taza de **pimientos rojos**, picados
- 1 botella (24 oz) de salsa para pasta
- 1-15 oz onzas de queso ricotta
- 6 fideos de lasaña cocidos, cortados por la mitad
- 3/4 taza de **queso mozzarella** rallado
- 3/4 taza de **calabacín**, picado
- 1/2 taza de **cebolla**, en rodajas

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 375⁰ F. Caliente el aceite en una cacerola. Agregue los vegetales y cocine por 5 minutos, revolviendo frecuentemente. Añada la salsa para pasta. Deje hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
- 2 Ponga 1/2 taza de salsa en el fondo de un plato de hornear engrasado de 8 por 8 pulgadas. Coloque 4 mitades de fideos sobre la salsa. Cubre los fideos con la mitad del el queso ricotta y 1 taza de salsa. Repetir capas, terminando con los fideos. Extienda la salsa restante sobre los fideos, espolvoree con mozzarella.
- 3 Tape y hornee por 30 minutos. Descubrir y hornear 20 minutos adicionales. Dejar reposar 10 minutos antes de servir.

Rinde para 8 porciones (piezas de 2X4 pulgadas por porción)

1 Porción: 241 calorías, 8 g grasa, 30 g carbohidratos, 12 g proteína, 542 mg sodio, 4 g fibra

Receta adaptada de myrecipes.com

GRANOS ENTEROS



Ensalada De Pollo, Arroz Y Frijoles Negros

INGREDIENTS

- 1 taza de **arroz integral** cocido
- 3 tazas de pollo cocido, desmenuzado
- 6 **tomates roma**, cortados en cuartos y en rodajas finas
- 1/2 taza de vinagre de vino blanco
- 1 lata de **frijoles negros**, escurridos y enjuagados
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 2 **chiles jalapeños**, picados
- 6 **cebollas verdes**, en rodajas finas
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 taza de perejil fresco o cilantro, picado
- 1 cabeza de **lechuga romana**
- sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

- 1 En un tazón grande, mezcle el arroz cocido, el pollo, los frijoles y los tomates.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite, el jalapeño, las cebollas y el comino. Vierta sobre la mezcla de pollo. Mezclar bien. Espolvoree el perejil / cilantro sobre la mezcla y mezcle bien. Añadir sal y pimienta al gusto.
- 3 Deje enfriar por 1 hora antes de servir. Sirva sobre un lecho de lechuga romana, o envuélvase con hojas de lechuga romana enteras.
- 4 Ingredientes opcionales: elote enlatado escurrido y enjuagado, rebanadas de aguacate, queso cheddar rallado, pimientos picados, pepino picado, calabacín picado, salsa o salsa para tacos.

Rinde para 9 porciones (1 taza por porción)

1 Porción: 243 calorías, 12 g grasa, 16 g carbohidratos, 16 g proteína, 286 mg sodio, 5 g fibra

Receta adaptada de marthastewart.com



Enchiladas De Pollo al horno

INGREDIENTES

- 4 4 pechugas de pollo 1 cucharadita de sal de ajo
18 **tortillas de maíz**, cordatas en 1 lata (10oz) de salsa de
mitad enchilada
2 tazas de **queso** rallado 1 taza de crema agria

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 350^o F. Engrase ligeramente un molde para hornear de 9 por 13 pulgadas. Sazone el pollo con sal de ajo y coloque en el molde para hornear. Hornee el pollo durante 45 minutos hasta que el pollo ya no esté rosado en el medio y los jugos salgan claros. deje enfriar el pollo, luego desmenuzelo.
- 2 Ponga a asar las tortillas sobre un quemador de llama abierta durante 1 minuto, hasta que esté ligeramente infladas. Ponga la mitad de la salsa enchilada d en el fondo del molde de hornear. Coloque 6 tortillas arriba de la salsa y cubra con la mitad del pollo desmenuzado y 1/3 de queso la mitad de la crema agria vuelva a repetir los pasos.
- 3 Cubra y hornee por 45 minutos o hasta que el queso se derrita. Deje que la cazuela se enfríe un poco antes de servir.
- 4 Nota: el pollo está completamente cocido cuando la temperatura interna sea de 165^o F.

