

HUNGER TASK FORCE

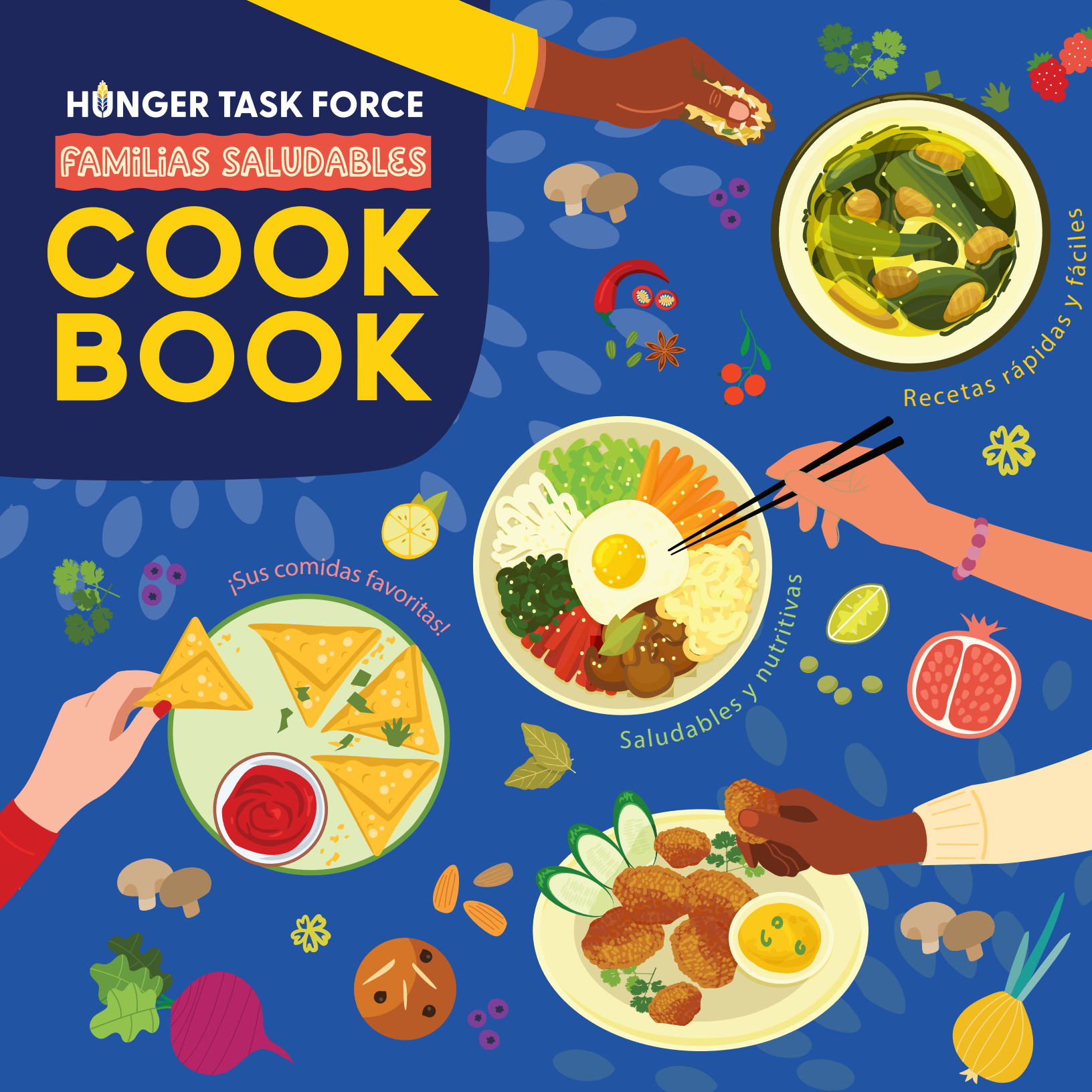
FAMILIAS SALUDABLES

COOK BOOK

¡Sus comidas favoritas!

Saludables y nutritivas

Recetas rápidas y fáciles



ESTE LIBRO DE COCINA PROPORCIONA UN RECURSO INTEGRAL PARA QUE LOS ESTUDIANTES, LAS FAMILIAS Y LOS SOCIOS ESCOLARES COCINEN NUEVOS PLATOS AL TENER OPCIONES FACILES, DIVERTIDAS Y SALUDABLES PARA LOS NIÑOS.



El programa de educación en nutrición de Hunger Task Force sirve para ayudar a los jóvenes estudiantes a lograr un estilo de vida saludable. El objetivo del programa es enseñar conceptos complejos de nutrición de forma sencilla para los niños con experiencias prácticas, en el aula, en la Hunger Task Force Farm en Franklin y en la McCarty Education Kitchen en la sede de West Milwaukee de Hunger Task Force.

Los estudiantes tienen la oportunidad única de visitar The Farm (La Granja), donde cultivan y cosechan alimentos en el huerto escolar y trabajan con ingredientes culturalmente relevantes en nuestra cocina de demostración. Los estudiantes también participan en actividades físicas y de estiramiento que son apropiadas para su edad, agradables y ofrecen variedad.

A lo largo de los años, nuestro programa ha recibido atención nacional. Los socios de alcance comunitario y otros operadores de bancos de alimentos de todo el país suelen visitar Hunger Task Force para obtener más información, y nuestro programa sigue creciendo con nuevas asociaciones.

