CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Recetas Saludables

PARA CADA DÍA

Índice

Introducción

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada. 2
Sea un Campeón del Cambio en su Cocina 3
Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales 4
Tabla de Medidas 6
¡Fácil de Llevar! 7

Desayunos Balanceados

Avena con Manzana 9
Desayuno de Fruta 9
Barquillos de Papaya 10
Desayuno Tropical 10
Panqueques de Fresa y Plátano 11
Huevos Rancheros con Pico de Gallo 12
Omelet de Tomate y Ajo 13
Análisis de Productos: Uvas de California 14

Almuerzos de Bajas Calorías

Pitas de Frijoles Negros y Granos de Elote 15
Ensalada de Pollo y Tomatillo 16
Ensalada de Elote con Chiles Verdes 17
Ensalada Verde con Aguacate 18
Tortas de Pollo 19
Quesadillas de Vegetales 20
Gyro de Pavo y Manzana 21
Ensalada Asiática de Pollo 22
Ensalada de Papas Aromatizadas 23
Ensalada de Atún y Manzana 24
Papas Rellenas 25
Rellenos 26
Análisis de Productos: Duraznos, Ciruelas y Nectarinas de California 27

Cenas Fáciles de Preparar

Camotes a la Manzana Glaseados 29
Calabacitas Salteadas 29
Sopa de Aguacate y Tortilla 30
Pimientos con Pavo a la Barbacoa 31
Pollo y Dumplings 32
Enchiladas de Pollo y Vegetales 33
Brochetas Asadas de Pollo y Vegetales 34
Pavo al Sartén 35
Pollo al Limón con Romero y Vegetales 36
Ensalada de Vegetales Aromatizados 37
Pollo al Sésamo con Pimientos y Chícharos 38
Sofrito de Pollo y Mango 39
Espagueti con Salsa de Pavo 40
Papas al Horno Sazonadas 41
Tacos Sencillos de Pescado 42
Vegetales Sabrosos 43
Análisis de Productos: Aguacates de California 44

Postres Deliciosos

Manzanas al Horno con Canela 45
Salsa para Frutas 46
Frutas al Chocolate 47
Licuado “Paraíso” 48
Deliciosa Fruta a la Parrilla 48
Postre de Durazno 49
Calabaza con Relleno de Manzana 50
Análisis de Productos: Peras de California 51

Bocadillos y Bebidas Prácticos

Salsa de Garbanzo con Vegetales Frescos 53
Licuado Delicioso de Uva 54
Pico de Gallo 54
Rollitos de Tortilla con Vegetales 55
Salsa de Pera y Mango 56
Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuate 57
Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces 58

Guía de Frutas y Vegetales por Temporada

Es fácil mantenerse saludable y ahorrar dinero cuando compra frutas y vegetales de temporada.
¡La seguridad ante todo! Siempre lave las frutas y vegetales antes de consumirlos.

Primavera

- acelgas
- aguacates
- alcachofas
- chabacanos
- chícharos
- espárragos
- fresas
- guayabas
- hojas de berza
- mangos
- naranjas
- papayas
- pimientos (chiles de campana)
- ruibarbo
- toronja

Verano

- acelgas
- aguacates
- calabacita
- calabaza
- cerezas
- ciruelas
- chabacanos
- chícharos
- duraznos
- ejotes
- elotes
- fresas
- mangos
- melón Cantaloupe
- melón Honeydew
- naranjas Valencia
- nectarinas
- okra
- papayas
- peras
- pimientos (chiles de campana)
- sandía
- tomates
- uvas

Otoño

- acelgas
- calabazas
- calabaza Acorn
- calabaza Butternut
- camotes
- col de Bruselas
- chayote
- chirimoya
- ejotes
- granadas
- kiwi
- mandarina
- melón Honeydew
- nabos
- okra
- peras
- pérsimo
- tomates
- uvas

Invierno

- aguacates
- col de Bruselas
- chayote
- chirimoya
- guayabas
- hojas de mostaza
- hojas de berza
- kiwi
- mandarina
- nabos
- naranjas
- peras
- toronja

Todo el año

- ajo
- apio
- berenjenas
- betabeles
- brócoli
- cebollas
- cebollas verdes
- chiles
- chirivías
- col rizada
- coliflor
- espinacas
- frutas y vegetales congelados
- frutas y vegetales enlatados
- fruta seca
- hongos
- jícamas
- jugo de fruta 100% natural
- jugo de vegetales 100% natural
- lechuga
- limones verdes
- limones
- manzanas
- nopales
- papas
- pepinos
- piñas
- plátanos
- puerros
- rábanos
- repollo
- repollo chino
- tomatillos
- zanahorias

Sea un Campeón del Cambio en su Cocina

Usted puede convertirse en el Campeón o la Campeona del Cambio para su familia preparando comidas y bocadillos con gran cantidad de frutas y vegetales y asegurándose de que su familia haga actividad física todos los días.

Consumir la cantidad adecuada de frutas y vegetales como parte de una dieta baja en grasas y con alto contenido de fibra, podría disminuir el riesgo de problemas serios de salud, tales como obesidad, diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y ciertos tipos de cánceres. La cantidad de frutas y vegetales adecuada para usted depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Consulte la tabla *"Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales"* en las páginas 4 y 5 para determinar cuántas tazas de frutas y vegetales necesita cada una de las personas de su familia.

¡Y no olvide mantenerse activo! La actividad física le da más energía. También ayuda a reducir el nivel de estrés y a mantener un peso saludable. Para cuidar su salud y disminuir el riesgo de problemas médicos serios, necesita por lo menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días (como bailar, caminar o hacer trabajo de jardinería). Los niños necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física diaria.

Comience a preparar estas recetas fáciles y económicas hoy mismo, no sólo para mantener contenta a toda su familia, sino también para mantenerlos en buen estado de salud.

Para obtener más información sobre la *Red para una California Saludable*, llame al 1-888-328-3483 o consulte el sitio web **www.campeonesdelcambio.net.**

Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales

¿Cuántas tazas de frutas y vegetales necesita? Depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para obtener más información, consulte el sitio web www.mipiramide.gov.

Niñas y Mujeres

Las actividades físicas de intensidad moderada *incluyen caminatas rápidas, excursionismo, jardinería y baile.*

Las actividades físicas de intensidad vigorosa *incluyen correr, trotar, andar en bicicleta, nadar y hacer gimnasia aeróbica.*

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **menos de 30 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2-3	1 taza	1 taza	2 tazas
4-7	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
8-10	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
11-13	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
19-25	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
26-50	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
51+	1½ tazas	2 tazas	3½ cups

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **30 a 60 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
4-6	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
7-9	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
10-11	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
12-18	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
19-25	2 tazas	3 tazas	5 tazas
26-50	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
51+	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **más de 60 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3-4	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
5-6	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
7-9	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
10-11	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
12-60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

Tazas Recomendadas de Frutas y Vegetales

¿Cuántas tazas de frutas y vegetales necesita? Depende de si es hombre o mujer, su edad y su nivel de actividad física. Para obtener más información, consulte el sitio web www.mipiramide.gov.

Niños y Hombres

Las actividades físicas de intensidad moderada *incluyen caminatas rápidas, excursionismo, jardinería y baile.*

Las actividades físicas de intensidad vigorosa *incluyen correr, trotar, andar en bicicleta, nadar y hacer gimnasia aeróbica.*

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **menos de 30 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2-3	1 taza	1 taza	2 tazas
4-5	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
6-8	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
9-10	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
11-12	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
13-14	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
15-18	2 tazas	3 tazas	5 tazas
19-20	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
21-60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **más de 60 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3-5	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
6-8	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
9-10	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
11	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
12-14	2 tazas	3 tazas	5 tazas
15	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
16-25	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
26-45	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
46+	2 tazas	3 tazas	5 tazas

Nivel de actividad física: Personas con actividad moderada o vigorosa durante **más de 60 minutos al día**

Edad	Frutas	Vegetales	Total
2	1 taza	1 taza	2 tazas
3	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
4-5	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
6-7	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
8-9	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
10-12	2 tazas	3 tazas	5 tazas
13	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
14	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
15-35	2½ tazas	4 tazas	6½ tazas
36-55	2½ tazas	3½ tazas	6 tazas
56-75	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
76+	2 tazas	3 tazas	5 tazas

Tabla de Medidas

Pizca = ⅛ cucharadita o menos	
3 cucharaditas = 1 cucharada	1 onza fluida = 2 cucharadas líquidas
2 cucharadas = ⅛ de taza	8 onzas fluidas = 1 taza
4 cucharadas = ¼ de taza	2 tazas = 1 pinta
5 cucharadas + 1 cucharadita = ⅓ de taza	2 pintas = 1 cuarto de galón
8 cucharadas = ½ taza	4 cuartos = 1 galón
16 cucharadas = 1 taza	16 onzas = 1 libra

¡Fácil de Llevar!