Rinde para 8 porciones (piezas de 3 1/4 X4 1/2 pulgadas por porción)

1 Porción: 372 calorías, 19 g grasa, 30 g carbohidratos, 22 g proteína, 511 mg sodio, 4 g fibra

Receta adaptada de allrecipes.com

GRANOS ENTEROS



¡No necesita receta!

- 1** Chips de tortilla caseros: corte las **tortillas** en tiras, rocíe con aceite, sazone según lo deseado y hornee.
- 2** Haga sándwiches o envolturas con almuerzos de carne y **verduras**.
- 3** Pan de ajo: unte la mantequilla sobre el **pan integral**, espolvoree con ajo y tostadas.
- 4** Pan tostado de canela: unte la mantequilla sobre el **pan de trigo**, espolvoree con canela y azúcar. Ponga en el horno de tostar.
- 5** Crutones caseros: Cortar el **pan de trigo** integral en cuadrados. Mezcle en un recipiente con aceite de oliva y condimentos. Hornear hasta que estén crujientes y dorado`s.



Ensalada de Papas

INGREDIENTES

- 1 **huevo**
- 2 cucharadas de mayonesa Lite
- 1 1/2 cucharadita de mostaza amarilla
- 1/3 taza de **apio**
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 3/4 libra de **papas**
- 1 cucharada de **yogur natural**
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de **cebolla roja**, picada

PROCEDIMIENTO

- 1 Llene un cazuela con 2/3 de agua. Coloque a fuego alto, agregue el huevo y cubra. Corte las papas en trozos de 1 pulgada. Agregue las papas a la cacerola con el huevo; Cubra y deje hervir. Reduzca el fuego a medio y cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Escorra las papas.
- 2 Deje enfriar las papas y el huevo. Ya que esté el huevo frio quite el cascara y corte en cubitos. Combine los ingredientes restantes en un tazón mediano; agregar las papas y el huevo y revuelva con los otros ingredientes. Mezcle bien.

Rinde para 5 porciones (1/2 taza por porción)

1 Porción: 77 calorías, 1 g grasa, 11 g carbohidratos, 3 g proteína, 169 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de myrecipes.com



Guacamole

INGREDIENTES



- | | |
|---|--------------------------------|
| 2 aguacates | 1/2 taza de salsa |
| 1 diente de ajo finamente picado | 1 cucharadita de jugo de limon |
| 1/4 taza de yogur sin sabor | sal al gusto |

PROCEDIMIENTO



- 1 Retire el hueso del centro de los aguacates, raspe la pulpa y aplaste en un tazón para mezclar. Agregue la salsa, el ajo, el jugo de limón y el yogur. Sazonar con sal al gusto. Mezclar bien para combinar.

Rinde para 2 tazas (2 cucharadas por porción)

1 Porción: 40 calorías, 4 g grasa, 3 g carbohidratos,
1 g proteína, 38 mg sodio, 2 g fibra

Receta adaptada de prevention.com



Pasta primavera de vegetales

INGREDIENTES

- 1 **cebolla** mediana, en rodajas
- 2 tazas de **zanahorias**, en rodajas
- 2 tazas de **calabacín**, en rodajas
- 1/2 taza de **yogur natural**
- 2 Cucharadas de queso parmesano
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharada de albaca
- 4 1/2 tazas de **pasta penne integral**, cocida
- 2 dientes de **ajo**, picados
- 2 tazas de ejotes de **chicharos "snow peas"**
- 1 **tomate** mediano, cortado en cubitos
- 1/2 taza de crema agria

PROCEDIMIENTO

- 1 Caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y el ajo. Cocine 2 minutos. Agregue las zanahorias y cocina 3 minutos. Agregue el calabacín y los ejotes de chicharos y cocine durante 4-6 minutos o hasta que estén tiernos.
- 2 Reduzca el fuego a bajo. Retire la sartén del fuego y agregue los tomates y la pasta. Vuelva a calentar la sartén y cocine a fuego lento de 1 a 2 minutos o hasta que se caliente. No Hierva!
- 3 Combine el yogur, la crema agria y el queso en un tazón pequeño. Vierta la salsa sobre la mezcla de pasta / verduras y mezcle bien. Cubra con albahaca, agregue pimienta al gusto.