Todos estos esfuerzos se alinean para ayudar a los estudiantes a construir relaciones personales positivas con la comida y la vida saludable.

Todas estas recetas se pueden modificar según las alergias, las restricciones alimentarias y las necesidades familiares.

índice

| | |
|--|----------|
| Introducción y conceptos básicos de cocina | 2 |
| RECETAS | |
| Desayunos saludables | |
| Panqueques de zanahoria | 10 |
| Granola de arándano rojo y pecán | 12 |
| Batidos saludables para el desayuno | 14 |
| Avena nocturna | 16 |
| Muffins de calabaza y calabacín con chispas de chocolate | 18 |
| Bocadillos después de la escuela | |
| Bocaditos horneados de coliflor | 20 |
| Bolitas de mantequilla de maní y coco | 22 |
| Bolitas de avena y arándano rojo | 24 |
| Garbanzos asados picantes | 26 |
| Chips de kale picantes | 28 |
| Acompañamientos rápidos y fáciles | |
| Bok choy baby con ajo | 30 |
| Ensalada de maíz y pepino | 32 |
| Okra al horno..... | 34 |
| Pico de gallo | 36 |
| Triple verde..... | 38 |
| Platos principales abundantes | |
| Fábrica de quesadillas | 40 |
| Pizzas individuales | 42 |
| Fideos de sésamo con brócoli | 44 |
| Guiso de vegetales con leche de coco | 46 |
| Bocadillos dulces | |
| Galletas de pastel de zanahoria..... | 48 |
| Crumble de cereza y avena..... | 50 |
| Paletas de yogur y frutas | 52 |

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El Programa de asistencia nutricional suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) brinda asistencia nutricional a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con la oficina local al 1-888-947-6583 o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material recibió financiación de SNAP, el Programa de asistencia nutricional suplementaria de USDA.

CONCEPTOS BÁSICOS DE COCINA

Cocinar puede ser estresante y agotador si se siente como una actividad apresurada y caótica todo el tiempo. Afortunadamente, hay algunos pasos simples que puede seguir para que cocinar le resulte menos frustrante y le provoque menos ansiedad:

1. **Si quiere preparar una receta, léala antes de hacer cualquier otra cosa:** así se asegurará de tener todos los ingredientes y utensilios que necesita. Si solo le faltan uno o dos ingredientes, puede pensar con qué sustituirlos en lugar de hacerlo mientras algunos ingredientes ya se están cocinando en la hornalla.
2. **Lavarse las manos y lavar los ingredientes:** lave bien sus manos con agua y jabón, pasando entre los dedos y cubriendo todos los rincones y grietas. Enjuague el jabón y séquese con una toalla limpia. Para la mayoría de frutas y vegetales, use agua corriente para enjuagarlos y evite usar jabón. Frótelos firmemente con un cepillo, incluidos los melones que cortará. Las bacterias y la suciedad pueden transferirse del exterior de una fruta o verdura al interior, por lo que lavarlas es importante incluso si no se come la parte exterior.
3. **Reúna los utensilios:** coloque todo lo que necesitará en un solo lugar para facilitar el acceso.
4. **Comience la preparación:** pique todos los ingredientes antes de comenzar el proceso de cocción. Tener todos los ingredientes picados y listos en recipientes reduce drásticamente el estrés una vez que la sartén está caliente. No tiene que preocuparse de que las cebollas se quemen mientras todavía está tratando de cortar sus zanahorias o la carne.
5. **Limpie cuando no esté haciendo nada:** esto reduce el estrés de tener que lavar los platos después! Lave los platos usados cuando esté esperando que su comida se cocine o se enfríe.



PRODUCTOS BÁSICOS DE LA DESPENSA

Aunque no siempre es posible, tener una despensa repleta de ingredientes básicos puede permitirle crear innumerables recetas sin tener que correr a la tienda cada vez que quiera preparar algo. Los elementos esenciales de la despensa de cada persona serán diferentes, ya que depende de las necesidades y preferencias individuales, pero aquí hay una guía para comenzar:

| Productos esenciales para cocinar y hornear | Productos secos | Hierbas y especias secas | Alimentos enlatados y en frascos | Tubérculos |
|---|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Polvo para hornear• Bicarbonato de sodio• Fécula de maíz• Sal• Pimienta negra• Aceites de cocina• Vinagre blanco destilado• Vainilla | <ul style="list-style-type: none">• Arroz integral• Harina común• Harina integral• Pasta integral• Avena tradicional• Tortillas• Frijoles secos• Pan | <ul style="list-style-type: none">• Condimento italiano• Ajo en polvo• Pimentón• Chile en polvo• Canela | <ul style="list-style-type: none">• Salmón• Atún• Pollo• Frijoles• Salsa de tomate• Mantequilla de maní• Salsa• Verduras• Frutas (empacadas en agua, jugo o jarabe ligero) | <ul style="list-style-type: none">• Cebollas• Papas |