½ taza de fruta

½ taza de vegetales

½ taza de fruta

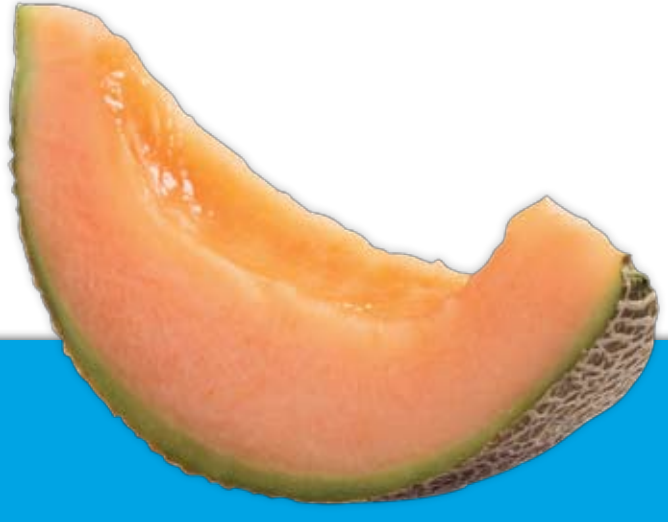
1 taza de fruta

No es necesario que lleve con usted tazas de medir para consumir la cantidad recomendada de frutas y vegetales. ¡La clave de una vida saludable está... en sus manos!

1 taza de vegetales de hoja, crudos

½ taza de vegetales

¼ taza de fruta seca



Avena con Manzana

Una receta deliciosa con ingredientes nutritivos.

Rinde 4 porciones.

¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 2 minutos

Ingredientes

- 1¾ tazas de jugo de manzana 100% natural
- 1 taza de avena de cocimiento rápido
- 1 manzana grande, sin las semillas y cortada en trozos pequeños
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de sal (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano para horno de microondas, mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque el recipiente sin tapadera en el horno de microondas y cocine a alta potenica durante 2 minutos aproximadamente.
3. Mezcle y deje enfriar durante 1 minuto antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 157, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 78 mg

Desayuno de Fruta

Esta deliciosa taza de fruta va acompañada de yogur bajo en grasa.

Rinde 4 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 2 naranjas peladas, sin semillas, y cortadas en trozos pequeños
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 cucharada de pasas
- ⅓ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*

Preparación

1. Mezcle la fruta en un tazón pequeño.
2. Divídalas por igual en 4 tazones.
3. Agregue a la fruta una cucharada copeteada de yogur bajo en grasa, y espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g. Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg

Barquillos de Papaya

Un desayuno especial para usted y su familia. Espolvoree con granola para que esté más crujiente.

Rinde 4 porciones.

½ papaya madura por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 papayas pequeñas, lavadas y peladas
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 kiwi, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, sin el jugo
- ¾ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- 1 cucharada de miel*
- 2 cucharaditas de menta fresca picada (opcional)

Preparación

1. Corte las papayas por la mitad. Quíteles las semillas con una cuchara. Ponga cada mitad en un plato mediano.
2. Ponga cantidades iguales de rebanadas de plátano, kiwi, fresa y mandarina en cada mitad de papaya.
3. Mezcle bien el yogur, la miel y la menta. Con una cuchara, ponga la mezcla sobre la fruta antes de servir.

Información nutricional por porción:
Calorías 195, Carbohidratos 46 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 40 mg

*Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

Desayuno Tropical

Un refrescante desayuno de fruta, jugo y helado de yogur, para llevar con usted.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos
- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de trozos de piña, con el jugo*
- ¾ taza de helado de yogur de vainilla
- 1 taza de cubos de hielo

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Información nutricional por porción:
Calorías 151, Carbohidratos 35 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 31 mg

*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.

Información nutricional por porción: Calorías 109, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 182 mg

Panqueques de Fresa y Plátano

Esta receta se convertirá en la favorita de su familia. Para obtener diferentes sabores, utilice frutas frescas, enlatadas o congeladas.

Rinde 4 porciones. *2 panqueques por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

Ingredientes

- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de mezcla completa para panqueques *(complete pancake mix)*
- ½ taza de agua
- aceite en aerosol para cocinar

Aderezo

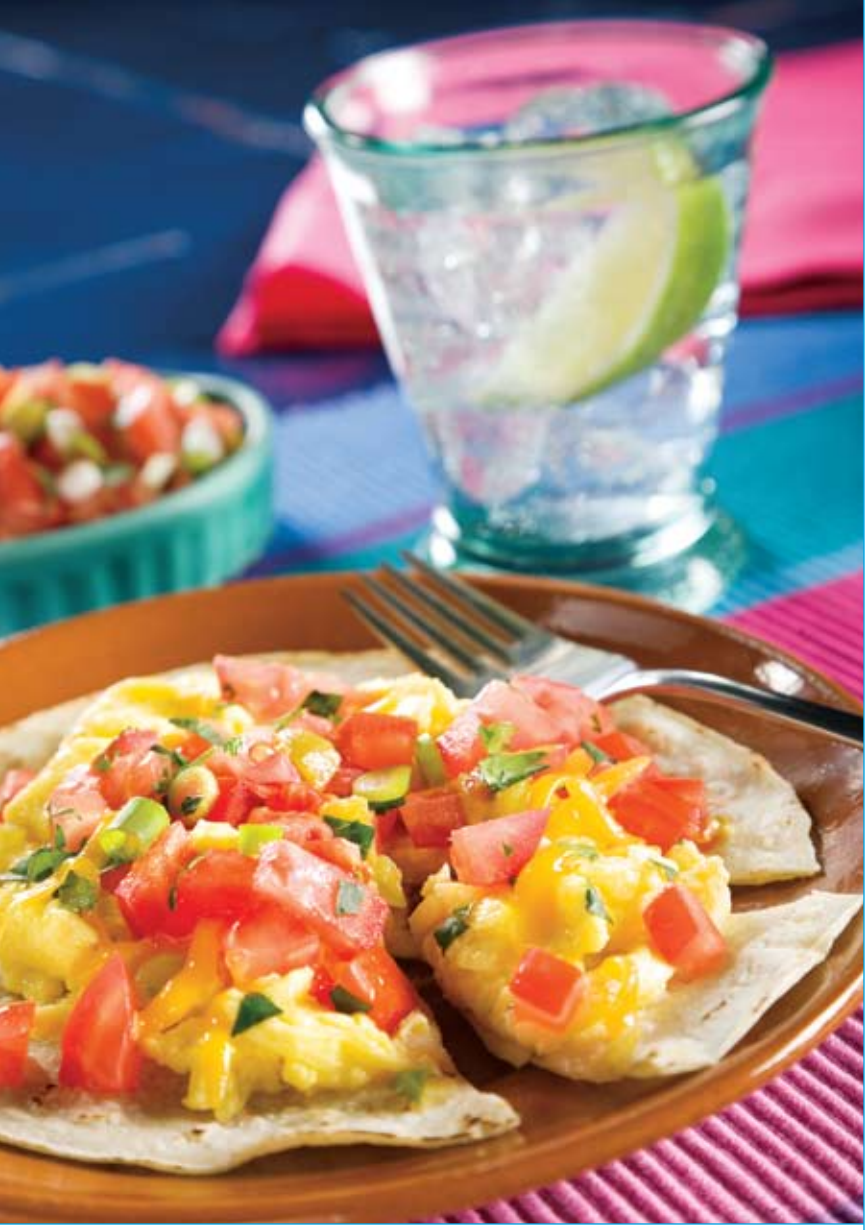
- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas y cortadas en rebanadas
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Preparación

1. Ponga el plátano en un tazón mediano y hágalo puré con un tenedor.
2. Agregue la mezcla para panqueques y el agua; mezcle todos los ingredientes.
3. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
4. Agregue ¼ de taza de la masa, por cada panqueque, en el sartén caliente. Cocine totalmente los panqueques por los dos lados durante aproximadamente 2 minutos cada lado.

Aderezo

1. Para preparar el aderezo, rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
2. Cocine las fresas y el jugo de naranja por 3 minutos o hasta que las fresas estén blandas.
3. Con una cuchara, agregue el aderezo a los panqueques y sírvalos.



Información nutricional por porción: Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg

Huevos Rancheros con Pico de Gallo

Una versión saludable de un desayuno clásico.

Rinde 4 porciones. *1 tortilla por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- ½ cucharada de aceite vegetal
- aceite en aerosol para cocinar
- 1½ tazas de substituto de huevo
- 2 cucharadas de queso rallado *Cheddar o Monterey Jack*
- 2 tazas de Pico de Gallo (consultar la página 54)
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. Con una brocha, unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Hornee durante 5 a 10 minutos o hasta que las orillas de las tortillas estén crujientes y comiencen a dorarse. Retírelas del horno y déjelas a un lado.
3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue el substituto de huevo en el sartén. Cocine a fuego medio por 2 ó 3 minutos hasta que el huevo esté bien cocido.
5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y espolvoree con ½ cucharada de queso.
6. Cocine en la parrilla del horno en “Broil” unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta negra molida. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 235, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 506 mg

Omelet de Tomate y Ajo

Este exclusivo omelet, que incluye vegetales y pan de trigo integral, constituye un desayuno muy balanceado.

