

COCINAR SIN COCINA

Este libro de cocina fue desarrollado por:

Caring for Generations
JF&CS
Jewish Family & Children's Service

En colaboración con:

**PROJECT
BREAD**
A FRESH APPROACH
TO ENDING HUNGERSM

Tabla de Contenido

Introducción

Bienvenida	2
Herramientas de Cocina Simples.....	3
Medir los Ingredientes sin Tazas ni Cucharas Medidoras.....	4
Consejos para Hacer que las Comidas y las Sopas Envasadas Sean Más Nutritivas.....	5
Seleccionar las Comidas Congeladas y Preparadas	6

Cocción Básica con Microondas

Consejos de Seguridad para Microondas	7
Envases Aptos para Microondas.....	8
Pasta	9
Papas	10
Arroz.....	11
Verduras Frescas: Pasos de Cocción	12
Verduras Frescas: Tiempos de Cocción	13

Recetas

Sobre Nuestras Recetas	14
Criterios Nutricionales	14
Plan de Comidas de Tres Días	16
Recetas por Ingrediente	17
Índice de Recetas	18
Desayunos	19
Sándwiches y Ensaladas	23
Comidas Calientes	33
Tentempiés y Acompañamientos.....	37

Información Adicional

Recursos Adicionales	40
Sobre los Servicios de Nutrición de JF&CS y Project Bread	41
Agradecimientos	42

Introducción

Bienvenido a *Cocinar sin Cocina*.

Tanto si usted cocina desde el momento en que dio sus primeros pasos como si acaba de empezar, este libro de cocina es para usted. Adentro encontrará ideas de comidas que puede saborear sin necesitar una cocina completa. Ni siquiera es necesario que le guste cocinar para usar este libro de cocina. Pero creemos que le gustarán estas recetas. Podría resultar que algunas se convierten en sus favoritas.

Además de recetas que son fáciles de preparar, sabrosas y aprobadas por niños, usted descubrirá cómo cocinar casi cualquier comida fresca en el microondas, y aprenderá nuevas formas para usar los ingredientes corrientes.

Esperamos que le guste tanto que Cocinar sin Cocina se convierte en su nuevo artículo esencial de cocina.

¡Buen provecho!

Introducción

Herramientas de Cocina Simples

Usted puede preparar muchas recetas sanas en microondas o sin cocción utilizando solamente unas cuantas herramientas de cocina simples. Puede comprar estos artículos en el supermercado o la tienda del dólar.



1. Tazón Apto para Microondas

Utilice un tazón apto para microondas para mezclar los ingredientes, servir las comidas, guardar las sobras o recalentar la comida en el microondas. Véase la página 8 para más información sobre los envases aptos para microondas.



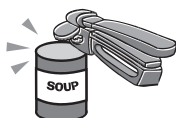
2. Un Buen Cuchillo

El “cuchillo de chef” es un cuchillo grande que se puede usar para cortar las verduras, la carne, la fruta, los frutos secos o cualquier otro ingrediente. Un cuchillo afilado siempre es más seguro que un cuchillo desafilado.



3. Tabla de Cortar

La tabla de cortar le da a usted una superficie limpia para cortar y preparar los ingredientes para sus recetas.



4. Abrelatas

Utilice el abrelatas para abrir los ingredientes enlatados tales como el atún, los frijoles, las verduras y las frutas.



5. Colador

Use el colador para lavar las frutas y las verduras, colar y enjuagar la sal de los frijoles y las verduras enlatados y colar la pasta después de cocerla.



6. Tazas y Cucharas Medidoras

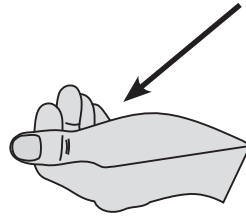
Toda receta indica cuánto se agrega de cada ingrediente. Utilice cucharas y tazas medidoras para asegurarse de agregar las cantidades correctas. Si no cuenta con tazas ni cucharas medidoras, puede estimar las cantidades usando la guía en la página 4.

Introducción

Medir los Ingredientes sin Tazas ni Cucharas Medidoras

Aunque usted no cuente con tazas ni cucharas medidoras, todavía puede hacer muchas recetas. Aquí hay algunas formas fáciles de estimar las cantidades.

½ taza – puñado o 1 bombilla



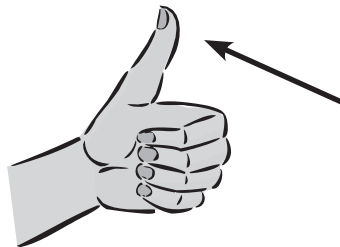
1 taza – 1 puño



1 cucharadita – la punta del dedo índice



1 cucharada – 1 pulgar



Introducción

Consejos para Hacer que las Comidas y las Sopas Envasadas Sean Más Nutritivas

Escoja las comidas con menos de 600mg de sodio por porción y las sopas con menos de 500mg de sodio por porción.

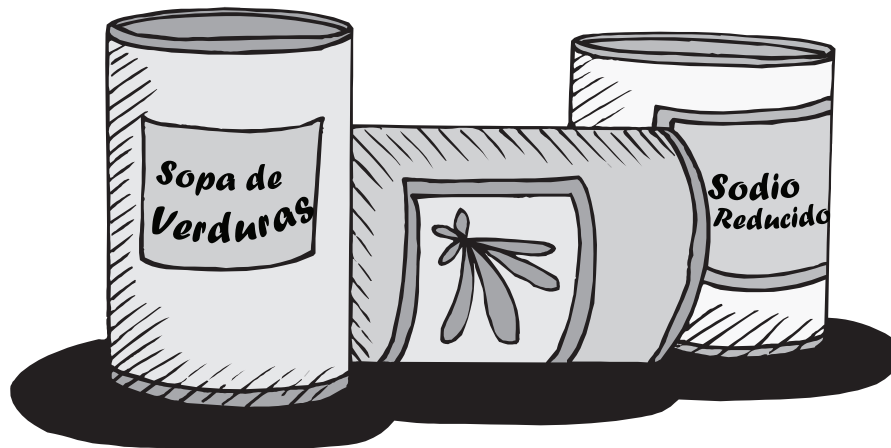
Si la comida o la sopa viene con un paquete de sabor, use sólo la mitad o no use ninguno.

Escoja las comidas que incluyan:

- proteínas magras (tales como el pollo, el pavo, el tofu o los frijoles);
- granos integrales (tales como el arroz integral o la pasta integral); y
- verduras.

Agregue verduras frescas o congeladas, o verduras enlatadas bajas en sodio, a su comida para hacer que sea más grande y satisfactoria.

Agregue frijoles enlatados o carne pre-cocida para más proteína.



Introducción

Seleccionar las Comidas Congeladas y Preparadas

Si usted compra las comidas congeladas o preparadas, ¡verifique si son saludables!

Mire la etiqueta de Datos de Nutrición para la siguiente información:

Etiqueta de una Comida Congelada Más Saludable

Nutrition Facts/Datos De Nutrición			
Serving Size / Tamaño por Ración 1 paquete			
Servings Per Container / Raciones por Envase 1			
Amount Per Serving / Cantidad por Ración			
Calories / Calorías 400		Calories from Fat / Calorías de Grasa 25	
% Daily Value* / % Valores Diarios*			
Total Fat / Grasa Total 3g		5%	
Saturated Fat / Grasa Saturada 0.5g		3%	
Trans Fat / Grasa Trans 0g			
Cholesterol / Colesterol 30mg		10%	
Sodium / Sodio 490mg		20%	
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 51g		17%	
Dietary Fiber / Fibra Dietética 2g		8%	
Sugars / Azúcares 4g			
Protein / Proteínas 22g		44%	
Vitamin A / Vitamina A 25%		Vitamin C / Vitamina C 55%	
Calcium / Calcio 4%		Iron / Hierro 4%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
* Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:			
		Calories/Calorías:	2,000 2,500
Total Fat/Grasa Total		Less than/Menos de	65g 80g
Saturated Fat/Grasa Saturada		Less than/Menos de	20g 25g
Cholesterol/Colesterol		Less than/Menos de	300mg 300mg
Sodium/Sodio		Less than/Menos de	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total			300g 375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética			25g 30g

Tamaño por Ración: La cantidad de comida en que se basa la información nutricional. ¡La porción recomendada frecuentemente es más pequeña de lo que pensamos! Asegúrese de verificar cuántas porciones están en el envase.