SUSTITUTOS DE LA LECHE LACTEA

Sustitutos de la leche

- **Leche evaporada:** mezclar 50/50 con agua.
- **Leche condensada con azúcar:** mezclar 50/50 con agua.
- **Crema agria o yogur natural:** reemplazar medida por medida. Esto funciona en productos horneados y recetas saladas. El yogur de vainilla también se puede utilizar en postres. Para usar yogur griego, combinar 2/3 taza de yogur griego con 1/3 taza de agua.
- **Mitad y mitad:** mezclar 50/50 con agua.
- **Crema espesa:** para reemplazar una taza, combinar 1/4 taza de crema espesa y 3/4 taza de agua.
- **Leche en polvo:** seguir las instrucciones del fabricante y reemplazar medida por medida. La leche en polvo también tiene una vida útil más larga, perfecta para quienes consumen leche a un ritmo más lento.
- **Agua:** usar como reemplazo 1:1 en pasteles y otros postres. Considere agregar una cucharada de mantequilla derretida por cada taza de leche que necesite. Para hacer macarrones con queso, reemplace la leche con agua y duplique la mantequilla necesaria.



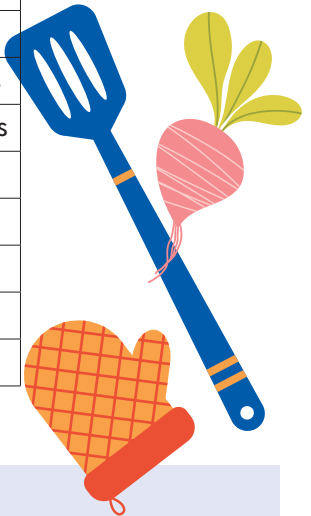
Sustitutos de la leche no láctea

Reemplazar medida por medida por una de las siguientes opciones:

- **Leche de almendras:** utilizar en postres y otros alimentos dulces.
- **Leche de soja:** utilizar en platos dulces o salados, pero es mejor usar leche sin sabor en recetas saladas. Excelente opción para salsas y guisos. También es excelente para productos horneados que contienen jugo de limón o vinagre, ya que estos requieren una leche alta en proteínas para leudar correctamente.
- **Leche de arroz:** sabe más como la leche pero es bastante líquida, por lo que no funciona bien en salsas y platos cremosos.
- **Leche de avena o leche de cáñamo:** estas leches altas en proteínas también son buenas opciones para productos horneados que dependen de proteínas y ácidos para leudar, como el jugo de limón o el vinagre.

CONVERSIONES DE MEDIDAS LIQUIDAS BASICAS (EE. UU.)

| Galón | Cuarto de galón | Pinta | Taza | Onza líquida | Cuchara | Cucharadita |
|-----------|-----------------|-----------|----------|--------------------|--------------|-----------------|
| | | | | 1/2 onza líquida | 1 cucharada | 3 cucharaditas |
| | | | 1/8 taza | 1 onza líquida | 2 cucharadas | 6 cucharaditas |
| | | | 1/4 taza | 2 onzas líquidas | 4 cucharadas | 12 cucharaditas |
| | | | 1/2 taza | 4 onzas líquidas | 8 cucharadas | 24 cucharaditas |
| | 1/4 cuarto | 1/2 pinta | 1 taza | 8 onzas líquidas | | |
| | 1/2 cuarto | 1 pinta | 2 tazas | 16 onzas líquidas | | |
| 1/4 galón | 4 cuartos | 2 pintas | 4 tazas | 32 onzas líquidas | | |
| 1/2 galón | 2 cuartos | 4 pintas | 8 tazas | 64 onzas líquidas | | |
| 1 galón | 4 cuartos | 8 pintas | 16 tazas | 128 onzas líquidas | | |



¡APROVECHAR AL MÁXIMO SU PRESUPUESTO DE ALIMENTOS!

Planificar, usar cupones, comprar en los mercados de agricultores locales y mantener la organización en la tienda de conveniencia son excelentes maneras de ahorrar dinero, elegir opciones más saludables y hacer rendir mejor su presupuesto para la compra de alimentos. A continuación encontrará otros programas y oportunidades útiles para los que puede ser elegible y que le ayudarán a hacer comidas más saludables que se ajusten a su presupuesto.

Obtenga alimentos con FoodShare

FoodShare (cupones para alimentos/tarjeta EBT) es la primera línea de defensa de Wisconsin contra el hambre. Los hogares de bajos ingresos son elegibles para obtener los beneficios de FoodShare. FoodShare proporciona el poder adquisitivo para comprar alimentos en tiendas de conveniencia por medio de una tarjeta EBT llamada Quest. Es posible realizar la solicitud en línea, por teléfono o solicitar ayuda de forma presencial. Las personas sin dinero o que no cuentan con el dinero suficiente para comprar alimentos pueden recibir ayuda prioritaria.

▶ **Obtenga más información en:**
www.HungerTaskForce.org/foodshare



Compre en Mobile Market

Hunger Task Force y Piggly Wiggly se enorgullecen de estar asociados al Mobile Market (mercado móvil). Esta tienda de conveniencia sobre ruedas se desplaza a los vecindarios y comunidades que tienen un acceso limitado a alimentos frescos y saludables. Mobile Market está abierto al público y hace paradas en todo el condado de Milwaukee para llevar alimentos saludables a las personas.