Rinde 1 porción. *1 omelet por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

Ingredientes

- ½ rebanada de pan de trigo integral
- ½ cucharadita de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, finamente picado
- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ taza de substituto de huevo
- 2 cucharadas de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- 1 tomate grande, picado
- 1 cucharadita de albahaca seca *(dried basil)*

Preparación

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Corte el pan en cubitos; en un tazón pequeño, mezcle los cubitos con el aceite y el ajo. Coloque y separe los cubitos de una charola para horno y tuéstelos en el horno de 15 a 25 minutos, o hasta que estén dorados, dándoles vuelta una o dos veces. Póngalos en un plato para que se enfríen.
3. Rocíe un sartén mediano con el aceite para cocinar y caliente a fuego medio-alto. Agregue el substituto de huevo.
4. Cuando el huevo comience a cocerse, distribúyalo para que quede parejo en la base del sartén y reduzca a fuego lento.
5. Una vez que la capa superior de huevo esté casi totalmente cocinada, espolvoree el queso y la albahaca y distribuya los tomate y el pan sobre una mitad del omelet; doble la otra mitad sobre el relleno. Coloque el omelet en un plato y sírvalo.

Uvas de California

Las uvas de California están disponibles de mayo a diciembre. Existen más de 50 variedades de uvas y vienen en 3 colores: verde, rojo y morado.

Almacenamiento y Manejo

Cuando llegan al supermercado, las uvas están totalmente maduras. Busque las uvas grandes y con tallos flexibles. Lávelas con agua fría cuando las vaya a comer.

Las uvas frescas de California se pueden almacenar por hasta 2 semanas en el refrigerador.

Sugerencias de Uso

Las uvas son, de por sí, un bocadillo excelente, pero también constituyen un ingrediente delicioso y nutritivo en otras comidas. Cómalas con:

- cereal o yogur para el desayuno
- ensaladas para el almuerzo
- ensaladas de pasta para la cena
- ensaladas de fruta como postre

Historia y Datos Interesantes

En 1839, William Wolfskill plantó el primer viñedo de uvas de mesa californiano en el pueblo colonial mexicano conocido actualmente con el nombre de Los Angeles. Los productores de uvas de California proveen el 97 por ciento de las uvas de mesa de la nación.

Consulte en la página 54 la receta “Licuado Delicioso de Uva”, cortesía de la *California Table Grape Commission*.

Para obtener más información sobre las uvas de California, consulte el sitio web www.tablegrape.com.

Información nutricional por porción: Calorías 352, Carbohidratos 54 g, Fibra Dietética 17 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 176 mg

Pitas de Frijoles Negros y Granos de Elote

Una combinación repleta de proteínas, con vegetales de temporada, frijoles negros y queso.

Rinde 4 porciones. *½ pita por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros con bajo contenido de sodio
- 1 taza de granos de elote, descongelados
- 1 taza de tomate fresco o en lata sin sal
- 1 aguacate cortado en trozos
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharadita de perejil fresco, picado *(fresh parsley)*
- ⅛ cucharadita de pimienta de cayena *(cayenne pepper)* o más, al gusto
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ½ cucharadita de chile en polvo *(chili powder)*
- 2 panes pita medianos de trigo integral
- ⅓ taza de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado

Preparación

1. Escurra y lave los frijoles. En un tazón mediano, mezcle los frijoles, los granos de elote, el tomate, el aguacate y el ajo. Agregue el perejil, la pimienta de cayena, el jugo de limón y el chile en polvo.
2. Corte los dos panes pita por la mitad formando 4 bolsillos, y con una cuchara rellénelos con la mezcla. Agregue queso por encima y sírvalos.

Información nutricional por porción: Calorías 141, Carbohidratos 12 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 16 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 149 mg

Ensalada de Pollo y Tomatillo

Prepárela un día antes para un delicioso almuerzo en el trabajo.

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 20 minutos

Aderezo

- 1 taza de tomatillos sin cáscara, cortados en cuartos
- 3 cucharadas de aderezo italiano de bajas calorías
- 1 chile Anaheim fresco, sin semillas y picado
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

Ensalada

- 2 tazas de pollo o pavo cocido y picado
- 1 taza de pimiento rojo picado
- 1 taza de granos de elote, descongelados
- 1 taza de zanahoria picada
- 4 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- ¼ taza de cilantro fresco, picado

Preparación

1. En el vaso de una licuadora o procesador de alimentos, haga un puré con los tomatillos, el aderezo, el chile Anaheim y la pimienta negra molida, y déjelo aparte.
2. Mezcle todos los ingredientes de la ensalada en un tazón grande y mézclelos.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien.
4. Cubra y refrigere durante 20 minutos o prepare un día antes para que los sabores se mezclen.
5. Sirva sobre hojas de lechuga en platos o en tazones individuales.

Información nutricional por porción: Calorías 94, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 94 mg

Ensalada de Elote con Chiles Verdes

Esta ensalada es muy fácil de preparar. Agregue trocitos de pollo cocido para que sea una comida completa, o espolvoréela sobre una ensalada verde.

Rinde 4 porciones. *¾ taza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de granos de elote, descongelados
- 1 lata (10 onzas) de tomate en cubitos con chiles verdes, escurridos
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- ⅓ taza de cebolla verde en rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

Preparación

1. Mezcle bien todos los ingredientes en un tazón mediano y sírvalo.

Información nutricional por porción: Calorías 78, Carbohidratos 9 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 222 mg

Ensalada Verde con Aguacate

Una ensalada fácil de preparar, que se ve y sabe deliciosa.

Rinde 6 porciones. *1½ tazas por porción.*

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 6 tazas de vegetales surtidos de hoja cortados
- 3 tomates medianos, picados
- 5 cebollas verdes, picadas
- 1 pepino mediano, pelado y picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ⅓ cucharadita de ajo en polvo *(garlic powder)*
- ½ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- ½ cucharadita de sal
- 1 aguacate grande, pelado

Preparación

1. Mezcle los vegetales de hoja, el tomate, la cebolla y el pepino en una ensaladera.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo en polvo, la pimienta negra molida y la sal. Agregue sobre la ensalada y mezcle.
3. Corte el aguacate por la mitad, a lo largo. Retire el hueso y la cáscara. Corte trozos delgados de aproximadamente ⅛ de pulgada de grosor.
4. Coloque los trozos de aguacate sobre la ensalada y sirva al momento.

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation.*

Información nutricional por porción: Calorías 379, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 30 g, Grasa Total 15 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 67 mg, Sodio 500 mg

Tortas de Pollo

Sirva estas tortas con rebanadas de chile jalapeño si las prefiere más picantes.

Rinde 4 porciones. *1 torta por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido deshebrado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 tazas de Pico de Gallo (ver página 54)
- 2 tazas de lechuga romana *(romaine)* cortada en juliana o tiritas delgadas
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- ½ taza de queso *Monterey Jack* rallado, bajo en calorías
- 2 rábanos, cortados en rebanadas
- 1 aguacate fresco hecho puré
- 4 bolillos o panes franceses, cortados por la mitad a lo largo

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el pollo, el chile en polvo y 1 taza de Pico de Gallo.
2. En otro tazón mediano, mezcle la lechuga, la cebolla, el queso y los rábanos.
3. Unte cantidades iguales de puré de aguacate sobre cada pan.
4. Ponga cantidades iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan.
5. Con una cuchara, ponga ¼ de taza de Pico de Gallo sobre la lechuga y cierre la torta. Sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción: Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg

Quesadillas de Vegetales

Estas quesadillas sin carne son un almuerzo saludable perfecto. Sírvalas con salsa roja o verde y crema agria de dieta.

Rinde 4 porciones. *1 quesadilla por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de granos de elote, descongelados
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso *Cheddar o Monterey Jack* bajo en calorías, rallado

Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Sofría el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue la cebolla verde y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada tortilla. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sírvalas calientes.

Gyro de Pavo y Manzana

Una versión saludable de una clásica receta griega.

Rinde 6 porciones. *1 gyro por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Ingredientes

- 1 taza de cebolla en rebanadas
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 tazas de pimiento rojo cortado en juliana o tiritas delgadas
- 2 tazas de pimiento verde cortado en juliana o tiritas delgadas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ libra de pechuga de pavo, cortada en tiras delgadas
- 1 manzana mediana, sin las semillas y cortada en rebanadas
- 6 panes pita de trigo integral, ligeramente tostados
- ½ taza de yogur sin sabor bajo en grasa (opcional)

Preparación

1. En un sartén de teflón, sofría en el aceite la cebolla, el jugo de limón y los pimientos hasta que estén medianamente tiernos.
2. Agregue el pavo y cocine hasta que la carne esté totalmente cocida. Retire del fuego y agregue la manzana.
3. Doble el pan a la mitad y rellénelo con la mezcla de manzana; aderece con el yogur. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 215, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 14 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 25 mg, Sodio 259 mg

Información nutricional por porción: Calorías 184, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 55 mg, Sodio 456 mg

Ensalada Asiática de Pollo

Una colorida ensalada que rebosa de ingredientes saludables.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 3 pechugas de pollo sin hueso ni piel, cocidas, frías y cortadas en tiras
- 3 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 1½ tazas de racimos pequeños de brócoli
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en tiritas
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas
- 2 tazas de repollo cortado en juliana o tiritas delgadas
- ½ taza de aderezo Asiático libre de grasa o aderezo de sésamo para ensaladas *(sesame salad dressing)*
- ¼ taza de jugo de naranja 100% natural
- ¼ taza de cilantro fresco, picado

Preparación

1. Colóque las tiritas de pechuga de pollo en un tazón mediano con la cebolla, el brócoli, la zanahoria, el pimiento y el repollo.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aderezo con el jugo. Agréguelo a la ensalada y mezcle bien. Incorpore el cilantro. Sirva a temperatura ambiente.