Calorías: La mayoría de los adultos sanos necesitan alrededor de 2000 calorías al día, así que tenga como objetivo menos de 600 calorías por comida. Los niños generalmente necesitan menos calorías.

Grasa Saturada: Busque el 10% o menos del Valor Diario.

Grasa Trans: Busque 0g.

Colesterol: Tenga como objetivo el 20% o menos del Valor Diario.

Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol en la comida aumentan el nivel de colesterol en la sangre. Consuma la menor cantidad posible de las comidas que contengan estos nutrientes.

Sodio (sal): Tenga como objetivo menos de 600mg de sodio por comida congelada o 500mg por ración de sopa.

INGREDIENTES:

INGREDIENTES

Azúcar: Compare las comidas preparadas para encontrar la opción con la menor cantidad de azúcar. El azúcar existe naturalmente en las frutas y los productos lácteos sin endulzantes, pero se agrega a muchas comidas, cereales y yogures saborizados.

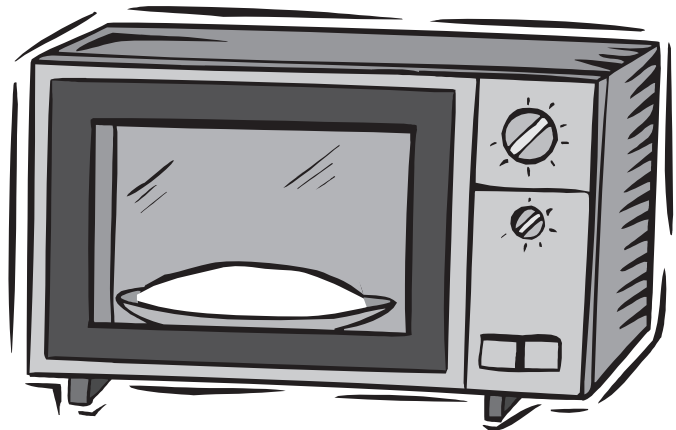
Granos Integrales: Revise la lista de ingredientes al seleccionar una comida que incluya un grano (tales como el arroz o la pasta). Busque el término “integral” después del primer grano listado (p.ej., grano integral). El arroz integral, las palomitas de maíz, la avena, y la quinoa también son granos integrales.

Cocción Básica con Microondas

Muchos alimentos que normalmente se cuecen en la estufa o el horno también se pueden cocinar en el microondas. Siga leyendo para averiguar cómo cocinar las comidas comunes en el microondas de forma segura.

Consejos de Seguridad para Microondas

- Utilice envases aptos para microondas tales como los hechos de vidrio y de cerámica. Algunos plásticos (tal como Tupperware®) son aptos para microondas también. Véase una lista de envases aptos para microondas en la siguiente página.
- ¡No pongas metal en el microondas! Esto puede causar un incendio.
- Siempre revise el paquete de comida para las instrucciones de microondas y sígalas.
- Acomode las comidas uniformemente en el plato para ayudar a que la comida se cueza completamente.
- Coloque un plato o una toalla de papel sobre su comida para que se cueza uniformemente y no salpique ni haga un desastre.
- Revuelva la comida a la mitad del tiempo de cocción para asegurarse de que la comida se caliente uniformemente.
- Deje que la comida se enfríe por 2 minutos. Después pruebe la comida para asegurarse de que no esté demasiado caliente antes de sacar del microondas.
- Tenga cuidado del vapor caliente al quitar la tapa de las comidas preparadas en el microondas.



Cocción Básica con Microondas

Envases Aptos Para Microondas

Antes de empezar a cocinar en el microondas, usted necesita tener los envases de cocina apropiados. Aquí hay una lista de cuáles envases son aptos y no aptos para usar en el microondas.



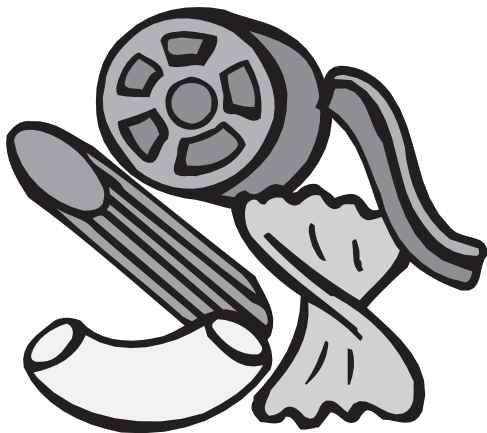
Gráfico Cortesía del Food Bank of Western Massachusetts [Banco de Alimentos del Oeste de Massachusetts]

Cocción Básica con Microondas

Pasta

1. Coloque la pasta en un tazón u otro envase apto para microondas. La pasta se expandirá mientras que se cuece. Asegúrese de escoger un envase que sea lo suficientemente grande como para que quepa la cantidad de pasta cocida.
2. Agregue agua.
3. Cocine a temperatura alta según los tiempos de cocción abajo.
4. Revuelva a la mitad del tiempo de cocción.
5. Cuando la pasta esté blanda, cole el exceso de agua y sirva con sus coberturas favoritas.

Pasta cruda	Agregue agua	Tiempo de microondas*	Cantidad de pasta cocida
1 taza	2 ½ tazas	12 minutos	2 tazas
2 tazas	5 tazas	24 minutos	4 tazas
3 tazas	7 ½ tazas	36 minutos	6 tazas

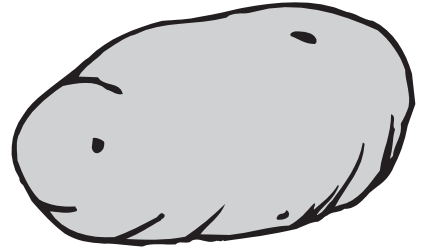


* Como regla general, cocine por 12 minutos para cada taza de pasta cruda.

Cocción Básica con Microondas

Papas

(Papas Blancas o Camotes)



1. Enjuague las papas para quitar el barro.
2. Perfore la papa con un tenedor en aproximadamente 5 a 8 sitios en todos los lados.
3. Coloque las papas en un plato apto para microondas. Envuélvalas en una toalla de papel húmeda.
4. Véase la gráfica a continuación para los tiempos de cocción. Cocine según los tiempos a continuación.
5. Deje que se enfríen, después saque del microondas. Corte la papa por la mitad y sirva con sus coberturas favoritas.

Número de papas de tamaño mediano	Tiempo de microondas
1	7 minutos, o hasta que esté tierna
2	12 minutos, o hasta que estén tiernas
3	17 minutos, o hasta que estén tiernas

Cocción Básica con Microondas

Arroz

1. Coloque el arroz en un tazón u otro envase apto para microondas. El arroz se expandirá mientras que se cuece. Asegúrese de escoger un envase que sea lo suficientemente grande como para que quepa la cantidad de arroz cocido.
2. Agregue agua. Para más sabor, usted puede cocer el arroz en caldo de pollo, verduras o carne de res con un nivel bajo de sodio. Sin embargo, esto añadirá más sodio al arroz.
3. Tape y cocine a temperatura alta en el microondas.
4. Después de cocer, deje el arroz en el microondas por unos minutos para que se enfríe. Esto ayudará a que el arroz termine de cocerse.