▶ **Obtenga más información en:**
www.HungerTaskForce.org/mobile-market



Aproveche el Programa para Mujeres, Bebés y Niños (WIC)

Las mujeres embarazadas o en el periodo de posparto, los bebés y los niños de hasta 5 años son elegibles para recibir los beneficios del Programa para Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children's Program), usualmente conocido como WIC. WIC proporciona una tarjeta de débito destinada a comprar alimentos saludables cada mes, además de educación en nutrición y otros servicios de apoyo.

▶ **Obtenga más información en:**
www.HungerTaskForce.org/wic



Aproveche las comidas escolares

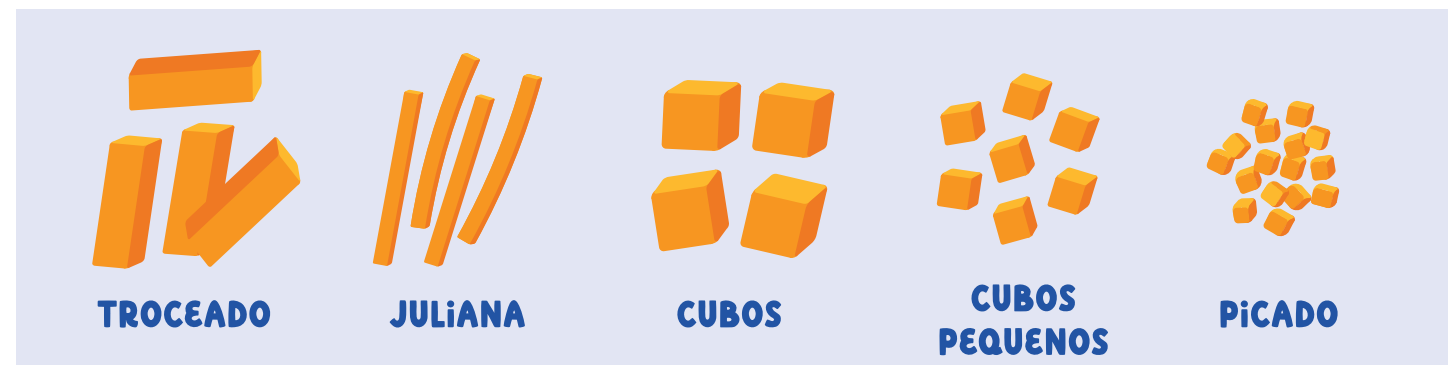
Las familias con niños pueden aprovechar las comidas gratuitas o a precio reducido en las escuelas. Consulte con su distrito para ver si cumple con los requisitos y pregunte sobre los programas de verano que ofrecen comidas gratuitas para niños. El Programa nacional de almuerzos escolares, el Programa de desayunos escolares y el Programa de servicio de alimentos de verano ayudan a garantizar que los niños tengan acceso a alimentos saludables durante todo el año.

▶ **Obtenga más información en:**
www.HungerTaskForce.org/school-meals



CONSEJOS SOBRE CUCHILLOS PARA LOS MAS PEQUENOS

Una de las habilidades más esenciales que se pueden tener en la cocina es la destreza con el cuchillo. Los cuchillos pueden ser aterradores para trabajar si no se tiene mucha experiencia, pero existen algunas técnicas básicas que pueden ayudarle y garantizar su seguridad.



• **El método de la garra:** al cortar frutas, verduras y otros elementos, coloque su mano libre sobre el ingrediente en forma de garra. Esto no solo mantiene el ingrediente en su lugar, sino que también protege sus dedos de la cuchilla afilada. Baje el cuchillo para cortar y mantenga el lado del cuchillo en contacto con su nudillo.

• **Crear un lado plano:** los primeros cortes en una fruta o verdura deberán darle un lado plano. De ahí, el producto será estable y más fácil de mantener en su lugar con su mano en forma de garra.

• **Usar un cuchillo afilado:** Un cuchillo sin filo es más peligroso que uno afilado. Los cuchillos sin filo se deslizan más fácilmente y es más probable que causen lesiones. Pruebe qué tan afilado está su cuchillo al deslizar la hoja suavemente sobre un marcador de plástico o bolígrafo. Si se pega, está afilado. Si se desliza, está desafilado. Puede encontrar afiladores de cuchillos económicos, y usarlos en su cuchillo de vez en cuando puede hacer que cortar sea mucho más fácil y menos frustrante.

• **Usar el cuchillo adecuado para la tarea:** muchas personas se sienten intimidadas por lo grande que es una cuchilla de chef o de cocina, por lo que optan por usar cuchillos para pelar al cortar frutas y verduras. Usar una cuchilla demasiado pequeña puede hacer que cortar tome el