Ensalada de Papa Aromatizada

Los vegetales frescos y una vinagreta ligera le dan a esta ensalada un sabor distinguido.

Rinde 6 porciones. *½ taza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Ingredientes

- 1½ libras de papas rojas (aproximadamente 8 papas), cortadas en cubitos
- ½ taza de aderezo Italiano de bajas calorías
- ½ cucharada de mostaza picosa *(spicy brown mustard)*
- 1 cucharada de perejil fresco *(fresh parsley)*, picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de pimiento verde picado
- ½ taza de cebolla verde picada

Preparación

1. En una cacerola grande, cocine las papas en agua hirviendo durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén tiernas (no las cocine demasiado).
2. Escúrralas bien y déjelas enfriar.
3. Corte las papas en trocitos y colóquelas en un tazón mediano.
4. En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, el perejil y los condimentos; vierta esta preparación sobre las papas y revuelva.
5. Con cuidado, incorpore los pimientos y la cebolla. Cubra y deje enfriar hasta el momento de servir.

Información nutricional por porción: Calorías 132, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 441 mg

Información nutricional por porción: Calorías 216, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 25 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 26 mg, Sodio 544 mg

Ensalada de Atún y Manzana

La manzana y las pasas agregan un toque original a la ensalada tradicional de atún.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 2 latas (6 onzas) de atún envasado en agua, escurrido
- 2 cucharadas de cebolla roja finamente picada
- 1 manzana mediana picada, sin las semillas
- ¼ taza de apio picado
- ¼ taza de pasas rubias
- 3 cucharadas de aderezo Italiano libre de grasas
- 2 tazas de vegetales de hoja para ensalada
- 2 panes de pita medianos de trigo integral

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el atún, la cebolla, la manzana, el apio, las pasas y 2 cucharadas del aderezo.
2. En un tazón mediano, mezcle los vegetales de hoja con el aderezo restante.
3. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos.
4. Llénelos con cantidades iguales de la ensalada verde y la de atún. Sirva.

Papas Rellenas

Unas papas muy especiales. Elija el relleno que prefiera de la lista en la página siguiente.

Rinde 4 porciones. *1 papa por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 16 a 60 minutos

Ingredientes

4 papas medianas para hornear

4 cucharadas de crema agria baja en calorías

Preparación

1. Lave las papas y pínchelas en 3 lugares diferentes con un tenedor. Cocínelas en el horno de microondas, a alta potencia, durante aproximadamente 6 minutos. Voltéelas y cocínelas a alta potencia durante otros 10 minutos. Otra opción es cocinarlas en el horno, a 400°F, durante 45 a 60 minutos.
2. Una vez cocinadas, córtelas con cuidado en la parte superior. Ponga 1 cucharada de crema agria sobre cada papa. Sobre la crema, agregue cualquiera de los rellenos de la página siguiente, y sirva las papas calientes. Las cantidades que se dan de los ingredientes son para una papa.

Rellenos

Relleno Estilo Mexicano

¼ taza de Pico de Gallo casero (ver página 54)
2 cucharadas de queso *Cheddar o Monterey Jack* bajo en calorías, rallado
1 cucharada de chiles verdes cortados en cubitos

Información nutricional por porción: Calorías 222, Carbohidratos 43 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 341 mg

Relleno Estilo Vaquero

2 cucharadas de tomate picado
2 cucharadas de pimiento verde finamente picado
2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
1 cucharada de cebolla verde en rebanadas
2 cucharadas de trocitos de tocino

Información nutricional por porción: Calorías 259, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 327 mg

Relleno Estilo Vegetariano

3 cucharadas de brócoli picado
2 cucharadas de calabaza amarilla picada
2 cucharadas de queso *Cheddar* bajo en calorías, rallado
1 cucharada de cebolla verde en rebanadas

Información nutricional por porción: Calorías 216, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 10 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 174 mg

Duraznos, Ciruelas y Nectarinas de California

El estado de California produce más del 60 por ciento de los duraznos que se consumen en todo el país, y más del 90 por ciento de las ciruelas y nectarinas. Los duraznos, ciruelas y nectarinas de California están disponibles de mayo a octubre.

Sugerencias para Seleccionarlos

Cuando seleccione duraznos y nectarinas, busque los que tengan un color amarillo parejo, sin verde alrededor del tallo.

Los duraznos y nectarinas con color rojo son muy llamativos, pero el color rojo no necesariamente quiere decir que la fruta está madura. Diferentes tipos pueden ser muy rojos o no tan rojos estando igual de maduros.

Al seleccionar ciruelas, busque las que no estén muy duras y tengan un aroma dulzón. Dado que las ciruelas maduras pueden ser de diversos colores, al momento de seleccionarlas conviene guiarse más por el tacto y el olor que sólo por el color.

Sugerencias para Almacenamiento y Manejo

Los duraznos, ciruelas y nectarinas que no estén listos pueden madurarse en casa colocándolos en una bolsa de papel o en un frutero hasta que alcancen la madurez deseada.

Una vez maduras, las frutas pueden almacenarse en el refrigerador. Nunca coloque frutas no maduras en el refrigerador, ya que la temperatura fría impedirá que maduren.

California
PEACHES · PLUMS · NECTARINES

Consulte en la página 48 la receta “Deliciosa Fruta a la Parrilla”, cortesía de *California Tree Fruit Agreement.*

Para obtener más información sobre los duraznos, ciruelas y nectarianas de California, consulte el sitio web www.eatcaliforniafruit.com.

Camotes a la Manzana Glaseados

Muy fácil. Sólo hierva los camotes en el jugo y sírvalos.

Rinde 4 porciones.

1/2 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Ingredientes

2½ tazas de jugo de manzana 100% natural, sin azúcar
½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
¼ cucharadita de sal
2 libras de camotes (aproximadamente 4 camotes pequeños), pelados y cortados en rebanadas delgadas

Preparación

1. Mezcle el jugo de manzana, la canela y la sal en un sartén grande. Agregue las rebanadas de camote y deje que hiervan a fuego alto.
2. Reduzca ligeramente el fuego y deje hervir el camote, menear ocasionalmente durante 20 a 25 minutos, o hasta que el camote esté tierno y el jugo se haya reducido a un glasé. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 208, Carbohidratos 50 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 200 mg

Calabacitas Salteadas

Este plato de vegetales es delicioso y muy rápido de preparar.