Rinde para 6 porciones (1 2/3 taza por porción)

1 Porción: 322 calorías, 8 g grasa, 54 g carbohidratos, 11 g proteína, 88 mg sodio, 9 g fibra

Receta adaptada de prevention.com

YOGUR



¡No necesita receta!

- 1 Paletas de hielo; Mezcla **fruta** y **yogur**. Congele en vasos desechables.
- 2 Parfaits: Capa de **yogur**, **fruta** y **cereal** en una taza.
- 3 Cubra los panqueques de grano entero o los waffles con **fruta** y **yogur**.
- 4 Ponga **yogur** en una galleta de Graham y cúbralo con **bananas** en rodajas.
- 5 Haga una salsa de **yogur** agregando un poco de crema batida y canela.



Crema de manzana y canela

INGREDIENTES

- 1 frasco (4 oz) de **comida de bebe** 2 cucharaditas de azúcar morena
sabor manzana 1/2 cucharadita de canela
1 cucharadas de pasas

PROCEDIMIENTO

1

Mezcle todos los ingredientes en un plato apto para microondas. Caliente la mezcla por un total de 4 minutos, revolviendo después de cada minuto. Hace una gran cobertura para pan tostado, panqueques o incluso helados!

Rinde para 5 Cucharadas (1 Cucharadas por porción)

1 Porción: 25 calorías, 0 g grasa, 8 g carbohidratos,
0 g proteína, 2 mg sodio, 1 g fibra



Crema de pera

INGREDIENTES

- 1 frasco (4 oz) de **comida de bebe** *sabor pera*
- 1 cucharada de miel
- 1/8 cucharadita de jengibre
- 1/2 cucharadita de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de canela
- pizca de nuez moscada
- pizca de comino

PROCEDIMIENTO

- 1 Mezcle todos los ingredientes en un plato apto para microondas. Caliente durante 2-3 minutos en total, revolviendo después de cada minuto. Se espesará a medida que se enfríe. Hace una gran cobertura para Pan tostado, panqueques, o incluso helado!

Rinde para 4 Cucharadas (1 Cucharadas por porción)

1 Porción: 26 calorías, 0 g grasa, 6 g carbohidratos,
0 g proteína, 1 mg sodio, 1 g fibra



Crema de plátano

INGREDIENTES



- | | |
|--|---|
| 1 frasco (4 oz) de puree de plátano para bebe | 1/3 taza de crema de cacahuete suave |
| 1/2 cucharadita de miel | 1 cucharadita de vainilla |

PROCEDIMIENTO



1

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave y cremoso. Recomendado en pan tostado, panqueques o helados. Pruébalo como un dip para manzanas!

Rinde para 3/4 taza (1 cucharadas por porción)

1 Porción: 52 calorías, 4 g grasa, 4 g carbohidratos,
2 g proteína, 33 mg sodio, 1 g fibra



Mermelada de durazno

INGREDIENTES



- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| 1 frasco (4oz) comida de bebe | 2 pizcas de canela |
| sabor durazno | 2 pizcas de nuez moscada |
| 1/2 cucharadita de Miel | 1/2 cucharadita de vainilla |

PROCEDIMIENTO



- 1 Combine todos los ingredientes en un plato apto para microondas. Caliente durante 2-3 minutos. Revuelva después de cada minuto. Recomendado sobre pan tostado, panqueques, o incluso helado!