ARROZ BLANCO INSTANTÁNEO

Arroz crudo	Agregue agua	Tiempo de microondas	Cantidad de arroz cocido
1 taza	1 taza	6 minutos	2 tazas
2 tazas	2 tazas	8 minutos	4 tazas
3 tazas	3 tazas	10 minutos	6 tazas

ARROZ INTEGRAL INSTANTÁNEO

Arroz crudo	Agregue agua	Tiempo de microondas	Cantidad de arroz cocido
½ taza	1 taza	6 minutos	2 tazas
1 taza	1 ¾ tazas	8 minutos	4 tazas
1½ tazas	2 ½ tazas	10 minutos	6 tazas

ARROZ BLANCO DE GRANO LARGO

Arroz crudo	Agregue agua	Tiempo de microondas	Cantidad de arroz cocido
½ taza	1 taza	15 minutos	2 tazas
1 taza	2 tazas	20 minutos	4 tazas
1½ tazas	3 tazas	25 minutos	6 tazas

ARROZ INTEGRAL DE GRANO LARGO

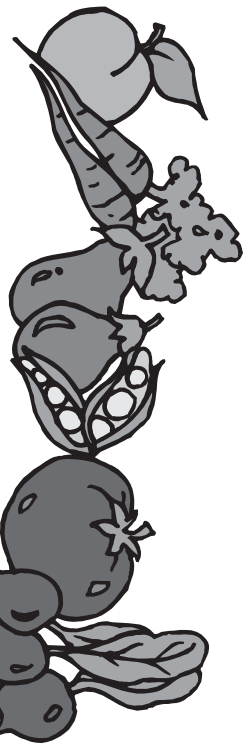
Arroz crudo	Agregue agua	Tiempo de microondas	Cantidad de arroz cocido
½ taza	1 taza	20 minutos	1½ tazas
1 taza	2 tazas	25 minutos	3 tazas
1½ tazas	3 tazas	30 minutos	4½ tazas

Cocción Básica con Microondas

Verduras Frescas: Pasos de Cocción

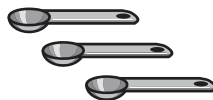
El método para cocinar todo tipo de verduras frescas en el microondas generalmente es el mismo:

1. Enjuague las verduras bien.
2. Recorte según sea necesario.
3. Pique en trozos del mismo tamaño para garantizar la cocción uniforme.
4. Coloque las verduras en un tazón apto para microondas. Agregue agua. Para cada taza de verduras, agregue 3 cucharadas de agua. Para cada taza de verduras de hoja verde, use 1 cucharada de agua. Véase la página 13 para los tiempos de cocción. Para más sabor, puede usar caldo en vez de agua. Sin embargo, esto añadirá más sodio a las verduras.
5. Tape el tazón con un plato, una toalla de papel o un trozo de papel encerado.
6. Cocine a temperatura alta hasta que las verduras estén tiernas a su gusto. Las verduras tendrán tiempos de cocción ligeramente diferentes dependiendo de su tamaño y su grosor.
7. Cole un poco del líquido del tazón después de cocer para evitar que las verduras se pongan empapadas.
8. Agregue los aderezos de su preferencia. Mezcle y sirva.



1 Taza de
Verduras Picadas

+



3 Cucharadas
de Agua



1 Taza de Verduras
de Hoja Verde

+



1 Cucharada
de Agua

Cocción Básica con Microondas

Verduras Frescas: Tiempos de Cocción

Aquí hay algunas verduras comunes y sus tiempos de cocción, además de unos consejos de preparación.

Verdura	Consejos de Preparación	Tiempo de Cocción*
pimientos	Corte las partes superiores de los pimientos, saque las semillas y corte en tiras de ¼ de pulgada.	5-6 minutos
brócoli	Pique en trozos.	3-5 minutos
coles de Bruselas	Enjuague y quite cualquier hoja exterior dañada.	7 minutos
repollo	Pele las hojas exteriores y corte en tajadas.	4 minutos, después revuelva y cocine 4 minutos más
zanahorias	Corte en trozos redondos de ¼ de pulgada de grosor.	5 minutos
coliflor	Pique en trozos.	3-4 minutos
berzas	Quite los tallos y las venas centrales y deséchelos. Corte las hojas en tiras de 1/2 de pulgada.	5 minutos
maíz	No pele el maíz: sólo saque cualquier pelo marrón, enjuague y después colóquelos en el microondas en una toalla de papel húmeda en un plato. Acomode el maíz para que la punta angosta de cada uno mire hacia el centro del plato. Cocine hasta 4 mazorcas de maíz a la vez.	5 minutos, después délos la vuelta y cocine 5 minutos más
berenjena	Deseche el tallo. Corte en trozos redondos o en cubos.	10 minutos
ejotes	Elimine las puntas de los ejotes.	3-4 minutos
col rizada	Deseche los tallos gruesos. Pique las hojas y los tallos más delgados.	2 minutos
cebollas	Saque la parte superior e inferior, después pele la piel exterior y la primera capa de la cebolla. Corte en trozos de ¼ de pulgada.	5-6 minutos
espinaca	Saque los tallos gruesos.	2-3 minutos
calabacín/ calabaza de verano	Corte en trozos redondos.	6-8 minutos

* El tiempo de cocción puede variar dependiendo del microondas de usted y de qué tan crujientes o tiernas prefiere que sean las verduras.

Recetas

Sobre Nuestras Recetas

Estas recetas le darán algunas ideas nuevas sobre cómo preparar la comida sana deliciosa con los suministros de cocina más simples.

Todas las recetas:

- Saben bien
- Se pueden preparar en 30 minutos o menos
- Son de bajo costo
- Se pueden hacer en el microondas o no se necesitan cocer
- Son aptas para niños
- Usan ingredientes saludables, incluyendo: los granos integrales, las frutas y las verduras, las carnes magras, los frijoles, los huevos, el queso reducido en grasa, la leche y el yogur bajos en grasa y los aceites saludables
- Cumplen con las pautas de nutrición estrictas (para más información, véase nuestros criterios para las recetas en la página 15)

Estas recetas están diseñadas a ser flexibles. Utilice cualquier ingrediente que tenga si:

- A usted le faltan algunos de los ingredientes
- No cuenta con las opciones más saludables tales como las sugeridas
- Tiene una alergia alimentaria
- Los ingredientes sugeridos son demasiado caros



Recetas

Criterios Nutricionales

Todas las recetas en este libro de cocina cumplen con los criterios nutricionales estrictos que se basan en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2010 y las recomendaciones de la American Heart Association [Asociación Americana del Corazón]. Incluyen:

Criterios Nutricionales	Justificación
Los ingredientes principales de las recetas son los siguientes: los granos integrales, las verduras, las frutas, las proteínas magras y los lácteos bajos en grasa/desnatados o sin grasa.	Basado en la recomendación de las Guías Alimentarias para los Estadounidenses sobre “los alimentos que se debe consumir más”.
Las grasas saturadas y trans son menos del 10% de calorías.	Basado en las Guías Alimentarias para los Estadounidenses para promover la salud cardiovascular.
El azúcar añadido es el 5% o menos de calorías.	Basado en la pauta de la American Heart Association de no más de 24 gramos de azúcar añadido para las mujeres y 2,000 calorías al día.
El sodio es menos del 30% del Valor Diario para las comidas.	Usando el límite de 2,300mg al día recomendado por las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, éste es 690mg para cada comida.
El sodio es menos del 10% del Valor Diario para los acompañamientos o los tentempiés.	Usando el límite de 2,300mg al día recomendado por las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, éste es 230mg para cada acompañamiento o tentempié.

Además

- Las recetas son bajas en costo: menos de \$4.20 por porción.
- Las recetas incluyen comidas fácilmente disponibles y 12 ingredientes o menos.
- El nivel de lectura es para sexto grado o menos.

Cómo calculamos los costos

- Se determinan los precios de todas las recetas usando los precios de www.peapod.com en el Área Metropolitana de Boston a partir de junio de 2014.
- Los costos incluyen todos los ingredientes, con la excepción de los ingredientes opcionales.
- Los costos sólo incluyen las cantidades utilizadas en la receta (por ejemplo 1 cucharada de crema de cacahuete en vez del frasco entero).

Recetas

Plan de Comidas de Tres Días

Aquí hay un ejemplo de un plan de comidas de tres días que le muestra cómo usar algunos de los mismos ingredientes (que se indican en **negrita**) para varias recetas. ¡Siéntase libre de crear sus propias combinaciones también!