Rinde 5 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 5 minutos

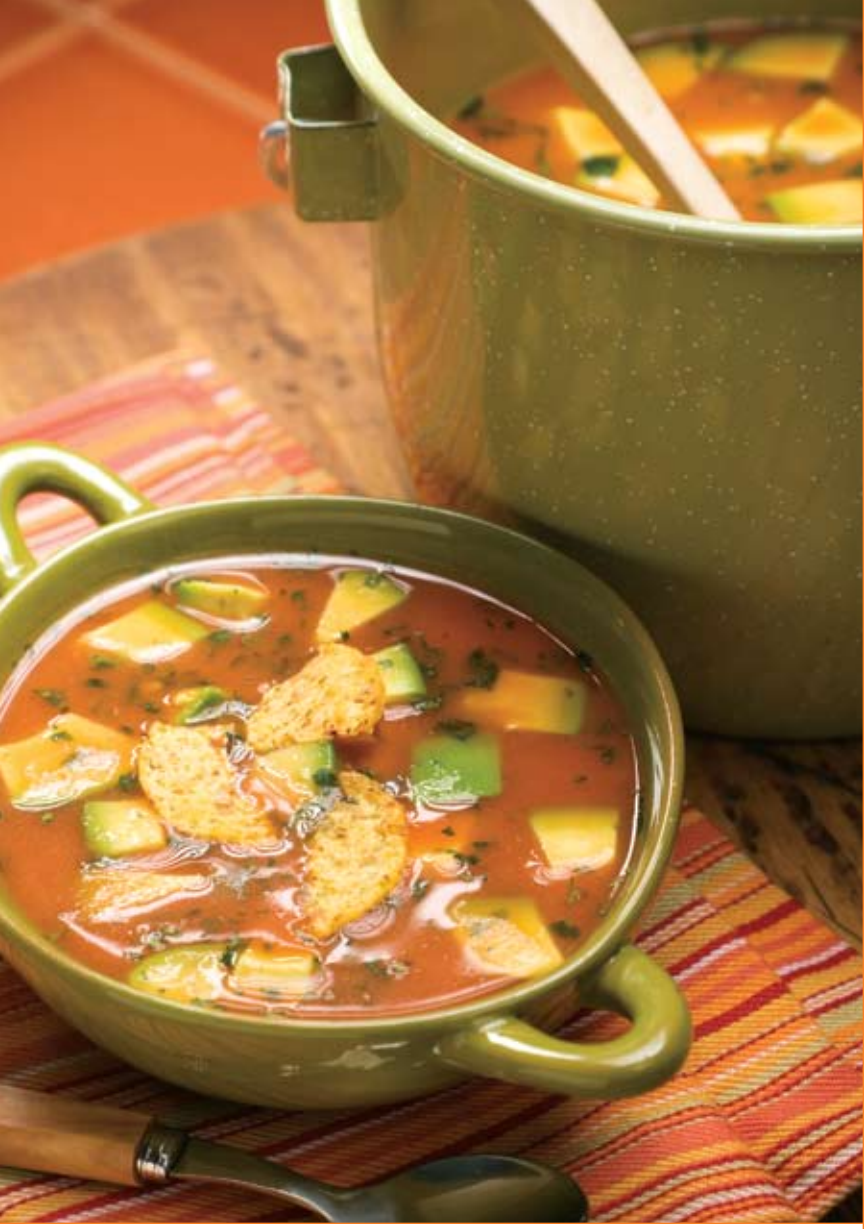
Ingredientes

1¼ libras de calabacitas (aproximadamente 3 calabacitas medianas)
½ cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de orégano seco *(dried oregano)*
2 dientes de ajo, finamente picados
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
1 cucharada de queso parmesano rallado
¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

Preparación

1. Corte las calabacitas por la mitad a lo ancho, y luego corte cada mitad en 4 secciones a lo largo.
2. Caliente el aceite en un sartén de teflón de base gruesa a fuego medio-alto.
3. Agregue orégano y ajo, y sofría por aproximadamente 2 minutos.
4. Agregue las calabacitas y la ralladura de limón, y sofría por unos 3 minutos hasta que las calabacitas estén ligeramente doradas.
5. Incorpore el queso parmesano y la pimienta. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 32, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 31 mg



Información nutricional por porción: Calorías 134, Carbohidratos 17 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 350 mg

Sopa de Aguacate y Tortilla

Para intensificar el sabor de esta sopa, espolvoréela con chile rojo en polvo.

Rinde 8 porciones. *1 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

Ingredientes

- 3 latas (14 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 latas (10¾ onzas) de sopa de tomate condensada, baja en sodio
- ½ manojo de cilantro, sólo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- ½ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 1 aguacate de California maduro, pelado, sin el hueso, y picado
- 8 chips de tortilla de maíz, en trocitos

Preparación

1. En un sartén grande a fuego alto, mezcle el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra molida. Deje que hierva, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos.
2. Deje enfriar ligeramente y luego licúela en porciones pequeñas en una licuadora.
3. Ponga nuevamente en el sartén, agregue el aguacate y caliéntela bien.
4. Con un cucharón, sírvala en platos soperos y decórela con trocitos de chips de tortilla antes de servir.

Receta cortesía de la *California Avocado Commission*.

Pimientos con Pavo a la Barbacoa

Un plato colorido y saludable. Para ahorrar dinero, puede usar pimientos verdes solamente.

Rinde 6 porciones.

½ pimiento relleno por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Ingredientes

- ¾ libras de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubitos sin sal
- 1 taza de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y lavados
- ½ taza de salsa de barbacoa casera
- 1 cucharadita de ajo en polvo *(garlic powder)*
- 1 cucharadita de salsa ahumada líquida *(liquid smoke)*
- 3 pimientos (de cualquier color)

Preparación

1. Dore la carne de pavo molida en un sartén mediano a fuego medio-alto hasta que pierda el color rosado; tire el exceso de grasa.
2. Agregue la cebolla y cocine durante 5 minutos, hasta que esté tierna.
3. Agregue el resto de los ingredientes excepto los pimientos enteros; cocine a fuego medio durante 10 minutos.
4. Mientras tanto, corte los pimientos enteros por la mitad a lo largo y quite las semillas. Colóquelos en un plato para horno de microondas con una pequeña cantidad de agua.
5. Cúbralo y cocine durante unos 5 minutos en el horno de microondas a alta potencia, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
6. Retire los pimientos del plato y colóquelos en un plato grande. Con una cuchara, rellene los pimientos con la mezcla y sírvalos.

Información nutricional por porción: Calorías 209, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 17 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 38 mg, Sodio 404 mg

Pollo y Dumplings

Comida casera, reconfortante y sabrosa, en menos de 30 minutos.

Rinde 6 porciones.

1¼ tazas por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Ingredientes

- 2¼ tazas de caldo de pollo enlatado bajo en sodio
- ¼ taza de agua
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 4½ tazas de vegetales surtidos congelados
- 2 tazas de pollo cocido, picado
- 1 cucharadita de tomillo seco *(dried thyme)*
- 1¼ tazas de mezcla para hornear *(baking mix)*
- ⅓ taza de leche baja en grasa
- 1 huevo

Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle el caldo de pollo, el agua, la cebolla, los vegetales, el pollo y el tomillo.
2. Cúbrala y deje que hierva a fuego medio-alto; reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.
3. Coloque la mezcla para hornear en un tazón pequeño. Ponga 2 cucharadas de la mezcla en la cacerola y revuélvalas para espesar el guiso.
4. Agregue la leche y el huevo al resto de la mezcla para hornear, y revuélvalo con un tenedor. Agregue cucharadas copeteadas de la mezcla en el guiso caliente. Cocine a fuego lento, sin tapadera, durante 5 minutos.
5. Cubra el recipiente y continúe cocinando durante otros 5 minutos. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 226, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 3 g, Proteína 21 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 74 mg, Sodio 362 mg

Enchiladas de Pollo y Vegetales

¡Rebosantes de vegetales frescos y sumamente sabrosas!

Rinde 4 porciones. *2 enchiladas por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 40 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimiento verde sin semillas, picado
- 1 calabacita grande, picada
- 1 taza de pechuga de pollo cocida, picada
- ¾ taza de salsa roja para enchiladas
- 2 latas (8 onzas) de salsa de tomate sin sal
- 8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
- ⅔ taza de queso *Monterey Jack* rallado, bajo en calorías

Preparación

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla por 5 minutos, meneando ocasionalmente. Agregue el pimiento y la calabacita y cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; deje la preparación a un lado.

3. Mientras tanto, combine la salsa para enchiladas y la de tomate en un tazón pequeño; agregue ½ taza a la mezcla de vegetales y pollo.
4. Caliente las tortillas en la estufa o en el horno de microondas. Moje cada tortilla en la salsa y rellénelas con cantidades iguales de la mezcla de vegetales y pollo. Enrolle las tortillas y colóquelas en una charola para horno de 13 x 9 pulgadas. Agregue la salsa restante sobre las enchiladas.
5. Cubra la charola ligeramente con papel de aluminio y cocine durante 20 a 25 minutos. Retire el papel y espolvoree el queso sobre las enchiladas; cocine 5 minutos más. Sírvalas calientes.

Información nutricional por porción: Calorías 311, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 22 g, Grasa Total 8 g, Grasa Saturada 3 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 41 mg, Sodio 521 mg

Información nutricional por porción: Calorías 297, Carbohidratos 29 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 28 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 73 mg

Brochetas Asadas de Pollo y Vegetales

Prepare estas deliciosas brochetas en su próxima parillada familiar.

Rinde 4 porciones. *1 brocheta por porción.*

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- pimienta negra molida *(ground black pepper)* al gusto
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en cubitos de 2 pulgadas
- 4 palitos de madera
- 8 tomates *cherry*
- 12 hojas enteras de laurel
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos de 1 pulgada
- 1 pimiento verde mediano, cortado en cubitos de 1 pulgada
- 2 tazas de arroz integral cocido

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón y la pimienta negra molida; vacíe la mezcla sobre el pollo y déjelo marinar una hora en el refrigerador.
2. Para hacer las brochetas, ensarte un tomate, un trozo de pollo, una hoja de laurel, un trozo de cebolla y un trozo de pimiento, y repita el procedimiento.
3. Ase las brochetas a fuego medio por 5 minutos en cada lado o hasta que estén totalmente cocinadas. Antes de servirlas, quite las hojas de laurel.
4. Sirva cada brocheta sobre ½ taza de arroz integral.