Rinde para 4 Cucharadas (1 cucharadas por porción)

1 Porción: 25 calorías, 0 g grasa, 6 g carbohidratos,
0 g proteína, 0 mg sodio, 1 g fibra



Pan de zanahoria

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 2 **huevos**
- 1 cucharadita de bicarbonato
- 2 frascos (4 oz) de **pure de zanahoria para bebe**
- 2 cucharaditas de canela
- 1/4 taza de **leche**
- 1 taza de azúcar morena
- 1 taza de **zanahorias**, ralladas

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 350^o F. En un tazón grande, combine todos los ingredientes secos.
- 2 En un tazón mediano, mezcle el azúcar y el aceite. Añada los huevos, la leche y las zanahorias de comida para bebés. Mezclar hasta que tenga una consistencia suave.
- 3 Vierta la mezcla líquida en el recipiente grande con ingredientes secos. Mezclar hasta que esté bien mezclado. Añada las zanahorias ralladas. Continúe mezclando hasta que las zanahorias estén distribuidas uniformemente.
- 4 Vierta en un molde para pan de 9 por 5 pulgadas. Hornee por 55-60 minutos o hasta que al insertar un palillo en el pan salga limpio.

Rinde para 12 porciones (3/4 pulgada rebanada de pan por porción)

1 Porción: 213 calorías, 7 g grasa, 42 g carbohidratos, 3 g proteína, 175 mg sodio, 2 g fibra



Estofado de res

INGREDIENTES



- | | |
|---|--|
| paquete de condimento de estofado de carne | 1 taza de papas russet , en cubos |
| 1 libra de carne de res, en cubos | 1 taza de apio , en rodajas |
| 2 cucharadas de harina | 1 frasco (2.5 oz) de carne de res para bebe |
| 1 cucharada de aceite | 1 taza de cebolla , en rodajas |
| 1 taza de zanahoria , cortada en cubos | 2 tazas de agua |

DIRECTIONS



- 1 Coloque la harina en una bolsa de plástico grande, agregue unos cuantos cubos de estofado de carne a la vez y agite. Continuar hasta que todos los cubos de carne estén recubiertos uniformemente por todos lados con la harina.
- 2 Coloque todas las verduras en una olla.
- 3 Caliente el aceite en una sartén grande, agregue los cubos de carne y dore por todos los lados. Ponga los cubos de carne cocida encima de las verduras en una olla.
- 4 Mezcle el paquete de condimento con agua, agregue la carne de res para bebés. Revuelva bien y vierta sobre la carne en una olla de barro. Cocine a fuego lento durante 8 horas, o alto durante 4-5 horas.
- 5 Para una "salsa" más espesa, agregue harina adicional o fécula de maíz a una pequeña cantidad de agua fría, vierta en el estofado y mezcle bien.

Serves: 4 (1 1/2 cup per serving)

One serving: 265 Calories, 8 g Fat, 17 g Carbohydrate, 30 g Protein, 208 mg Sodium, 3 g Fiber



Biscochos de camote

INGREDIENTES

- 1 taza de mezcla para panqueques
- 2 cucharadas + 2 cucharaditas de mantequilla, fría
- 1 frasco (4 oz) de **puré de camote para bebe**

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 400^o F. Con un cortador de pasteles, o un cuchillo y un tenedor, corte la mantequilla fría en la mezcla para panqueques hasta que esté en trozos pequeños y mezcle con la mezcla para panqueques. Agregue el camote sobre la mezcla para panqueques, mezcle. Coloque la masa sobre una superficie que esté ligeramente cubierta con la mezcla para panqueques.
- 2 Amase la masa unas 10 veces. La masa será suave, pero no pegajosa. Aplane la masa plana, alrededor de 1/2 pulgada de gruesa.
- 3 Corte los biscochos con un cortador redondo de 2-3 pulgadas sumergido en la mezcla para panqueques.
- 4 Coloque los biscochos en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee por 10 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado.