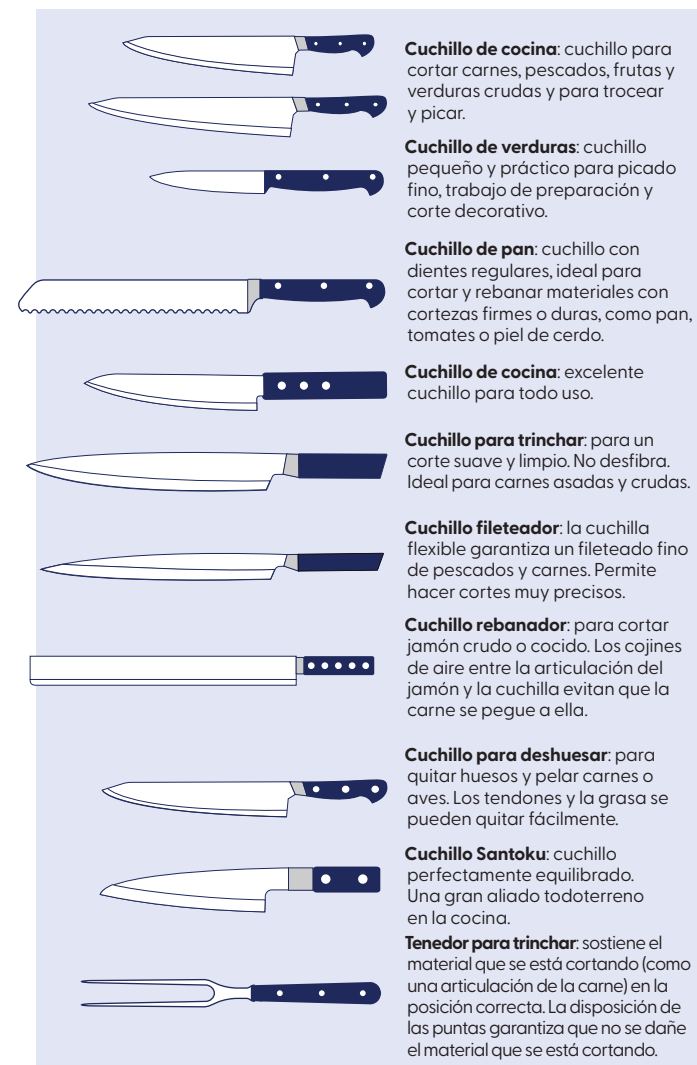


doble de tiempo y que se sienta el doble de frustrante. Al seguir los consejos anteriores, usar una cuchilla de chef puede ser perfectamente seguro y más eficiente.

- **Usar una tabla de cortar:** cortar verduras en un plato o en la encimera puede desafilarse y dañar los cuchillos rápidamente. También hace que la tarea de cortar sea menos eficiente. Usar una tabla de cortar protege sus cuchillos y le da una superficie plana y uniforme para trabajar. Si su tabla de cortar se mueve mientras intenta cortar, coloque una toalla húmeda debajo para mantenerla en su lugar.
- **Tómese su tiempo:** todos hemos visto a chefs profesionales en la televisión cortar cebollas a la velocidad de la luz, ¡pero eso no significa que todos tengamos que hacerlo! No hay nada de malo en tomarse su tiempo al cortar, especialmente al principio. Picar lento y metódicamente puede mejorar su plato, ya que proporciona una apariencia más uniforme y atractiva, y puede garantizar una cocción más uniforme. En la cocina, lo lento no tiene complicaciones. No tener complicaciones implica un trabajo más rápido, así que tomarse un poco de tiempo adicional para hacer las cosas de la manera correcta puede ahorrarle mucho tiempo, dolores de cabeza e ingredientes desperdiciados en general.

CUCHILLOS DE COCINA Y SUS FUNCIONES

Existen muchos cuchillos para elegir, pero la mayoría de quienes cocinan en casa realmente solo necesitan un cuchillo de cocina, un cuchillo de verduras y un cuchillo de pan. Sin embargo, si solo puede tener un cuchillo, que sea un cuchillo de cocina. Puede realizar casi cualquier tarea solo con este cuchillo.





SERVIr CON PURE DE MANZANA SIN AZUCAR O FRUTA FRESCA



TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

10 minutos



PORCIONES

7 panqueques medianos



UTENSILIOS NECESARIOS

3 tazones medianos
Rallador
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Sartén o plancha grande
Espátula ranurada



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Hornalla o sartén eléctrica



PANQUEQUES DE ZANAHORIA



Estos panqueques dulces y sabrosos son una excelente manera de incorporar verduras a la mañana... ¡o como desayuno para la cena! Las zanahorias son ricas en vitamina A, un nutriente que mantiene su sistema inmunológico y sus ojos sanos.

INGREDIENTES



- 1/2 taza de avena (de cocción rápida o arrollada tradicional)
- 3/4 taza de suero de mantequilla bajo en grasa*
- 1/2 taza de zanahoria finamente rallada o picada
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/4 taza de leche descremada o 1%
- 1/2 taza de harina común



- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de vainilla (opcional)
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)



INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. En el primer tazón mediano, mezclar la avena y el suero de mantequilla* y dejar remojar.
3. En el segundo tazón mediano, agregar el huevo, el aceite, la leche y el extracto de vainilla. Batir bien. Incorporar la zanahoria.
4. En el tercer tazón mediano, mezclar la harina, el azúcar, el polvo para hornear, el bicarbonato de sodio, la sal y la canela (opcional).
5. Combinar los ingredientes del primer y segundo tazón. Revolver bien.
6. Agregar los ingredientes secos del tercer tazón a la mezcla de avena y zanahoria y revolver suavemente. Si parece demasiado espeso, agregar una pequeña cantidad de leche.
7. Engrasar ligeramente una sartén o plancha grande y calentar a fuego medio-alto (350°F en una sartén eléctrica). Para cada panqueque, verter aproximadamente 1/4 de taza de la mezcla en la sartén o plancha caliente.
8. Cocinar hasta que salgan burbujas de la superficie del panqueque y los bordes comiencen a secarse. Dar la vuelta y cocinar por el otro lado hasta que esté dorado.
9. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

NOTAS:

Para hacer su propio suero de mantequilla, puede utilizar 3/4 cucharadas de vinagre blanco o jugo de limón a 3/4 tazas de leche. Agregue a la leche y deje reposar durante un minuto o dos. La leche se cuajará ligeramente y estará lista para su uso.