Información nutricional por porción: Calorías 181, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 21 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 57 mg, Sodio 462 mg

Pavo al Sartén

Sirva este plato nutritivo con pan de trigo integral y una ensalada verde.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ libra de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 3 tomates picados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca *(dried basil)*, orégano seco *(dried oregano)* y ajo en polvo *(garlic powder)*
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 2 calabacitas medianas, cortadas en rebanadas

Preparación

1. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar.
2. Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que la carne esté totalmente cocida y la cebolla tierna, aproximadamente 10 minutos.
3. Agregue los tomates, la pasta de tomate y los condimentos. Deje cocinar a fuego medio por 10 minutos.
4. Agregue la calabacita y deje cocinar 5 minutos más. Sírvalo caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 276, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 103 mg

Pollo al Limón con Romero y Vegetales

Este plato es ideal para acompañarlo con una ensalada verde.

Rinde 4 porciones. *½ pechuga de pollo y 1 taza de vegetales por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 25 minutos

Ingredientes

- ½ libra de papas rojas pequeñas (unas 3 papas), lavadas y cortadas en trocitos
- 1½ tazas de zanahorias pequeñas
- 1 taza de ejotes sin las puntas
- 2 pechugas de pollo sin hueso y sin piel, cortadas por la mitad (aproximadamente 1 libra)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de miel*
- 1 cucharada de romero *(rosemary)* fresco, picado, o 1 cucharadita de romero seco *(dried rosemary)*
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*

Preparación

1. En una cacerola mediana, ponga a hervir 8 tazas de agua.
2. Agregue las papas, las zanahorias y los ejotes, y deje cocinar 5 minutos; escúrralos y apártelos.
3. Corte las pechugas de pollo por la mitad. Ponga el aceite de oliva y las pechugas de pollo en un sartén mediano; cocine a fuego medio por 5 minutos en cada lado.
4. Agregue las papas, las zanahorias, los ejotes y los demás ingredientes en el sartén.
5. Cocine a fuego lento por 5 minutos más o hasta que el pollo esté totalmente cocido. Agregue el juego de limón al gusto y sirva.

* Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

Ensalada de Vegetales Aromatizados

Para hacer de esta receta un plato principal, simplemente agregue trozos de pechuga de pollo o carne de res sin grasas (magra).

Rinde 4 porciones. *½ taza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Ingredientes

- 2 cucharadas de agua
- 1 taza de calabacitas cortadas en rebanadas delgadas
- 1¼ tazas de calabaza amarilla cortada en rebanadas delgadas
- ½ taza de pimiento verde, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de apio, cortado en tiritas de 2 pulgadas
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de semillas de alcaravea *(caraway seeds)*
- ⅛ cucharadita de ajo en polvo *(garlic powder)*
- 1 tomate mediano, cortado en 8 cuñas

Preparación

1. Caliente el agua en un sartén mediano. Agregue la calabacita, la calabaza, el pimiento, el apio y la cebolla.
2. Tape y cocine a fuego medio hasta que los vegetales estén medianamente tiernos, aproximadamente 4 minutos.
3. Espolvoree los condimentos sobre los vegetales. Por último, agregue las cuñas de tomate.
4. Tape nuevamente y deje cocinar a fuego lento hasta que el tomate esté tibio, aproximadamente 2 minutos. Sírvala caliente.

Información nutricional por porción: Calorías 24, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 11 mg

Pollo al Sésamo con Pimientos y Chícharos

El jengibre y las semillas de sésamo le dan a esta receta un sabor oriental.

Rinde 4 porciones. *1¼ tazas por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 20 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de semillas de sésamo
- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en tiritas
- 2 tazas de chícharos chinos *(snow peas)*, sin las puntas
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 3 cucharadas de salsa de soya con bajo contenido de sodio
- 2 cucharadas de agua
- 1½ cucharaditas de azúcar morena, compactada
- ¼ cucharadita de jengibre molido *(ground ginger)*
- 2 cebollas verdes, cortadas en rebanadas
- 2 tazas de arroz integral cocido

Preparación

1. Ponga las semillas de sésamo en un sartén de teflón grande; cocínelas durante 2 minutos a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente doradas. Retírelas del sautén y déjelas a un lado.
2. Rocíe el mismo sartén con aceite en aerosol para cocinar. Agregue el pollo; cocínelo durante unos 10 minutos o hasta que esté totalmente cocido. Agregue los chícharos y los pimientos; sofríalos durante 3 ó 4 minutos más hasta que estén tiernos pero crujientes.
3. En un tazón pequeño, combine la salsa de soya, el agua, el azúcar y el jengibre; agréguelos al sartén. Cocine durante 5 minutos a fuego medio-alto.
4. Espolvoree con las semillas de sésamo y la cebolla verde. Sirva ¾ taza de la mezcla de pollo sobre ½ taza de arroz integral.

Información nutricional por porción: : Calorías 293, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 30 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 470 mg

Sofrito de Pollo y Mango

Trozos tiernos de pollo acompañados de pimientos crujientes y mango dulce, forman este colorido sofrito. Para realzar aún más el color de este plato, puede sustituir la mitad del pimiento rojo con pimiento verde.

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trocitos
- ¼ taza de jugo de piña
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de jengibre molido *(ground ginger)*
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas pequeñas
- 2 mangos, sin semilla, cortado en tiritas pequeñas
- ¼ taza de almendras en tiritas tostadas
- Pimienta negra molida *(ground black pepper),* al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido

Preparación

1. Rocíe una cacerola o sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar.
2. Sofría el pollo a fuego medio-alto hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de piña, la salsa de soya y el jengibre. Agregue la mezcla y el pimiento a la cacerola o sartén.
4. Cocine y manee durante 5 minutos, hasta que los pimientos estén tiernos pero crujientes.
5. Agregue el mango y las almendras a la cacerola o sartén y cocine hasta que esté caliente. Sazone con pimienta negra molida al gusto.
6. Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.

Información nutricional por porción: Calorías 387, Carbohidratos 47 g, Fibra Dietética 7 g, Proteína 31 g, Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 68 mg, Sodio 496 mg

Información nutricional por porción: Calorías 346, Carbohidratos 57 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 20 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 28 mg, Sodio 162 mg

Espagueti con Salsa de Pavo

Adorne la pasta con esta versión saludable de una receta Italiana clásica.

Rinde 8 porciones. *1½ tazas por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- ¾ libra de carne de pavo molida sin grasa
- 2 latas (14½ onzas) de tomate cortado en cubitos; reserve el jugo
- 1 pimiento verde, finamente picado
- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de orégano seco molido *(crushed dried oregano)*
- 1 cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 1 libra de espaguetis

Preparación

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén a fuego medio.
2. Agregue el pavo y cocínelo, meneando ocasionalmente, durante 5 a 10 minutos, o hasta que la carne esté totalmente cocida. Escurra la grasa.
3. Agregue el tomate con el jugo, el pimiento, la cebolla, el ajo, el orégano y la pimienta negra molida. Una vez que comience a hervir, reduzca el fuego. Tape el sartén y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos, meneando ocasionalmente.
4. Mientras tanto, cocine los espaguetis según las instrucciones del paquete. Una vez cocidos, escúrralos bien. Sírvalos colocando la salsa sobre los espaguetis.

Información nutricional por porción: Calorías 146, Carbohidratos 33 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 22 mg

Papas al Horno Sazonadas

Una receta que sorprenderá a los amantes de las papas.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 15 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar
- 2 papas Russet grandes, cortadas en cuñas

Sazón

- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de sazón de hierbas Italianas *(Italian herb seasoning mix)*
- 1 cucharadita de chile en polvo *(chili powder)* y/o paprika

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe una charola de horno con el aceite en aerosol para cocinar. Ponga las papas en la charola.
3. En un tazón pequeño, mezcle el ajo con los condimentos y espolvoree la mitad de la mezcla sobre las papas.
4. Cocine las papas durante aproximadamente 7 minutos o hasta que comiencen a dorarse. Voltéelas y espolvoréelas con el resto de la mezcla; cocínelas 7 minutos más o hasta que estén doradas y completamente cocidas. Sírvalas calientes.

Información nutricional por porción: Calorías 239, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 19 g, Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 42 mg, Sodio 247 mg

Tacos Sencillos de Pescado

Prepare sus propios tacos de pescado como en el restaurante y disfrute de una cena saludable y baja en calorías.

Rinde 6 porciones. *2 tacos por porción.*

Tiempo de preparación: 20 minutos **Tiempo de cocimiento:** 5 minutos

Ingredientes

- 1 libra de bacalao o filetes de pescado blanco, cortados en trocitos de 1 pulgada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ paquete de sazón para tacos *(taco seasoning)*
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) calientes
- 1 taza de repollo morado cortado en tiras finas
- 1 taza de repollo verde cortado en tiras finas
- 2 tazas de tomates picados
- ½ taza de crema agria descremada
- salsa para tacos al gusto
- trozos de limón verde para servir (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano, combine el pescado, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sazón para tacos; póngalo en un sartén grande.
2. Cocínelo, meneando constantemente, a fuego medio-alto por 4 ó 5 minutos, o hasta que la carne del pescado se desprenda fácilmente con un tenedor.
3. Rellene las tortillas con la mezcla de pescado.
4. Agregue encima el repollo, el tomate, la crema agria y la salsa para tacos. Sirva los tacos con trozos de limón verde, si lo desea.