Rinde para 12 porciones (1 biscocho por porción)

1 Porción: 66 calorías, 3 g grasa, 9 g carbohidratos,
1 g proteína, 203 mg sodio, 0 g fibra



Pasta Alfredo de Pollo con Brócoli

INGREDIENTES



Mezcla para la salsa

2 tazas de leche en polvo sin grasa en polvo	1/4 taza de caldo de consomé de pollo
3/4 taza de fécula de maíz	2 cucharadas de cebolla seca

Pasta Alfredo de Pollo con Brócoli

2 tazas de florecillas de brócoli , cosidas al vapor	1/3 taza de mezcla de salsa (ver receta arriba)*
1 taza de pechuga de pollo cocida, cortada en cubos	1 1/4 tazas de agua fría
4 tazas de fideos integrales , cocidos	2 frascos (2.5 oz) pollo"comida de bebe"
2 cucharadas de queso crema bajo en grasa	1-2 pizcas de pimienta
	1/4 taza de queso parmesano

*Nota: Esto hará 3 tazas + 2 cucharadas de mezcla de sopa (9 porciones). Almacenar en un recipiente hermético. Solicite más recetas a un miembro del personal de WIC con esta mezcla de sopa o salsa.

PROCEDIMIENTO



- 1 Combine la mezcla de sopa con el agua fría en una olla mediana. Cuando la mezcla de sopa esté completamente disuelta, colóquela a fuego medio y cocine hasta que haga burbujas.
- 2 Revolviendo frecuentemente, agregue el queso parmesano y el queso crema. Cocine hasta que el queso se haya derretido. Añadir en pollo de comida para bebés.



Pasta alfredo de pollo con brócoli

PROCEDIMIENTO (CONTINUADAS)



3

Coloque 1 taza de fideos de fettuccine en el plato, cubra con 1/2 taza de brócoli y 1/4 taza de pollo cocido. Vierta 1/2 taza de salsa por encima, espolvoree con más queso parmesano y pimienta al gusto.

Rinde para 4 porciones (1 taza de fideos con 1/2 taza de brócoli, 1/4 taza de pollo y 1/2 taza de salsa por porción)

1 Porción: 380 calorías, 8 g grasa, 49 g carbohidratos, 27 g proteína, 373 mg sodio, 3 g fibra



Sopa de chicharos

INGREDIENTES

- 1 1/4 taza de chicharos secos “Split Peas”
- 1/4 cucharadita de mejorana seca
- 4 tazas de agua fría
- 1/2 taza de **apio** picado
- 3/4 taza de jamón picado
- 1/2 cup **zanahorias** picadas
- 2 cucharaditas de consomé de pollo
- 1 frasco (4oz) de **comida para bebé, chicharos u otro tipo de verduras**
- 1/2 taza de **cebolla** picada
- 1/4 cucharadita de pimienta

PROCEDIMIENTO

- 1 Enjuague los chicharos verdes. En una olla grande combine los chicharos, el agua, el jamón, la cebolla, el consomé, la pimienta y la mejorana. Llevar a hervir; reduzca el calor.
- 2 Cubra, cocine a fuego lento durante 1 hora. Revuelva de vez en cuando.
- 3 Agregue las zanahorias, el apio y los chicharos. Cubra y cocine a fuego lento durante otros 45 minutos. Sazone al gusto.

Rinde para 5 porciones (1 taza por porción)

1 Porción: 151 calorías, 2 g grasa, 26 g carbohidratos, 13 g proteína, 525 mg sodio, 11 g fibra



Macarrones de queso con calabaza

INGREDIENTS

- 2 frascos (4 oz) de **comida de bebe sabor calabaza**
- 1/2 libra de **macarrones integrales**, cocidos
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de **cebolla**, picada
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada + 1 cucharadita de harina
- 3/4 cup **leche**
- 2 tazas de **queso** rallado

PROCEDIMIENTO

- 1 Precaliente el horno a 350^o F. Coloque los macarrones cocidos en un molde para hornear de 8 por 8 pulgadas. Vierta la calabaza sobre los macarrones y mezcle suavemente hasta que la calabaza esté distribuida uniformemente.
- 2 Acitrone las cebollas en mantequilla hasta que estén tiernas en una olla pequeña. En un recipiente aparte, mezcle la harina con la leche hasta que se disuelva completamente. Vierta la mezcla de leche en la olla y continúe cocinando, revolviendo frecuentemente hasta que la salsa se espese y comience a burbujear. Añada 1 3/4 taza de queso rallado. Continúe revolviendo hasta que todo el queso se derrita y la salsa tenga una consistencia uniforme. Añada la pimienta. Vierta la salsa de queso sobre la mezcla de macarrones.
- 3 Hornee sin tapar por 10-15 minutos hasta que esté caliente y burbujear. Cubra con 1/4 taza de queso y hornee hasta que el queso se derrita, unos 5 minutos más.