PERSONALICE SU GRANOLA AL ANADIR SUS NUECES, SEMILLAS Y ESPECIAS FAVORITAS.



TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

20 minutos; 30 minutos
Tiempo total: 1 hora 5 minutos



PORCIONES

12 porciones (1/2 taza cada una)



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón grande
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Cuchara o espátula
Bandeja para horno
Papel encerado
Cacerola pequeña



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS



Horno



GRANOLA DE ARANDANO ROJO Y PECAN

Hacer granola casera es fácil y se puede personalizar infinitamente. ¿Mencionamos que la granola casera es mucho más barata que la granola comprada en la tienda de conveniencia? Use su mezcla favorita de nueces, semillas y especias para hacerla como le guste.


¡INGREDIENTES

-  4 tazas de avena arrollada tradicional
-  1/2 taza de nueces pecán picadas
- 1/2 taza de coco sin azúcar
- 1/2 taza de aceite de cocina
- 1/4 taza de azúcar morena

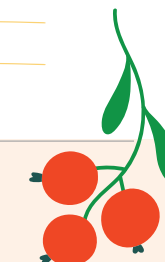
1/4 taza de miel o miel de arce

1/4 cucharadita de canela 

1/2 cucharadita de sal 

 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/2 taza de arándanos rojos secos



¡INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 350°F. En un tazón grande, incorporar la avena, las nueces y el coco.
3. En una cacerola pequeña, agregar el aceite, el azúcar morena, la miel, la canela, la sal y la vainilla. Revolver y cocinar a fuego medio unos 3 a 5 minutos o hasta que el azúcar morena se derrita.
4. Verter la mezcla de azúcar y aceite sobre el tazón de ingredientes secos. Revolver hasta que todo esté muy bien cubierto.
5. Cubrir una bandeja para horno grande con papel encerado. Extender una capa uniforme de granola sobre el papel encerado en la bandeja para horno.
6. Hornear la granola durante 20 minutos, o hasta que esté muy dorada.
7. Retirar la bandeja del horno y agregar los arándanos secos mientras la granola aún está tibia y suave. Extenderla nuevamente en una capa uniforme y dejar enfriar completamente. La granola se endurecerá a medida que se enfríe.
8. Una vez fría, romper la granola en trozos y pasarla a un recipiente hermético para conservarla.

NOTAS: Se puede comer como bocadillo o servir sobre su yogur favorito.



TIEMPO DE PREPARACION

10 minutos



TIEMPO DE COCCION

No necesita cocción



PORCIONES

2 porciones



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazas medidoras
Cucharas medidoras



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Licadora

BATIDOS SALUDABLES PARA EL DESAYUNO



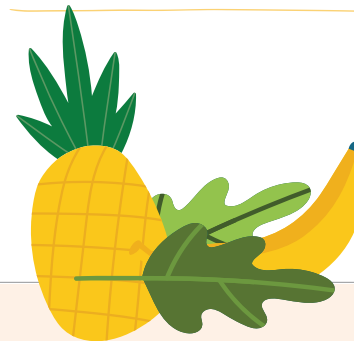
¿Busca un desayuno refrescante? Estos batidos aprobados por los niños son una forma rápida y colorida de consumir frutas y verduras. ¡Pruébelos en un día caluroso de verano o todas las mañanas para el desayuno!



¡INGREDIENTES

BATIDO VERDE TROPICAL

- 1 taza de espinacas u otras verduras
- 1 taza de leche al 1% (o su leche preferida)
- 1 3/4 taza de trozos de piña congelada
- 1 plátano mediano
- 1 cucharada de jugo de limón (opcional)



BATIDO DE BAYAS Y REMOLACHA

- 1 taza de jugo de piña
- 1 taza de leche de almendras de vainilla sin azúcar
- 1 taza de fresas frescas o congeladas
- 1/2 taza de arándanos frescos o congelados
- 1/2 taza de remolacha enlatada en rodajas escurrida

¡INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Agregar todos los ingredientes a la licuadora y mezclar hasta que queden líquidos.
3. Servir inmediatamente.

NOTAS: Para un batido más espeso, use fruta congelada en lugar de fruta fresca. Sustituya el yogur, la leche baja en grasa o la leche de su elección por la leche de almendras sin azúcar.

**¡MEZCLELA!
AGREGUE
ARANDANOS, FRESAS
O UNA MEZCLA DE
BAYAS**



TIEMPO DE PREPARACION
10 minutos



TIEMPO DE COCCION
No necesita cocción



PORCIONES
1 porción



UTENSILIOS NECESARIOS
Recipiente con tapa
(Tupperware o Mason Jar)
Tazas medidoras
Cucharas medidoras



**ELECTRODOMESTICOS
NECESARIOS**
Refrigerador

AVENA NOCTURNA

¡Un desayuno súper simple que se prepara en solo 5 minutos!
Mezcle los ingredientes y refrigérelos durante la noche para obtener una rápida dosis matutina de nutrientes.