Receta cortesía de *Produce for Better Health Foundation.*

Vegetales Sabrosos

No es necesario hervir los vegetales durante horas; de hecho, hacerlo les quita los elementos nutritivos. Ahorre tiempo y elementos nutritivos cocinando los vegetales sólo durante media hora.

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo ahumado, sin la piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chile jalapeño picado, (opcional)
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena *(cayenne pepper)*
- ¼ cucharadita de clavo molido *(ground cloves)*
- ½ cucharadita de tomillo *(thyme)*
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido *(ground ginger)*
- 2 libras (alrededor de 2 manojos) de hojas de mostaza, col, col rizada o nabo, o una mezcla de ellas

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes, excepto los vegetales de hoja, en una cacerola grande y deje que hiervan.
2. Prepare los vegetales de hoja lavándolos cuidadosamente y quitándoles los tallos.
3. Corte las hojas en trozos pequeños.
4. Agréguelas al caldo de pavo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas. Sírvase caliente.

Adaptado de la receta cortesía del *National Heart Lung and Blood Institute*.

Información nutricional por porción: Calorías 69, Carbohidratos 10 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 9 mg, Sodio 267 mg

Aguacates de California

Mucha gente cree que el aguacate es un vegetal, pero en realidad es una fruta. Los aguacates de California están disponibles durante todo el año y constituyen un agregado delicioso en cualquier comida o bocadillo.

Almacenamiento y Manejo

Los aguacates están maduros cuando se hunden ligeramente al presionarlos suavemente con la mano. Los aguacates listos para consumir pueden guardarse en el refrigerador por varios días. Coloque los aguacates que aún no están maduros en bolsas de papel junto con una manzana para que maduren mejor.

Sugerencias de Uso

Los aguacates de California se pueden usar en ensaladas, como una pasta para untar, como complemento sobre papas al horno o en la popular preparación de guacamole.

Usar aguacate fresco en tortas y pan tostado en lugar de mayonesa o mantequilla puede ayudar a reducir el contenido de calorías, grasa, grasa saturada, sodio y colesterol de sus comidas.

Rocíe jugo de limón o vinagre blanco sobre los aguacates cortados para evitar que se pongan negros.

Consulte en la página 30 la receta “Sopa de Aguacate y Tortilla”, cortesía de la *California Avocado Commission.*

Para más recetas e información sobre los aguacates de California, consulte el sitio web www.avocado.org/espanol.

Información nutricional por porción: Calorías 156, Carbohidratos 41 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 5 mg

Manzanas al Horno con Canela

Sírvalas solas o acompañadas con helado de yogur de vainilla y granola.

Rinde 4 porciones. *1 manzana por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

Ingredientes

- 4 deliciosas manzanas Golden de tamaño grande, sin las semillas ni el centro (corazón) de la manzana
- ¼ taza de pasas
- ½ taza de jugo de manzana 100% natural
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- ½ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de nuez moscada *(nutmeg)*

Preparación

1. Coloque las manzanas en una charola para horno de microondas.
2. Rellene cada manzana con cantidades iguales de pasas.
3. Mezcle el resto de los ingredients en un tazón pequeño y échelo sobre las manzanas. Cubra la charola con envoltura de plástico y hornee en el microondas a alta potencia durante 5 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.
4. Con cuidado, retire las manzanas de la charola con una cuchara escurridera y déjelas a un lado.
5. Coloque nuevamente la charola en el microondas y cocine el líquido a temperatura alta durante 3 a 5 minutos más, o hasta que la mezcla adquiera la consistencia de un glasé. Bañe las manzanas con el glasé y sírvalas calientes.

Información nutricional por porción: Calorías 140, Carbohidratos 32 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 4 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 40 mg

Salsa para Frutas

Use gajos de naranja y rodajas de kiwi cuando las frutas invernales estén disponibles.

Rinde 4 porciones. *¼ receta por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de azúcar morena
- 2 manzanas rojas medianas, sin las semillas ni el centro, cortadas en rebanadas
- 1 pera mediana, sin las semillas ni el centro, cortada en rebanadas
- 1 ciruela mediana, cortada en rebanadas
- 8 fresas grandes

Preparación

1. En un tazón pequeño, mezcle el yogur, el jugo de naranja, el jugo de limón y el azúcar morena, y mezcle bien todos los ingredientes.
2. Sirva la salsa en un tazón situado en el centro de un plato grande, y rodeado de las frutas.

Información nutricional por porción: Calorías 151, Carbohidratos 24 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 2 mg

Frutas al Chocolate

Las frutas bañadas en chocolate son una delicia para después de la cena.

Rinde 4 porciones. *½ plátano, 2 fresas por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 segundos

Ingredientes

- 2 cucharadas de chispas de chocolate semidulce
- 2 plátanos grandes, pelados y cortados en cuartos
- 8 fresas grandes
- ¼ taza de cacahuates sin sal, picados

Preparación

1. Coloque las chispas de chocolate en un tazón pequeño para microondas. Caliéntelos a alta potencia por 10 segundos y menéelos. Repita el proceso hasta que el chocolate esté derretido, aproximadamente 30 segundos.
2. Coloque la fruta en una charola pequeña recubierta de papel parafinado (*waxed paper*). Con una cuchara, rocíe el chocolate derretido sobre la fruta.
3. Espolvoree la fruta con los cacahuates picados.
4. Cubra la fruta y guárdela en el refrigerador durante 10 minutos o hasta que el chocolate se solidifique. Sirva fría.

Licuado "Paraíso"

Este postre es fácil de preparar con unos pocos ingredientes y una licuadora.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

1 plátano grande
2 tazas de fresas
2 mangos maduros, picados
½ taza de cubitos de hielo

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora o en un procesador de alimentos. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Información nutricional por porción:
Calorías 121, Carbohidratos 31 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 3 mg

Deliciosa Fruta a la Parrilla

Prepare este delicioso postre en su próxima parrillada familiar. Use fruta de consistencia firme.

Rinde 8 porciones.

½ fruta por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 8 minutos

Ingredientes

4 duraznos, ciruelas o nectarinas, cortados por la mitad y sin el hueso

Preparación

1. Cocine las 8 mitades de duraznos, ciruelas y/o nectarinas a fuego medio e indirecto por 8 minutos, en una parrilla cubierta. Voltéelas después de 4 minutos. Sírvalas calientes.

Información nutricional por porción:
Calorías 19, Carbohidratos 5 g, Fibra Dietética 1 g, Proteínas 0 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg

Receta cortesía de *California Tree Fruit Agreement.*

Postre de Durazno

Un postre ligero y saludable que se puede preparar en pocos minutos.

Rinde 12 porciones *½ taza por porción.*

Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Ingredientes

- 4 latas (15 onzas) de rebanadas de duraznos en jugo 100% natural, escurridos*
- 2 cucharadas de almidón de maíz *(cornstarch)*
- 1 cucharadita de vainilla
- 1¼ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅔ taza de avena entera
- ¼ taza de azúcar morena
- ⅓ taza de harina
- 2½ cucharadas de mantequilla

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe un molde de tarta hondo, de 9 pulgadas, con aceite en aerosol para cocinar y ponga en él los duraznos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el almidón de maíz, la vainilla y 1 cucharadita de canela; eche la mezcla sobre los duraznos.
4. En un tazón grande, mezcle con un tenedor el resto de la canela, la avena entera, el azúcar morena, la harina y la mantequilla hasta obtener una mezcla desmenuzable (de consistencia arenosa); espolvoréela sobre los duraznos.
5. Cocine durante 20 a 25 minutos o hasta que los jugos se espesen y hiervan, y la mezcla de avena esté ligeramente dorada. Sírvalo caliente.

*Fruta enlatada con juego de fruta 100% natural.

Información nutricional por porción: Calorías 139, Carbohidratos 28 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 25 mg

Información nutricional por porción: Calorías 99, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 18 mg

Calabaza con Relleno de Manzana

La canela y los clavos de olor le dan un aroma delicioso a la calabaza acorn.

Rinde 4 porciones. *¼ de calabaza por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 60 minutos

Ingredientes

- 1 calabaza acorn grande (aproximadamente 1 libra)
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de mantequilla
- 1 manzana grande, sin las semillas ni el centro, pelada y picada
- 1 cucharada de azúcar morena
- ¼ cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- ⅛ cucharadita de clavo de olor molido *(ground cloves)*
- ⅛ cucharadita de nuez moscada *(nutmeg)*

Preparación

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Corte la calabaza por la mitad y retire las semillas. Póngala con la parte cortada hacia abajo en una charola de horno de 13 x 9 pulgadas.
3. Agregue agua y cocine durante 35 a 45 minutos, o hasta que la pulpa se note tierna al introducir un tenedor.
4. Mientras la calabaza esté en el horno, cocine el resto de los ingredientes en una cacerola mediana a fuego medio durante unos 8 minutos, o hasta que la manzana esté tierna pero crujiente.
5. Corte cada mitad de calabaza por la mitad y coloque la mezcla de manzana en partes iguales en cada cuarto de calabaza. Vuelva a colocar los cuartos de calabaza en el horno y cocínelos durante 10 minutos más, o hasta que estén calientes. Sírvalos calientes.