Comida	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	Avena Caliente con Manzanas	Tortilla Con Relleno de Banana	Avena Fría para el Verano
	avenas leche desnatada o de 1% crema de cacahuete o frutos secos manzana canela	banana tortilla integral crema de cacahuete	avenas leche desnatada o de 1% crema de cacahuete o frutos secos duraznos enlatados canela
Almuerzo	Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón	Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos	Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus
	pimiento pepino cebolla jugo de limón panes pitas integrales eneldo pimienta negra aceite de colza mostaza de Dijon salmón enlatado lentejas enlatadas	pimiento pepino cebolla jugo de limón panes pitas integrales eneldo pimienta negra repollo mayonesa reducida en grasa garbanzos enlatados	pimiento frijoles negros enlatados salsa tomate panes pitas integrales hummus
Tentempié	Parfait de Yogur	Yogur de Canela con Fruta	Parfait de Yogur
	yogur banana frutos secos	yogur duraznos enlatados canela	yogur manzana frutos secos
Cena	Quesadilla de Verduras	Rollitos	Fajita de Verduras y Frijoles
	pimiento queso cheddar frijoles negros enlatados cebolla salsa aguacate	queso cheddar frijoles negros enlatados repollo tortilla integral tomate yogur aguacate salsa maíz cebolla verde	queso cheddar frijoles negros enlatados pimiento cebolla tortilla integral tomate yogur aceite de colza salsa inglesa polvo de chile jugo de lima

Recetas

Listadas por Ingrediente

Ingredientes	Recetas que Usan Este Ingrediente
manzana	Pan Pita con Ensalada de Pollo y Manzana; Wrap de Pavo y Manzana; Avena Caliente con Manzanas; Parfait de Yogur
aguacate	Sándwich de Huevo; Rollitos; Quesadilla de Verduras
banana	Tortilla Con Relleno de Banana; Parfait de Yogur
pimiento	Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos; Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus; Ensalada Semáforo; Fajita de Verduras y Frijoles; Quesadilla de Verduras
frijoles negros, enlatados	Rollitos; Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus; Ensalada de Maíz y Frijoles al Estilo del Suroeste; Ensalada Semáforo; Fajita de Verduras y Frijoles; Quesadilla de Verduras
brócoli o coliflor, congelados	Puré de Papa con Queso; Ensalada Toscana de Atún; Salteado de Verduras con Arroz
repollo	Rollitos; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos; Ensalada de Maíz y Frijoles al Estilo del Suroeste
queso, cheddar	Puré de Papa con Queso; Rollitos; Quesadilla de Verduras; Fajita de Verduras y Frijoles; Quesadilla de Verduras
canela	Avena Caliente con Manzanas; Avena Fría para el Verano; Yogur de Canela con Fruta
maíz, enlatado	Rollitos; Ensalada de Maíz y Frijoles al Estilo del Suroeste; Ensalada Semáforo; Ensalada Toscana de Atún
pepino	Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón; Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos; Pepinos con Atún
eneldo	Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos
polvo de ajo	Ensalada Semáforo; Atún al Pomodoro; Ensalada Toscana de Atún
cebolla verde	Rollitos; Pepinos con Atún
jugo de limón	Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos; Pepinos con Atún; Ensalada Toscana de Atún
lechuga	Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos; Wrap de Pavo y Manzana
frutos secos	Avena Fría para el Verano; Avena Caliente con Manzanas; Parfait de Yogur
mayonesa, reducida en grasa	Pan Pita con Ensalada de Pollo y Manzana; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos; Ensalada Toscana de Atún; Wrap de Pavo y Manzana
leche, desnatada o de 1%	Puré de Papa con Queso; Avena Fría para el Verano; Avena Caliente con Manzanas
mostaza, Dijon	Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón con Salmón; Wrap de Pavo y Manzana
avenas	Avena Fría para el Verano; Avena Caliente con Manzanas
cebolla	Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos; Ensalada de Maíz y Frijoles al Estilo del Suroeste; Fajita de Verduras y Frijoles; Quesadilla de Verduras
duraznos, enlatados	Avena Fría para el Verano; Yogur de Canela con Fruta; Parfait de Yogur
crema de cacahuete	Tortilla Con Relleno de Banana; Avena Fría para el Verano; Avena Caliente con Manzanas
panes pitas, integrales	Pan Pita con Ensalada de Pollo y Manzana; Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus; Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón; Pan Pita con Ensalada de Puré de Garbanzos
salsa	Rollitos; Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus; Quesadilla de Verduras
tomate	Rollitos; Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus; Ensalada de Maíz y Frijoles al Estilo del Suroeste; Atún al Pomodoro; Fajita de Verduras y Frijoles; Quesadilla de Verduras
tortilla, integral	Tortilla Con Relleno de Banana; Rollitos; Wrap de Pavo y Manzana; Fajita de Verduras y Frijoles; Quesadilla de Verduras
atún, enlatado	Pepinos con Atún; Atún al Pomodoro; Ensalada Toscana de Atún
yogur	Pan Pita con Ensalada de Pollo y Manzana; Rollitos; Parfait de Yogur; Yogur de Canela con Fruta

Recetas

Índice de Recetas

Pan Pita con Ensalada de Pollo y Manzana	23
Tortilla Con Relleno de Banana	19
Puré de Papa con Queso	37
Yogur de Canela con Fruta.....	38
Avena Fría para el Verano	21
Sándwich de Huevo	20
Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón con Salmón	25
Rollitos	24
Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus.....	26
Pan Pita con Puré de Garbanzos	27
Ensalada de Maíz y Frijoles al Estilo del Suroeste	28
Ensalada Semáforo	29
Pepinos con Atún	30
Atún al Pomodoro.....	33
Wrap de Pavo y Manzana	32
Ensalada Toscana de Atún y Brócoli	31
Fajita de Verduras y Frijoles	34
Salteado de Verduras con Arroz	36
Quesadilla de Verduras	35
Avena Caliente con Manzanas	22
Parfait de Yogur	39

Recetas



Tortilla con Relleno de Banana

Rinde: 1 porción | **Tiempo de Preparación:** 5 minutos

Ingredientes:

- 1 tortilla integral o 1 rebanada de pan integral
- 2 cucharadas de crema de cacahuete, almendra o girasol
- 1 banana mediana

Instrucciones de Preparación:

1. Coloque la tortilla o el pan en el plato. Unte la crema de cacahuete uniformemente en la tortilla o el pan.
2. Pele la banana entera y coloque en la tortilla o el pan. Enrolle y coma.

Consejo:

Si usted prefiere que la tortilla esté caliente, puede calentarla en el microondas. Coloque una toalla de papel húmeda en un plato apto para microondas. Ponga la tortilla encima. Cubra con otra toalla de papel húmeda. Cocine la tortilla en el microondas por 30-45 segundos o hasta que esté caliente.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 400; grasa 18g (grasa saturada 3.5g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 280mg; carbohidratos 55g (fibra 8g, azúcares 17g); proteínas 13g.

Fuente: modificado de www.pbhfoundation.org

Recetas



Sándwich de Huevo

Rinde: 1 sándwich | **Tiempo de Preparación:** 2 minutos

Ingredientes:

- 1 huevo
- ¼ de un aguacate
- 2 rebanadas de pan integral o un panecillo inglés integral

Instrucciones de Preparación:

1. Casque el huevo en un tazón apto para microondas.
2. Tape con un plato o una toalla de papel.
3. Caliente el huevo en el microondas por aproximadamente 1 minuto o hasta que la yema esté firme.
4. Corte el aguacate en tiras finas. Coloque sobre el huevo.
5. Sirva en dos rebanadas de pan integral o el panecillo inglés integral.

Análisis Nutricional:

Por sándwich: calorías 290; grasa 14g (grasa saturada 3g, grasa trans 0g); colesterol 185mg; sodio 300mg; carbohidratos 28g (fibra 7g, azúcares 4g); proteínas 15g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Avena Fría para el Verano

Rinde: 1 porción | Tiempo de Preparación: 5 minutos + deje durante toda la noche

Ingredientes:

½ taza de avenas secas de sabor original

¾ taza de leche desnatada o de 1%

1 cucharada de crema de cacahuete or 2 cucharadas de frutos secos picados

1 taza de su fruta favorita (tales como las bayas o los duraznos enlatados picados)

Coberturas Opcionales:

1 cucharadita de miel o azúcar moreno

¼ cucharadita de extracto de vainilla

¼ cucharadita de canela

Instrucciones de Preparación:

1. Combine las avenas, ¾ taza de leche, la crema de cacahuete o los frutos secos, y la fruta en un tazón. Revuelva para combinar.
2. Coloque la mezcla de avenas en la refrigeradora durante toda la noche.
3. A la mañana siguiente, saque la mezcla de avenas y revuelva. Agregue sus coberturas favoritas y sirva.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 400; grasa 11g (grasa saturada 1.5g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 160mg; carbohidratos 62g (fibra 9g, azúcares 26g); proteínas 16g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Avena Caliente con Manzanas

Rinde: 1 porción | **Tiempo de Preparación:** 5 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de avenas secas de sabor original
- ½ taza de leche desnatada o de 1%
- 1 manzana, troceada
- 1 cucharada de crema de cacahuete o 2 cucharadas de nueces picadas

Coberturas Opcionales:

- 1 cucharadita de miel o azúcar moreno
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla
- ¼ cucharadita de canela

Instrucciones de Preparación:

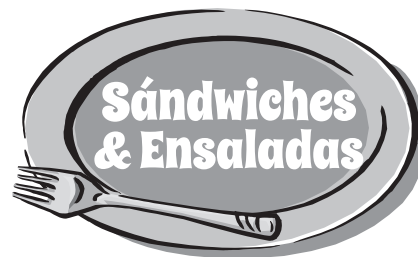
1. Mezcle las avenas y la leche en un tazón apto para microondas.
2. Caliente en el microondas por 1½-2 minutos o hasta que esté cocido.
3. Corte la manzana en trozos de un bocado.
4. Incorpore la manzana y la crema de cacahuete (o los frutos secos). Si lo desea, agregue sus coberturas favoritas.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 380; grasa 11g (grasa saturada 2g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 140mg; carbohidratos 62g (fibra 9g, azúcares 27g); proteínas 14g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Pan Pita con Ensalada de Pollo y Manzana

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 15 minutos

Ingredientes:

1 lata (10 oz) de pechuga de pollo
¼ taza de mayonesa reducida en grasa
¼ taza de yogur natural sin grasa
⅛ cucharadita de pimienta negra
2 manzanas medianas
4 panes pitas integrales

Ingredientes Opcionales:

2 cucharadas de frutos secos picados

Instrucciones de Preparación:

1. Escorra el agua del pollo enlatado.
2. Mezcle la mayonesa, el yogur y la pimienta negra en un tazón grande.
3. Trocee las manzanas.
4. Incorpore el pollo, las manzanas, y los frutos secos (si los decide usar) a la mezcla de mayonesa. Mezcle.
5. Corte los panes pitas por la mitad. Agregue ¼ de la mezcla en cada pan pita integral.

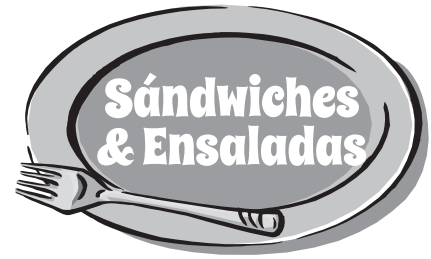
Consejos:

Siéntase libre de sustituir atún enlatado en agua o salmón enlatado por el pollo enlatado. Si usted prefiere que el pan pita esté caliente, puede calentarlos en el microondas. Cocine el pan pita en el microondas por 10 segundos o hasta que esté caliente.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 220; grasa 6g (grasa saturada 1.5g, grasa trans 0g); colesterol 50mg; sodio 490mg; carbohidratos 28g (fibra 8g, azúcares 8g); proteínas 21g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service



Rollitos

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 30 minutos

Ingredientes:

4 tortillas integrales (de 10 pulgadas)	½ taza de maíz enlatado o congelado
2 tazas de repollo rallado	¼ taza de queso rallado reducido en grasa
¼ taza de cebolla verde o cebolleta picadas	½ taza de aguacate
½ taza de tomates picados	¼ taza de crema agria sin grasa o yogur natural
½ taza de frijoles negros o frijoles refritos enlatados con contenido reducido de sodio	½ taza de salsa

Instrucciones de Preparación:

1. Pique el repollo y la cebolla verde.
2. Si usted decide usar frijoles negros, eche los frijoles en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar el exceso de salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los frijoles en la lata. Abra la lata, agregue agua a los frijoles y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los frijoles en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
3. Machaque los frijoles negros o los frijoles refritos con un tenedor. Unte los frijoles en la tortilla.
4. Si usted decide usar maíz enlatado, deseche el agua de la lata. Si usa maíz congelado, descongélelo en el microondas. Siga las instrucciones de descongelación en el paquete.
5. Espolvoree el maíz, los tomates, el repollo, la cebolla verde y el queso sobre el puré de frijoles negros o refritos.
6. En un tazón pequeño, machaque el aguacate. Incorpore la crema agria o el yogur, y la salsa. Unte encima de las verduras y el queso.
7. Enrolle la tortilla y sirva de inmediato o deje que se enfríe. Corte en rollitos de 1 pulgada si lo desea.

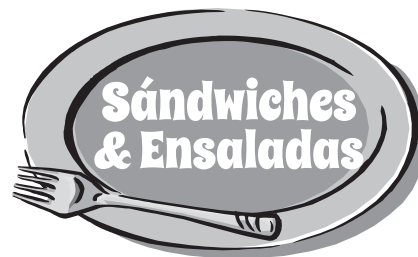
Consejos:

Agregue más frijoles o pollo enlatado para un wrap más sustancioso. Si usted prefiere que la tortilla esté caliente, puede calentarla en el microondas. Coloque una toalla de papel húmeda en un plato apto para microondas. Ponga la tortilla encima. Cubra con otra toalla de papel húmeda. Cocine la tortilla en el microondas por 20 segundos o hasta que esté caliente.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 240; grasa 5g (grasa saturada 1.5g, grasa trans 0g); colesterol 5mg; sodio 450mg; carbohidratos 40g (fibra 7g, azúcares 3g); proteínas 10g.

Fuente: modificado de www.diabetes.org



Ensalada de Lentejas con Sabor a Limón con Salmón

Rinde: 6 porciones | **Tiempo de Preparación:** 30 minutos

Ingredientes:

2 latas (15 oz) de lentejas
1 pimiento verde o rojo mediano
1 taza de pepino picado
½ taza de cebolla roja picada
3 latas (5 oz) de salmón

Aderezo (o use su favorito):

⅓ taza de jugo de limón
2½ cucharadas de eneldo seco (u otro tipo de hierba preferida)
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
Pimienta negra a su gusto
⅓ taza de aceite de colza o de oliva

Ingredientes Opcionales:

6 panes pitas integrales cortados por la mitad

Instrucciones de Preparación:

1. Eche las lentejas en un colador y deje correr el agua sobre ellas para enjuagar la salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar las lentejas en la lata. Abra la lata, agregue el agua a las lentejas y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener las lentejas en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
2. Trocee los pimientos, el pepino y la cebolla roja.
3. Escorra el salmón enlatado. Desmenuce con un tenedor.
4. Mezcle el jugo de limón, el eneldo, la mostaza y la pimienta negra en un tazón grande. Incorpore lentamente el aceite.
5. Agregue las lentejas, el pimiento, el pepino, la cebolla y el salmón en el tazón. Mezcle para combinar.
6. Si lo desea, sirva con pan pita integral.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 330; grasa 18g (grasa saturada 2g, grasa trans 0g); colesterol 45mg; sodio 450mg; carbohidratos 21g (fibra 10g, azúcares 4g); proteínas 22g.

Fuente: modificado de www.eatingwell.com

Recetas



Pan Pita con Verduras, Frijoles, Salsa y Hummus

Rinde: 2 porciones | **Tiempo de Preparación:** 5 minutos

Ingredientes:

¼ taza de frijoles enlatados bajos en sodio, de cualquier tipo

¼ taza de hummus

¼ taza de salsa

2 tazas de verduras cortadas en trozos, tales como las zanahorias, los pimientos, los pepinos o los tomates

2 panes pitas o tortillas integrales

Instrucciones de Preparación:

1. Eche los frijoles en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar el exceso de salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los frijoles en la lata. Abra la lata, agregue agua a los frijoles y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los frijoles en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
2. Mezcle el hummus y la salsa en un tazón. Agregue los frijoles y mezcle para combinar.
3. Rellene cada pan pita o tortilla con 1 taza de las verduras cortadas en trozos, más la mitad de la mezcla de salsa, hummus y frijoles.

Consejos:

También se puede usar esta receta para un dip en vez de un sándwich.