¡INGREDIENTES

- 1/2 taza de leche baja en grasa
(o menos para una avena más espesa)
- 1/4 taza de yogur griego sin grasa
- 2 cucharaditas de miel
- 1/4 cucharadita de canela

- 1/4 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de avena arrollada cruda
- 1/4 taza de frambuesas, frescas o congeladas

¡INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Combinar la leche, el yogur, la miel, la canela y el extracto de vainilla en un recipiente o frasco con tapa.
3. Añadir la avena y mezclar bien.
4. Incorporar suavemente las frambuesas.
5. Cubrir y refrigerar entre 8 horas y toda la noche.
6. Consumir fría o caliente, al gusto.

NOTAS: Puede sustituir el yogur griego con cualquier yogur.
Use leche de avena, almendras o coco como sustituto de la leche baja en grasa.



TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

20 minutos



PORCIONES

12 muffins medianos



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón grande
Tazón mediano
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Batidor
Molde para muffins (o budinera)
Rallador
Spray antiadherente para cocinar



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Horno

AGREGAR UN PUNADO DE NUECES PECAN O COMUNES TOSTADAS PARA OBTENER GRASAS SALUDABLES



MUFFINS DE CALABAZA Y CALABACIN CON CHISPAS DE CHOCOLATE



Este es un delicioso muffin de calabaza bajo en grasa con un toque de verduras y dulces chispas de chocolate. Una alternativa saludable a otras opciones de desayuno con azúcar.

INGREDIENTES

1 1/2 taza de harina integral o harina blanca
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/4 cucharadita de sal
2 cucharaditas de canela
1/2 cucharadita de jengibre molido
1/2 cucharadita de nuez moscada
1/4 cucharadita de clavo de olor molido
3/4 taza de puré de calabaza enlatado

1 taza de calabacín rallado, sin exceso de humedad
1/3 taza de miel (o miel de arce pura)
1 cucharada de aceite de oliva o de coco
1 huevo
1 cucharadita de extracto de vainilla
1/2 taza de leche de almendras de vainilla sin azúcar
1/2 taza de chispas de chocolate

INSTRUCCIONES

- 1 Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 350°F. Engrasar el molde para muffins con spray antiadherente para cocinar.
3. En un tazón grande, batir la harina, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, el jengibre, la nuez moscada y el clavo de olor.
4. En otro tazón, incorporar la calabaza, el calabacín, la miel, el aceite, el huevo y la vainilla hasta que estén bien combinados y suaves.

5. Agregar y batir la leche de almendras. Agregar los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezclar hasta que se combinen. Agregar suavemente las chispas de chocolate. Guardar algunas para colocar por encima.
5. Hornear durante 20 minutos o hasta que un palillo salga limpio. Enfriar en una rejilla durante 10 minutos. Luego, retirar los muffins de la bandeja y pasarlos a la rejilla para que terminen de enfriarse.



NOTAS: Agregar 1/2 taza de coco rallado sin azúcar para que estos muffins sean un poco más dulces.



**SERVIr CON
KETCHUP O SU
SALSA DE PIZZA
FAVORITA.**



TIEMPO DE PREPARACION

10 minutos



TIEMPO DE COCCION

20 minutos



PORCIONES

rinde 15 bocaditos



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón mediano
Cuchara o espátula
Bandeja para galletas
Papel encerado
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Rallador
Cuchillo



**ELECTRODOMESTICOS
NECESARIOS**

Horno o freidora de aire

BOCADITOS HORNEADOS DE COLIFLOR

Una alternativa sabrosa y saludable a los bocaditos o "tots" tradicionales: estos están hechos con coliflor, un vegetal rico en nutrientes y fibra. Sirva con una guarnición de salsa de tomate o salsa picante, ¡pero son igual de sabrosos si los come solos!

INGREDIENTES

2 tazas de coliflor rallada o finamente picada
(aproximadamente 1/2 cabeza mediana)



1 huevo

3 cucharadas de harina

1/2 taza de queso cheddar rallado



1/4 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de cayena (opcional)



INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 400°F.
3. Cubrir la bandeja para horno con papel encerado o engrasar ligeramente.
4. En un tazón mediano, combinar todos los ingredientes y mezclar bien.
5. Presionar la mezcla para hacer unos 15 bocaditos pequeños y colocarlos en la bandeja para horno con aproximadamente una pulgada de espacio entre cada uno.
6. Hornear durante 20 minutos o hasta que estén bien cocidos. Para bocaditos más crujientes, asar durante 2 minutos más. Observar atentamente para evitar que se quemen.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

NOTAS: La textura es mejor cuando están recién hechos.

En freidora de aire: 400°F durante 9 a 11 minutos, volteando a la mitad del tiempo.



TIEMPO DE PREPARACION

35 minutos



PORCIONES

rinde 15 bolitas medianas



UTENSILIOS NECESARIOS

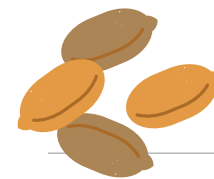
Tazón grande
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Espátula o cuchara



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Refrigerador

BOLITAS DE MANTEQUILLA DE MANI Y COCO



Estos bocadillos energéticos sin hornear solo tienen cinco ingredientes saludables y están llenos de proteínas. ¡Son una buena opción para meriendas, postres o desayunos! Prepare su merienda para toda la semana.