Peras de California

Las peras Bartlett de California son la variedad más popular de todo el país. California produce el 60 por ciento de los cultivos totales de peras Bartlett de la nación. Las peras Bartlett de California están disponibles desde julio a noviembre. Durante el proceso de maduración, esta variedad de pera cambia de color verde a amarillo.

Es una fruta repleta de elementos nutritivos, incluidos importantes vitaminas y minerales. Las peras Bartlett son una fuente excelente de fibra, no contienen colesterol ni sodio, y tienen bajo contenido de grasa.

Almacenamiento y Manejo

Para madurar las peras Bartlett de California, colóquelas en un frutero a temperatura ambiente. Una vez que alcancen la madurez deseada, guárdelas en el refrigerador para que maduren más despacio. Las peras verdes y duras madurarán en un plazo de 4 a 6 días a temperatura ambiente (no las coloque en el refrigerador). Cuando cambien de color verde a amarillo y pierdan la firmeza inicial, estarán listas para comer en 2 ó 3 días. Si tienen un color amarillo dorado, eso significa que están en su punto justo de maduración, muy jugosas y con mucho sabor.

CALIFORNIA PEAR Advisory Board

Sugerencias de Uso

- Para que las rebanadas de peras Bartlett mantengan su color, póngalas en una mezcla de 1 cucharada de jugo de limón y 1 taza de agua.
- Las peras Bartlett maduras pero aún firmes son ideales para hervir o cocinar al horno.

Consulte en la página 56 la receta “Salsa de Pera y Mango”, cortesía de la *California Pear Advisory Board.*

Para obtener más recetas e información sobre las peras Bartlett de California, consulte el sitio web www.calpear.com.

Información nutricional por porción: Calorías 211, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 8 g, Proteínas 11 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 336 mg

Salsa de Garbanzo con Vegetales Frescos

Haga un puré con garbanzos enlatados, ajo y condimentos, y disfrute de esta rápida salsa para acompañar con vegetales.

Rinde 4 porciones. *2 cucharadas por porción.*

Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos (conocidos en inglés como *garbanzo beans*), escurridos y lavados
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de yogur sin sabor bajo en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de paprika
- ⅛ cucharadita de pimienta negra molida *(ground black pepper)*
- 1 zanahoria mediana, cortada en rebanadas
- 2 tallos medianos de apio, cortados en rebanadas
- ½ taza de chícharos chinos *(snap peas)*

Preparación

1. Coloque en un procesador de alimentos los primeros 8 ingredientes y procéselos hasta que queden cremosos. Sírvalos a temperatura ambiente con rebanadas de vegetales y chicharos.

Licuado Delicioso de Uva

Esta bebida, rápida y saludable, es la favorita de los pequeños de la casa.

Rinde 2 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 taza de uvas sin semilla
- ½ taza de cerezas congeladas
- ½ taza de fresas congeladas sin azúcar
- ½ taza de gajos de naranja
- ½ taza de rodajas de plátano

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Consejo: Para obtener una consistencia más espesa, congele las uvas antes de licuar los ingredientes. Para congelar las uvas, lávelas, séquelas y colóquelas en una sola capa sobre un molde para pasteles. Cubra el recipiente y coloque las uvas en el congelador por 1½ a 2 horas hasta que estén completamente congeladas.

Información nutricional por porción:
Calorías 187, Carbohidratos 48 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 4 mg

Receta cortesía de la *California Table Grape Commission.*

Pico de Gallo

Sabor fresco con un toque picante.

Rinde 6 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco, picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de limón verde
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

Información nutricional por porción:
Calorías 34, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 105 mg

Información nutricional por porción: Calorías 128, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 8 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 427 mg

Rollitos de Tortilla con Vegetales

Disfrute del sabor de los vegetales frescos condimentados con queso crema en un rollito muy fácil de preparar. Córtelos en rebanadas gruesas y sírvalos como bocadillos.

Rinde 4 porciones. *1 rollito de tortilla por porción.*

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral (de 7 pulgadas)
- 8 cucharadas (½ taza) de queso crema sin grasa
- 2 tazas de lechuga romana *(romaine)* cortada en juliana o tiritas delgadas, o espinaca fresca picada
- 1 taza de tomate picado
- ½ taza de pimiento picado (rojo, verde, anaranjado, amarillo o una mezcla)
- ½ taza de pepino picado
- ¼ taza de chiles verdes en lata, cortados en cubitos
- ¼ taza de aceitunas maduras, escurridas

Preparación

1. Unte cada tortilla con 2 cucharadas de queso crema.
2. Cúbralas con cantidades iguales de vegetales.
3. Enróllelas apretándolas para que el relleno quede firme, y sírvalos.

Salsa de Pera y Mango

Un toque tropical para esta receta tradicional.

Rinde 6 porciones. *¼ taza por porción.*

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes

- 2 peras medianas, peladas, sin semillas ni centro, y cortadas en trocitos pequeños
- ½ mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos pequeños
- ⅓ taza de pimiento amarillo finamente picado
- ⅓ taza de pimiento rojo finamente picado
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- jugo de limón verde al gusto
- sal al gusto

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y póngalos en el refrigerador en un recipiente con tapadera, por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva la salsa acompañada de chips, quesadillas o carnes o pescados asados a la parrilla.

Receta cortesía de la *California Pear Advisory Board*.

Información nutricional por porción: Calorías 65, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 100 mg

Información nutricional por porción: Calorías 180, Carbohidratos 26 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 7 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 217 mg

Bolsillos de Pita con Fruta y Crema de Cacahuate

Esta receta deliciosa y nutritiva se convertirá en la favorita de sus hijos.

Rinde 4 porciones. *½ bolsillo de pita por porción.*

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 10 segundos

Ingredientes

- 2 panes de pita medianos de trigo integral
- ¼ taza de crema de cacahuate con trocitos, baja en grasa
- ½ manzana, sin semillas ni centro (corazón), cortada en rebanadas delgadas
- ½ plátano, cortado en rebanadas delgadas
- ½ durazno fresco, cortado en rebanadas delgadas

Preparación

1. Corte los dos panes por la mitad formando 4 bolsillos y caliéntelos en el horno de microondas durante unos 10 segundos para ablandarlos.
2. Abra con cuidado cada bolsillo y unte las paredes interiores con una capa delgada de crema de cacahuate.
3. Rellene los bolsillos con una mezcla de rebanadas de manzana, plátano y durazno. Sírvalos a temperatura ambiente.

Información nutricional por porción: Calorías 384, Carbohidratos 62 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 9 g, Grasa Total 13 g, Grasa Saturada 4 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 6 mg, Sodio 67 mg

Mezcla de Frutas Tropicales y Nueces

Un bocadillo ideal para tener a la mano para cuando usted o su familia agarren camino.

Rinde 5 porciones. *¾ taza por porción.*

Tiempo de preparación: 5 minutos **Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de miel*
- 1 cucharadita de extracto de almendra o coco
- 1 cucharadita de canela molida *(ground cinnamon)*
- 2 tazas de copos de avena
- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de almendras en tiritas
- ¾ taza de trocitos de frutas tropicales secas
- ½ taza de chips de plátano
- ¼ taza de pasas

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en una cacerola mediana. Agregue la miel, el extracto de almendra o coco y la canela; mezcle bien.
3. Incorpore la avena y ponga la preparación en una charola para horno rociada con aceite en aerosol para cocinar. Distribuya la preparación formando una capa de 1 pulgada de grosor.
4. Hornee por 10 minutos, removiéndola una vez. Agregue las almendras y cocine de 5 a 10 minutos más.
5. Retire la mezcla del horno y agréguele la fruta seca. Deje enfriar por completo y sirva.

* Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

Agradecimientos

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California, con fondos del *Supplemental Nutrition Assistance Program* (antes conocido como el Programa de Cupones para Alimentos) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. En California, los Cupones para Alimentos pueden ayudar a gente con bajos ingresos a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre los Cupones para Alimentos, llame al 877-847-3663. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net.

Más información para el consumidor disponible en nuestro sitio web **www.campeonesdelcambio.net.**

Información para organismos asociados disponible en nuestro sitio web **www.networkforahealthycalifornia.net.**

Entre las personas participantes en la creación de este libro de cocina nos complace mencionar a Kristy Garcia, BS; Sarah Sciandri, BA; Melanie Hall, MS, RD; y Desiree Backman, Dr PH, MS, RD.

Los contratistas que participaron incluyen a Kent Lacin Media Services (fotografía gastronómica), Julie Smith (arreglos gastronómicos), Marketing by Design (diseño gráfico), y Katherine Parker (análisis de recetas).

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH California Department of PublicHealth

PUBLIC HEALTH INSTITUTE

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

Para obtener informacíon sobre la *Red para una California Saludable*, consulte nuestro sitio web **www.campeonesdelcambio.net**, o escríbanos a:

Departamento de Salud Pública de California
PO Box 997377, MS 7204
Sacramento, CA 95899-7377

COOK-221/Rev. 11/07