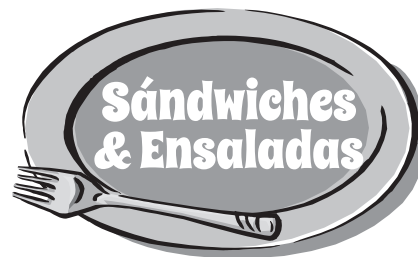
Si usted prefiere que el pan pita esté caliente, puede calentarlo en el microondas. Cocine el pan pita en el microondas por 10 segundos o hasta que esté caliente.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 310; grasa 5g (grasa saturada 1g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 680mg; carbohidratos 58g (fibra dietética 12g; azúcares 8g); proteínas 12g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Pan Pita con Puré de Garbanzos

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 15 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de garbanzos
- 5 cucharadas de mayonesa reducida en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de eneldo seco (u otro tipo de hierba preferida)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 pepino
- ½ de un pimiento verde o rojo
- ½ de una cebolla roja mediana
- 4 panes pitas integrales o 4 tortillas integrales
- ½ taza de lechuga o repollo picados

Instrucciones de Preparación:

1. Eche los garbanzos en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar la salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los garbanzos en la lata. Abra la lata, agregue agua a los garbanzos y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los garbanzos en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
2. Combine los garbanzos, la mayonesa, el jugo de limón, el eneldo y la pimienta negra en un tazón grande. Triture con un tenedor hasta que quede casi homogéneo con trozos pequeños.
3. Pique el pepino, el pimiento y la cebolla roja. Agregue a la mezcla de garbanzos.
4. Corte el pan pita por la mitad. Rellene cada pan pita (o tortilla) con la lechuga o el repollo y ¼ de la mezcla de garbanzos.

Consejos:

Agregue atún o pollo enlatados para un sándwich más sustancioso. Si usted prefiere que la tortilla esté caliente, puede calentarla en el microondas. Coloque una toalla de papel húmeda en un plato apto para microondas. Ponga la tortilla encima. Cubra con otra toalla de papel húmeda. Cocine la tortilla en el microondas por 20 segundos o hasta que esté caliente.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 340; grasa 10g (grasa saturada 1g, grasa trans 0g); colesterol 5mg; sodio 620mg; carbohidratos 58g (fibra dietética 12g; azúcares 4g); proteínas 12g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service



Ensalada de Maíz y Frijoles al Estilo del Suroeste

Rinde: 2 porciones | **Tiempo de Preparación:** 25 minutos

Ingredientes:

1 lata (15 oz) de frijoles negros bajos en sodio
1 lata (15 oz) de maíz sin sal agregada
1 taza de repollo picado
½ de un tomate grande
¼ taza de cebolla roja picada

Aderezo (o use su favorito):

2 cucharadas de jugo de lima o el jugo de 1 lima
1 cucharada de aceite de colza o de oliva
¼ cucharadita de sal
Pimienta negra a su gusto

Ingredientes Opcionales:

3 cucharadas de semillas de girasol
2 cucharadas de cilantro picado

Instrucciones de Preparación:

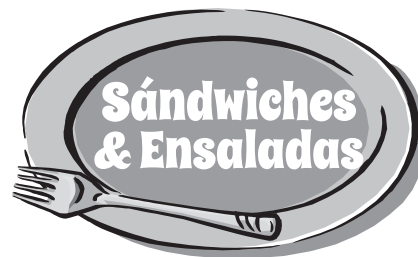
1. Eche los frijoles en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar el exceso de salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los frijoles en la lata. Abra la lata, agregue agua a los frijoles y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los frijoles en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
2. Escurra el maíz enlatado.
3. Pique el repollo, el tomate y la cebolla roja.
4. Bata el jugo de lima, el aceite, la sal y la pimienta negra en un tazón grande.
5. Agregue los frijoles, el maíz, el repollo, el tomate y la cebolla roja al tazón. Mezcle bien.
6. Si lo desea, agregue las semillas de girasol y el cilantro.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 400; grasa 9g (grasa saturada 1g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 480mg; carbohidratos 70g (fibra 20g, azúcares 11g); proteínas 18g.

Consejo: Omitir la sal de esta receta bajará el contenido de sodio a 190mg.

Fuente: modificado de www.eatingwell.com



Ensalada Semáforo

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 10 minutos

Ingredientes:

1 lata (15 oz) de frijoles negros bajos en sodio
1 lata (15 oz) de maíz sin sal agregada
2 pimientos rojos medianos, cortados en trozos de ½ pulgada
1½ tazas de edamame (soja), desgranado y sin sal (o guisantes)

Aderezo (o use su favorito)

3 cucharadas de vinagre balsámico
1½ cucharadas de aceite de colza o de oliva
¼ cucharadita de polvo de ajo o 2 dientes de ajo picado
⅓ cucharadita de sal
Pimienta negra a su gusto

Ingredientes Opcionales:

4 panes pitas integrales, cortados por la mitad

Instrucciones de Preparación:

1. Eche los frijoles en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar el exceso de salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los frijoles en la lata. Abra la lata, agregue agua a los frijoles y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los frijoles en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
2. Escorra el maíz enlatado.
3. Pique los pimientos en trozos de ½ pulgada.
4. Mezcle el vinagre, el aceite, el ajo, la sal y la pimienta negra en un tazón grande.
5. Agregue los frijoles, el maíz, los pimientos y el edamame (o los guisantes) al tazón. Mezcle.
6. Sirva de inmediato o tape y refrigere por hasta un día. Para una comida completa, sirva en un pan pita integral.

Consejo:

Esta ensalada lleva su nombre porque contiene rojo, amarillo y verde: todos los colores del semáforo. Siéntase libre de sustituir sus frijoles o sus verduras preferidos.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 320; grasa 9g (grasa saturada 0g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 150mg; carbohidratos 45g (fibra 13g, azúcares 11g); proteínas 17g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Pepinos con Atún

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 20 minutos

Ingredientes:

- 2 pepinos grandes
- 1 lata (5 oz) de atún en agua
- 1 lata (15½ oz) de frijoles blancos (u otro tipo de frijoles preferidos)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cebollas verdes (cebolletas), picadas
- 2 cucharadas de aceite de colza o de oliva
- ⅛ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones de Preparación:

1. Limpie y corte los pepinos longitudinalmente. Saque las semillas con una cuchara.
2. Escurra el agua del atún.
3. Eche los frijoles en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar la salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los frijoles en la lata. Abra la lata, agregue agua a los frijoles y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los frijoles en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
4. Coloque los frijoles en un tazón de tamaño mediano y macháquelos un poco. Agregue el atún, el jugo de limón, las cebollas verdes (cebolletas), el aceite, la sal y la pimienta.
5. Rellene cada mitad del pepino con ¼ de la mezcla de atún y sirva.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 170; grasa 7g (grasa saturada 0.5g, grasa trans 0g); colesterol 15mg; sodio 390mg; carbohidratos 17g (fibra dietética 6g; azúcares 0g); proteínas 12g.

Fuente: modificado de www.cookingmatters.org



Ensalada Toscana de Atún y Brócoli

Rinde: 2 porciones | **Tiempo de Preparación:** 15 minutos

Ingredientes:

- 1 lata (5 oz) de atún en agua
- ½ taza de maíz enlatado
- ¼ taza de aceitunas negras enlatadas, cortadas en rebanadas
- 1 cucharada de mayonesa reducida en grasa
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco o ½ cucharadita de jugo de limón embotellado
- 1 cucharadita de orégano seco (u otro tipo de hierba preferida)
- 2 tazas de una mezcla congelada de brócoli y coliflor
- 2 panes pitas integrales

Ingredientes Opcionales:

- ½ cucharadita de polvo de ajo
- Pimienta negra a su gusto

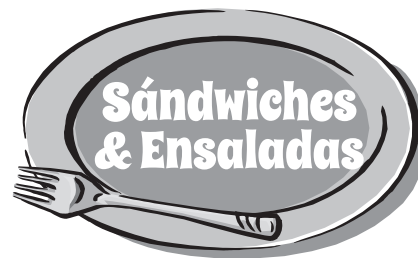
Instrucciones de Preparación:

1. Abra y escurra las latas de atún, maíz y aceitunas. Déjelos a un lado.
2. En un tazón mediano, combine el atún, la mayonesa, el jugo de limón y el orégano, además de las especias opcionales si usted las decide usar.
3. Cocine el brócoli y el coliflor en el microondas según las instrucciones del paquete. Si lo desea, córtelos en trozos más pequeños, de un bocado. Incorpórelos a la mezcla de atún.
4. Agregue el maíz y las aceitunas a la mezcla de atún. Mezcle.
5. Rellene los panes pitas con la ensalada de atún.