Rinde para 6 porciones (1 taza por porción)

1 Porción: 351 calorías, 17 g grasa, 34 g carbohidratos, 15 g proteína, 278 mg sodio, 1 g fibra



Carne de puerco en cocción lento

INGREDIENTES

- 3 libras de lomo o espaldilla de puerco
- 1 botella (18oz) salsa de barbacoa BBQ
- 1 taza de soda DR pepper
- 1 frasco (4)oz de **comida para bebe sabor manzana o pera**
- 1 **cebolla** cortada en rodajas

PROCEDIMIENTO

- 1 Coloque la cebolla en rodajas en el fondo de la olla de barro. Ponga la carne de cerdo encima de la cebolla. Vierta el Dr. Pepper encima. Cocine a fuego alto durante 4 horas.
- 2 Escurra el exceso de líquido y grasa que gotea, con cuidado de no perder la cebolla. Añadir la comida del bebé y la mitad de la botella de salsa barbacoa. Revuelva bien, cubra, reduzca el fuego a bajo y cocine 2 horas más. Añadir la salsa de barbacoa restante y remover. Cubra y cocine por 2 horas más.
- 3 Retire el hueso (si es necesario). Usando dos tenedores, comienza a desmenuzar la carne de cerdo tan finamente como se desee. Agrega más salsa de barbacoa si lo deseas. Si desea puede retirar los excesos de grasa.

Rinde para 15 porciones (1/3 taza por porción)

1 Porción: 262 calorías, 13 g grasa, 12 g carbohidratos, 23 g proteína, 494 mg sodio, 0 g fibra



Papas con queso y jamón

INGREDIENTES

- 4-5 tazas de **papas**, en rodajas finas
- 2 frascos (2.5 oz) de **comida para bebés, jamón**
- 1 1/4 taza de **queso cheddar**, rallado
- 1 1/4 taza de **leche**
- 8 pedazos de jamón
- 1/2 **cebolla** mediana, en rodajas
- 3 cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de harina
- 1-2 pizcas de sal
- 1-2 pizcas de pimienta

PROCEDIMIENTO

- 1** Precaliente el horno a 375^o F. En una cacerola pequeña, derrita la mantequilla y cocine las cebollas hasta que estén tiernas. Agregue la harina. Agregue toda la leche fría, revolviendo bien hasta obtener una consistencia uniforme. Añadir en sal y pimienta de cayena.
- 2** Cocine la salsa a fuego lento hasta que esté suave y hirviendo, revolviendo ocasionalmente con un batidor. Reducir el calor y agregar el queso. Añadir en 2 tarros de jamón de comida para bebé.
- 3** Coloque 1/3 de las papas rebanadas en una cazuela de 9 por 9 pulgadas ligeramente engrasada. Vierta 1/3 de salsa de queso sobre las papas. Unte la salsa hasta que se cubra uniformemente. A continuación, capa con 4 rebanadas de jamón deli.



Papas con queso y jamón

PROCEDIMIENTO (CONTINUADAS)



- 4** Repita con una capa de papas, salsa de queso y las 4 rebanadas restantes de jamón. Cubra con la capa final de papas y la salsa de queso restante. Espolvorea el queso restante encima. Un poco de espolvorear con pimienta de cayena.
- 5** Hornear tapado durante 1 hora. Destapar y hornear durante 15 minutos más.

Rinde para 9 porciones (piezas de 3X3 pulgadas por porción)

1 Porción: 195 calorías, 10 g grasa, 15 g carbohidratos, 11 g proteína, 468 mg sodio, 2 g fibra



Índice de alimentos



Cada receta incluida en este libro de cocina se basa en gran medida en los alimentos autorizados de WIC. Puede encontrar las recetas y los alimentos correspondientes en el índice a continuación.



Arroz integral

- 07 Arroz con leche
- 16 Arroz frito
- 23 Salteado
- 32 ¡No se necesita receta!
(Frijoles)
- 46 Ensalada de pollo, arroz y
frijoles negros

Avena

- 10 ¡No necesita receta! (Leche)
- 33 Bocadoillos de mantequilla de
maní y avena
- 36 ¡No necesita receta!
(Mantequilla de maní)
- 43 Streusel de manzana al horno
- 44 ¡No necesita receta! (Cereal)

Cereal

- 10 ¡No necesita receta! (Leche)
- 12 Pollo cheddar al horno
- 33 Bocadoillos de mantequilla de
maní y avena
- 36 ¡No necesita receta!
(Mantequilla de maní)
- 41 Pollo en hojuelas de maíz “corn
flakes”
- 42 Muffins de cereal
- 52 ¡No necesita receta! (Yogur)

Comida para bebé

- 53 Crema de manzana y canela
- 54 Crema de pera
- 55 Crema de plátano
- 56 Mermelada de durazno
- 57 Pan de zanahoria
- 58 Estofado de res
- 59 Biscochos de camote
- 60 Pasta alfredo de pollo con
brócoli
- 62 Sopa de chicharos
- 63 Macarrones de queso con
calabaza
- 64 Carne de puerco en cocción
lento
- 65 Burritos de frijoles, queso y
carne
- 66 Papas con queso y jamón

Frijoles

- 29 Sopa de taco
- 30 Enchiladas rápidas de frijoles y
queso
- 31 Hummus
- 32 ¡No se necesita receta!
(Frijoles)
- 46 Ensalada de pollo, arroz y
frijoles negros
- 65 Burritos de frijoles, queso y
carne



Índice de alimentos



Fruta fresca

- 10 ¡No necesita receta! (Leche)
- 14 ¡No necesita receta! (Queso)
- 20 Manzanas al horno
- 22 ¡No necesita receta! (Jugo)
- 24 Ensalada de frutas fácil
- 25 Mezcla de verduras
- 28 No necesita receta! (Frutas y verduras)
- 34 Pan de plátano con mantequilla de maní
- 36 ¡No necesita receta! (Mantequilla de maní)
- 40 ¡No necesita receta! (Pescado enlatado)
- 43 Streusel de manzana al horno
- 44 ¡No necesita receta! (Cereal)
- 52 ¡No necesita receta! (Yogur)
- 55 Crema de plátano

Huevos

- 07 Arroz con leche
- 12 Pollo cheddar al horno
- 15 Pan francés
- 16 Arroz frito
- 17 Panqueques alemanes
- 18 ¡No necesita receta! (Huevos)
- 27 Desayuno en sartén
- 34 Pan de plátano con mantequilla de maní
- 38 Tortitas de salmón
- 41 Pollo en hojuelas de maíz "corn flakes"

Huevos (Continuadas)

- 42 Muffins de cereal
- 49 Ensalada de papas
- 57 Pan de zanahoria

Jugo

- 19 Pollo con manzanas
- 20 Manzanas al horno
- 21 Batido de naranja
- 22 ¡No necesita receta! (Jugo)
- 24 Ensalada de frutas fácil

Leche

- 07 Arroz con leche
- 08 Sopa de papa fácil
- 09 Crema de coliflor al horno
- 10 ¡No necesita receta! (Leche)
- 12 Pollo cheddar al horno
- 13 Papas con queso al gratén
- 15 Pan francés
- 21 Batido de naranja
- 37 Cazuelilla de atún
- 42 Muffins de cereal
- 57 Pan de zanahoria
- 63 Macarrones de queso con calabaza
- 66 Papas con queso y jamón

Mantequilla de maní

- 33 Bocadoillos de mantequilla de maní y avena
- 34 Pan de plátano con mantequilla de maní
- 35 Dip de mantequilla de maní



Índice de alimentos



Mantequilla de maní (Continuadas)