Análisis Nutricional:

Calorías 310; grasa total 7g (grasa saturada 1g); colesterol 30mg; sodio 670mg; carbohidratos totales 43g (fibra 10g, azúcares 3g); proteínas 24g

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service



Wrap de Pavo y Manzana

Rinde: 1 porción | **Tiempo de Preparación:** 10 minutos

Ingredientes:

- 4 rodajas finas de manzana
- 1 tortilla integral
- 2 cucharaditas de mostaza
- 2 cucharaditas de mayonesa reducida en grasa
- ½ taza de espinaca o lechuga picada
- 3 oz de pechuga de pavo asada cortada en rebanadas finas (aproximadamente 3 o 4 rebanadas)

Ingredientes Opcionales:

- 1 cucharada de frutos secos picados
- 1 cucharada de pasas o arándanos secos

Instrucciones de Preparación:

1. Corte la manzana en rodajas finas. Déjelas a un lado.
2. Coloque la tortilla en una tabla de cortar o un plato grande. Unte la mostaza y la mayonesa en la tortilla.
3. Coloque la espinaca o la lechuga en la tortilla. Agregue el pavo. Ponga las rebanadas de manzana en el centro en una hilera. Espolvoree con los frutos secos, las pasas o los arándanos secos (si lo desea).
4. Enrolle la tortilla firmemente. Sirva de inmediato, o envuelva firmemente en envoltura de plástico y refrigere por hasta 12 horas.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 270; grasa 3g (grasa saturada 0.5g, grasa trans 0g); colesterol 70mg; sodio 520mg; carbohidratos 30g (fibra 4g, azúcares 3g); proteínas 30g

Consejo: Sustituir la pechuga de pavo reducida en sodio disminuirá el contenido de sodio a 370mg.

Fuente: modificado de www.aicr.org

Recetas

Atún al Pomodoro

Rinde: 2 porciones | **Tiempo de Preparación:** 30 minutos



Ingredientes:

2 tazas de pasta integral seca
5 tazas de agua
2 latas (7 oz) de tomates picados sin sal
1 cucharada de aceite de colza o de oliva
½ cucharadita de polvo de ajo
1 cucharadita de albahaca seca (u otro tipo de hierba preferida)
⅓ cucharadita de pimienta roja triturado
⅓ cucharadita de sal
Pimienta negra a su gusto
2 latas (5 oz) de atún en agua

Instrucciones de Preparación:

1. Combine la pasta y el agua en un tazón grande apto para microondas. Cocine en el microondas sin tapa por 24 minutos. Cole el exceso de agua.
2. Revuelva los tomates, el aceite, las hierbas y las especias en un tazón mediano hasta que se mezclen. Cocine en el microondas a temperatura alta por 3 minutos.
3. Mientras tanto, abra y escurra la lata de atún. Saque la salsa del microondas y incorpore el atún. Vuelva a poner la salsa al microondas y cocine por 2 minutos adicionales o hasta que se caliente por completo.
4. Mezcle con la pasta.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 480; grasa 10g (grasa saturada 1g), colesterol 45mg; sodio 560mg; carbohidratos totales 66g (fibra 9g, azúcares 9g), proteínas 31g

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas

Fajita de Verduras y Frijoles

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 20 minutos

Ingredientes:

- 1 cebolla mediana
- 2 pimientos verdes
- 1 tomate grande
- 1 lata (15 oz) de frijoles bajos en sodio (frijoles negros u otro tipo de frijoles preferidos)
- 4 tortillas integrales
- ¼ taza de crema agria sin grasa o yogur griego natural sin grasa
- ½ taza de queso cheddar rallado reducido en grasa (u otro tipo de queso preferido)

Salsa (opcional)

- ½ cucharadita de polvo de chile
- 1 cucharadita de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite de colza o de oliva
- 4 cucharaditas de salsa inglesa

Instrucciones de Preparación:

1. Quite las capas exteriores de la cebolla.
2. En un tazón grande apto para microondas, caliente la cebolla y los pimientos enteros a temperatura alta por 5-6 minutos o hasta que estén suaves.
3. Quite las partes superiores y las semillas de los pimientos. Corte la cebolla y los pimientos en tiras finas.
4. Pique el tomate y déjelo a un lado.
5. Eche los frijoles en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar el exceso de salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los frijoles en la lata. Abra la lata, agregue agua a los frijoles y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los frijoles en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
6. Cocine los frijoles en el microondas a temperatura alta hasta que estén ligeramente suaves (1 minuto), después machaque los frijoles con un tenedor hasta obtener una pasta homogénea.
7. Coloque una toalla de papel húmeda en un plato apto para microondas. Ponga las tortillas encima. Cubra con otra toalla de papel húmeda. Cocine las tortillas en el microondas por 20 segundos o hasta que estén calientes.
8. Unte ¼ de los frijoles en cada tortilla. Cubra los frijoles con los pimientos, las cebollas, los tomates, la crema agria o el yogur, y el queso rallado.
9. Combine el polvo de chile, el jugo de lima, el aceite y la salsa inglesa en un tazón pequeño y mezcle bien.
10. Agregue 1 cucharada de la salsa en cada tortilla (si la decide usar). Enrolle la tortilla y sirva.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 340; grasa 11g (grasa saturada 2g, grasa trans 0g); colesterol 10mg; sodio 390mg; carbohidratos 48g (fibra 12g, azúcares 5g); proteínas 16g.

Fuente: modificado de www.microwaverecipe.net



Recetas

Quesadilla de Verduras

Rinde: 1 porción | **Tiempo de Preparación:** 10 minutos



Ingredientes:

- 1 tortilla integral
- 3 cucharadas de queso rallado reducido en grasa (tales como el cheddar o el Monterey Jack)
- 2 cucharadas de frijoles enlatados bajos en sodio (frijoles negros u otro tipo de frijoles preferidos)
- 2 cucharadas de pimiento picado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de salsa
- 3 cucharadas de aguacate

Instrucciones de Preparación:

1. Coloque la tortilla en un plato apto para microondas. Cubra la mitad de la tortilla con la mitad del queso.
2. Eche los frijoles en un colador y deje correr el agua sobre ellos para enjuagar el exceso de salmuera. (Nota: si no cuenta con colador, puede enjuagar los frijoles en la lata. Abra la lata, agregue agua a los frijoles y deseche el agua, utilizando la tapa para mantener los frijoles en la lata. Repita 4 o 5 veces.)
3. Unte los frijoles, los pimientos, y las cebollas uniformemente sobre el queso.
4. Cubra los frijoles y las verduras con el queso restante.
5. Doble la otra mitad de la tortilla sobre el queso. Cocine en el microondas hasta que el queso se derrita (aproximadamente 1½-2 minutos).
6. Saque del microondas y coma con salsa y aguacate.

Consejo:

Agregue pollo enlatado y sirva con guarnición de ensalada para una comida más sustanciosa.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 260; grasa 10g (grasa saturada 3g, grasa trans 0g); colesterol 15mg; sodio 450mg; carbohidratos 33g (fibra 8g, azúcares 2g); proteínas 12g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Salteado de Verduras con Arroz

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 30 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral crudo
- 1 bolsa (16 oz) de una mezcla congelada de brócoli y coliflor
- 1 paquete (14 oz) de tofu extra firme

Salsa (o use su favorita):

- ½ cucharadita de polvo de ajo o 4 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ taza de salsa de soja baja en sodio
- 3 cucharadas de aceite de colza o de oliva
- 1 cucharada de azúcar moreno

Ingredientes Opcionales:

- ½ taza de frutos secos sin sal tales como los cacahuetes

Instrucciones de Preparación:

1. Cocine el arroz integral según las instrucciones en la página 11.
2. Descongele el brócoli y coliflor congelados según las instrucciones del paquete.
3. Escorra el tofu y seque dando golpecitos con una toalla de papel. Pique el tofu en trozos de 1 pulgada.
4. Mezcle el ajo, la salsa de soja, el aceite y el azúcar moreno en un tazón grande apto para microondas.
5. Agregue las verduras y el tofu al tazón con la salsa. Mezcle bien y cocine en el microondas por 3-5 minutos hasta que se caliente.
6. Sirva sobre arroz. Espolvoree con frutos secos si lo desea.

Consejo:

Usted puede sustituir 4 tazas de sus verduras favoritas por la mezcla congelada de brócoli y coliflor. Cueza según las instrucciones para cocinar verduras en el microondas en la página 13.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 470; grasa 17g (grasa saturada 1g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 580mg; carbohidratos 59g (fibra 8g, azúcares 9g); proteínas 20g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Puré de Papa con Queso

Rinde: 3 porciones | **Tiempo de Preparación:** 30 minutos

Ingredientes:

½ libra de papas (aproximadamente 2 papas medianas)

2 tazas de brócoli o coliflor congelados

¼ taza de leche desnatada o de 1%

½ taza de queso cheddar rallado reducido en grasa (u otro tipo de queso preferido)

Pimienta negra a su gusto

Instrucciones de Preparación:

1. Corte las papas en tajadas. Siga las instrucciones en la página 10 para cocer las papas, cocinando en el microondas por 12 minutos.
2. Descongele el brócoli o el coliflor según las instrucciones del paquete.
3. Coloque las papas y el brócoli o el coliflor en un tazón grande. Machaque con un tenedor.
4. Agregue la leche, el queso y la pimienta negra. Mezcle todos los ingredientes y sirva.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 120; grasa 1.5g (grasa saturada 1g, grasa trans 0g); colesterol 5mg; sodio 150mg; carbohidratos 17g (fibra 3g, azúcares 3g); proteínas 8g.

Fuente: modificado de www.eatingwell.com

Recetas



Yogur de Canela con Fruta

Rinde: 4 porciones | **Tiempo de Preparación:** 5 minutos

Ingredientes:

- 1 taza de yogur natural sin grasa
- 1 cucharadita de canela
- 4 tazas de su fruta favorita cortada en rodajas

Instrucciones de Preparación:

1. Coloque el yogur en un tazón pequeño, agregue la canela y revuelva con una cuchara. Sirva con fruta cortada en rodajas.

Consejo:

Usted puede usar fruta enlatada, congelada o fresca en esta receta. Si decide usar fruta enlatada, escurra el líquido antes de cortar en rodajas. Si usa fruta congelada, descongélela en el microondas siguiendo las instrucciones de descongelación en el paquete.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 140; grasa 0g (grasa saturada 0g, grasa trans 0g); colesterol 0mg; sodio 65mg; carbohidratos 30g (fibra 1g, azúcares 28g); proteínas 5g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Recetas



Parfait de Yogur

Rinde: 1 porción | **Tiempo de Preparación:** 5 minutos

Ingredientes:

½ taza de su fruta favorita

½ taza de yogur natural sin grasa

¼ taza de cereal integral seco que sea bajo en azúcar añadido (tales como Cheerios originales, Cheerios Multigrano, o Chex de Trigo)

Ingredientes Opcionales:

1 cucharada de frutos secos picados

Instrucciones de Preparación:

1. Corte la fruta en trozos de un bocado.
2. Mezcle la fruta, el yogur y el cereal en una taza o un tazón. Si lo desea, espolvoree con frutos secos.

Consejo:

Usted puede usar fruta enlatada, congelada o fresca en esta receta. Si decide usar fruta enlatada, escurra el líquido antes de picar. Si usa fruta congelada, descongélela en el microondas siguiendo las instrucciones de descongelación en el paquete. Duplique los ingredientes incluyendo los frutos secos para convertirlo en una comida completa.

Análisis Nutricional:

Por porción: calorías 100; grasa 0.5g (grasa saturada 0g; grasa trans 0g); colesterol 5mg; sodio 110mg; carbohidratos 21g (fibra 2g; azúcares 11g); proteínas 6g.

Fuente: Los Servicios de Nutrición de Jewish Family & Children's Service

Información Adicional

Aquí hay algunos recursos adicionales que usted puede consultar.

IDEAS DE RECETAS DE MICROONDAS

- allrecipes.com/recipes/everyday-cooking/cookware-and-equipment/microwave/
- www.MarthaStewart.com
- www.microwaverecipes.org
- www.eatingwell.com/recipes_menus/recipe_slideshows/healthy_recipes_for_your_microwave

IDEAS DE RECETAS SALUDABLES

- www.chopchopmag.org
- www.cookinglight.com
- www.diabetes.org
- www.eatingwell.com
- www.eatright.org/kids/recipes.aspx
- www.fruitsandveggiesmorematters.org
- www.jfcsboston.org/recipes

Información Adicional

SOBRE LOS SERVICIOS DE NUTRICIÓN DE JF&CS

En los Servicios de Nutrición de JF&CS, creemos que el acceso a comida nutritiva es un derecho esencial y la base para una vida mejor. Valoramos la alimentación saludable y, junto con nuestros clientes, exploramos maneras para que ellos puedan gozar de más y mejor comida. Como parte de una agencia grande y bien establecida que sirve a 17,000 personas anualmente, podemos atender las necesidades nutricionales de nuestros clientes en el contexto de sus vidas y sus comunidades, y trabajar con ellos para crear un cambio sostenible.



Jewish Family & Children's Service [los Servicios Judíos para Familias y Niños] es el proveedor líder de servicios humanos completos, proporcionando atención personalizada e integrada que mejora las vidas de las personas.

jfcsboston.org | 1430 Main Street | Waltham, MA 02451 | 781-647-JFCS (5327)



SOBRE PROJECT BREAD



Project Bread adopta un enfoque innovador para acabar con el hambre. Creemos que lo contrario de hambriento no es simplemente lleno: es saludable. Y puesto que no sólo hay una cara del hambre, desarrollamos múltiples soluciones que satisfacen las necesidades específicas de la gente: soluciones que les proporcionan a las personas de todas las edades y experiencias vitales el acceso sostenible y fiable a los alimentos nutritivos.

projectbread.org | 617-723-5000 | info@projectbread.org

La Línea Telefónica de FoodSource de Project Bread

¿Necesita usted ayuda para obtener alimentos? Llame a la línea estatal de FoodSource de Project Bread para ayuda con la solicitud de SNAP/Cupones de Alimentos; para encontrar un comedor comunitario o un programa de alimentos en su área; además de otros recursos que usted necesita para asegurarse de que su familia tenga la comida que necesita para mantenerse saludable. La línea es gratuita, anónima y puede proveer servicios de traducción en más de 160 idiomas.

LLAME AL: 1-800-645-8333

TTY (TELETIPO): 1-800-377-1292

HORARIO DE ATENCIÓN TELEFÓNICA:

Lunes - viernes — 8 A.M. - 7 P.M.

Sábados — 10 A.M. - 2 P.M.

Información Adicional

Agradecimientos

Nos gustaría agradecerles a las siguientes personas para ayudar a hacer posible este libro de cocina.

Lisa Foulger por tu creatividad en hacer que el libro de cocina se vea genial. Los estudiantes de Laura Goldin en la Universidad de Brandeis por suscitar la idea de un libro de cocina para familias sin cocina. Jennifer Kong por ayudar a darle al libro la forma de lo que podría ser. Mali Reimer por averiguar todos los aspectos prácticos de lo que se requiere para publicar un libro de cocina. Rachael Utstein por agregar las últimas recetas que le faltaban al libro. Noreen Kelly por organizar y facilitar comentarios invaluablemente directamente de las familias. Justine Kahn por todas tus revisiones y preguntas maravillosas. Guy Koppe por aportar tu pericia culinaria que ayudaba a que los grupos focales tuvieran éxito. Rimma Zelfand, Alan Jacobson, Meredith Joy, Susan Tresch Fienberg, Robin Kahn, Jamie Grossman, Laurie Brownstein, Betsy Cohen, James Rabb, Henry Kay, Jessica Myers y Marci Katz por reconocer el valor inherente de este libro de cocina desde el principio.

Con agradecimiento,

Alison Kaufman

Directora de los Servicios de Hambre y Nutrición de JF&CS

Kristen Pufahl Schreck

Gerente del Programa de Servicios de Nutrición de JF&CS

COCINAR SIN COCINA

Tanto si usted cocina desde el momento en que dio sus primeros pasos como si acaba de empezar, este libro de cocina es para usted. Adentro encontrará ideas de comidas que puede saborear sin necesitar una cocina completa. Ni siquiera es necesario que le guste cocinar para usar este libro de cocina. Pero creemos que le gustarán estas recetas. Podría resultar que algunas se convierten en sus favoritas.

Además de recetas que son fáciles de preparar, sabrosas y aprobadas por niños, usted descubrirá cómo cocinar casi cualquier comida fresca en el microondas, y aprenderá nuevas formas para usar los ingredientes corrientes.

Esperamos que le guste tanto que *Cocinar sin Cocina* se convierte en su nuevo artículo esencial de cocina.

Caring for Generations
JF&CS
Jewish Family & Children's Service

www.jfcsboston.org

**PROJECT
BREAD**
A FRESH APPROACH
TO ENDING HUNGER

www.projectbread.org