- 36 ¡No necesita receta!
(Mantequilla de maní)
- 55 Crema de plátano

Pan integral

- 14 ¡No necesita receta! (Queso)
- 15 Pan francés
- 18 ¡No necesita receta! (Huevos)
- 40 ¡No necesita receta! (Pescado enlatado)
- 48 ¡No necesita receta! (Granos enteros)

Pasta integral

- 11 Macarrones integrales con queso
- 37 Cazuelilla de atún
- 40 ¡No necesita receta! (Pescado enlatado)
- 45 Lasaña vegetariana
- 51 Pasta primavera de vegetales
- 60 Pasta alfredo de pollo con brócoli
- 63 Macarrones de queso con calabaza

Pescado enlatado

- 37 Cazuelilla de atún
- 38 Tortitas de salmón
- 39 Sopa de salmón
- 40 ¡No necesita receta! (Pescado enlatado)

Queso

- 09 Pollo cheddar al horno
- 11 Macarrones integrales con queso
- 12 Pollo cheddar al horno
- 13 Papas con queso al gratén
- 14 ¡No necesita receta! (Queso)
- 18 ¡No se necesita receta!
(Huevos)
- 30 Enchiladas rápidas de frijoles y queso
- 32 ¡No se necesita receta!
(Frijoles)
- 39 Sopa de salmón
- 40 ¡No necesita receta! (Pescado enlatado)
- 45 Lasaña vegetariana
- 47 Enchiladas de pollo al horno
- 63 Macarrones de queso con calabaza
- 65 Burritos de frijoles, queso y carne
- 66 Papas con queso y jamón

Tortilla

- 14 ¡No necesita receta! (Queso)
- 18 ¡No necesita receta! (Huevos)
- 30 Enchiladas rápidas de frijoles y queso
- 32 ¡No se necesita receta
(Frijoles)
- 36 ¡No necesita receta!
(Mantequilla de maní)



Índice de alimentos



Tortilla (Continuadas)

- 47 Enchiladas de pollo al horno
- 48 ¡No necesita receta! (Granos enteros)
- 65 Burritos de frijoles, queso y carne

Verduras frescos

- 08 Sopa de papa fácil
- 09 Crema de coliflor al horno
- 10 ¡No necesita receta!: (Leche)
- 13 Papas con queso al gratén
- 14 ¡No necesita receta!: (Queso)
- 16 Arroz frito
- 18 ¡No necesita receta!: (Huevos)
- 19 Pollo con manzanas
- 23 Salteado
- 25 Mezcla de verduras
- 26 Ensalada de pepino
- 28 ¡No necesita receta! (Frutas y verduras)
- 29 Sopa de taco
- 30 Enchiladas rápidas de frijoles y queso
- 31 Hummus
- 32 ¡No se necesita receta! (Frijoles)
- 36 ¡No necesita receta! (Mantequilla de maní)
- 38 Tortitas de salmón
- 40 ¡No necesita receta! (Pescado enlatado)
- 45 Lasaña vegetariana

Verduras frescos (Continuadas)

- 46 Ensalada de pollo, arroz y frijoles negros
- 48 ¡No necesita receta! (Granos enteros)
- 49 Ensalada de papas
- 50 Guacamole
- 51 Pasta primavera de vegetales
- 57 Pan de zanahoria
- 58 Estofado de res
- 60 Pasta Alfredo de pollo con brócoli
- 62 Sopa de chicharos
- 63 Macarrones de queso con calabaza
- 64 Carne de puerco en cocción lento
- 66 Papas con queso y jamón

Yogur

- 10 ¡No necesita receta! (Leche)
- 22 ¡No necesita receta! (Jugo)
- 28 ¡No necesita receta! (Frutas y verduras)
- 35 Dip de mantequilla de maní
- 36 ¡No necesita receta! (Mantequilla de maní)
- 44 ¡No necesita receta! (Cereal)
- 49 Ensalada de papas
- 50 Guacamole
- 51 Pasta primavera de vegetales
- 52 ¡No necesita receta! (Yogur)



Revised: 03/2019