INGREDIENTES

1/2 taza de mantequilla de maní
o mantequilla de almendras

1/4 taza de miel de arce, miel o aguamiel

1/4 taza de semillas de chía

1 taza de avena (de cocción rápida
o arrollada tradicional)

1/2 taza de coco rallado sin azúcar

2 cucharadas de cacao en polvo



INSTRUCCIONES

1. En un tazón grande, agregar 1/2 taza de mantequilla y luego mezclar todos los ingredientes juntos. Si la mezcla parece demasiado seca, agregar más mantequilla.
2. Enfriar durante 20 minutos en el refrigerador.
3. Formar pequeñas bolitas de aproximadamente 1 pulgada de diámetro.
4. Se pueden comer en el momento o refrigerar en un recipiente cubierto para después.

NOTAS: ¡Coloque la mezcla en una bandeja para hornear en el paso 3 para obtener barras!



TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE ENFRIAMIENTO

50 minutos



PORCIONES

Rinde 16 bolitas medianas



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón mediano
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Cuchara o espátula
Bandeja para horno



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Refrigerador

BOLITAS DE AVENA Y ARANDANO ROJO

Esta es una sabrosa alternativa a la mezcla de frutos secos que les encanta a los niños. ¡Obtenga su proteína con estas bolitas de avena y arándano rojo y manténgase lleno hasta su próxima comida!

INGREDIENTES

1 taza de avena (de cocción rápida o arrollada tradicional)

1/3 taza de almendras picadas u otras nueces o semillas

1/3 taza de mantequilla de maní

1/3 taza de arándanos rojos secos u otras frutas secas

3 cucharadas de miel* o miel de arce



*No se recomienda el consumo de miel en niños menores de 1 año.

INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. En un tazón mediano, combinar todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
3. Enfriar durante 20 minutos en el refrigerador.
4. Tomar 1 cucharada de la mezcla, hacerla una bola y colocarla en una bandeja para horno. Repetir con la mezcla restante para hacer 16 bolitas.
5. Refrigerar durante 30 minutos.

NOTAS: Para evitar pegotarse los dedos, mantenga las bolitas de avena y arándano rojo frescas hasta que estén listas para comer. Use mantequilla de girasol u otra mantequilla de nueces en lugar de mantequilla de maní.



**¡SON UN
ADEREZO SALUDABLE
PARA SOPAS O
ENSALADAS!**



TIEMPO DE PREPARACION

10 minutos



TIEMPO DE COCCION

45 a 60 minutos



PORCIONES

16 porciones (1/4 taza cada una)



UTENSILIOS NECESARIOS

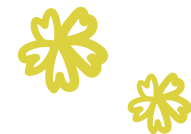
Tazón mediano
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Cuchara o espátula
Bandeja para horno
Papel encerado o papel de aluminio



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Horno

GARBANZOS ASADOS PICANTES



Este bocadillo puede tener un sabor salado, ¡pero en realidad es bajo en sodio! El uso de condimentos en polvo nos ayuda a mantener bajos los niveles de sodio. ¡Puede probar muchos sabores y condimentos diferentes con esta receta!

INGREDIENTES



2-15 onzas de garbanzos enlatados o aproximadamente 4 tazas de garbanzos cocidos

1 cucharada de aceite de oliva

1/2 cucharadita de pimentón

1/2 cucharadita de sal marina

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/8 cucharadita de pimienta de cayena



INSTRUCCIONES

1. Precalear el horno a 375°F.
2. Escurrir y enjuagar los garbanzos en un colador. Extender los garbanzos sobre toallas de papel y tocar ligeramente para absorber el exceso de humedad.
3. Cubrir la bandeja para horno con papel encerado o papel de aluminio. Extender los garbanzos sobre la bandeja para horno.
4. Asar los garbanzos en el horno durante 45 a 60 minutos, o hasta que los garbanzos estén crujientes por completo. Revolver cada 10 minutos para que queden más crujientes.
5. Mientras los garbanzos todavía están calientes, mezclar con el aceite de oliva y los condimentos.
6. Servir caliente o a temperatura ambiente.
7. Conservar en un recipiente hermético hasta por 4 días.

NOTAS: Para obtener garbanzos menos picantes, usar 1 cucharada de aceite de oliva, 1 cucharadita de ajo en polvo y 1/2 cucharadita de sal.



TIEMPO DE PREPARACION

5 minutos



TIEMPO DE COCCION

20 minutos



PORCIONES

10 chips



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón mediano
 Tabla de cortar
 Cuchillo
 Toalla de papel o
 secador de verduras
 Cucharas medidoras
 Cuchara o espátula
 Bandeja para horno
 Papel encerado



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Horno o freidora de aire



CHIPS DE KALE PICANTES

No dejará de querer comer esta opción saludable y picante a las papas fritas, ¡y eso está bien! A diferencia de las papas fritas, este bocadillo es rico en fibra, antioxidantes, vitamina A, B, C, potasio y calcio. ¡Coma tantos como quiera!

INGREDIENTES

1/2 manojo de hojas de kale (aprox. 30 hojas)

2 cucharaditas de aceite de oliva

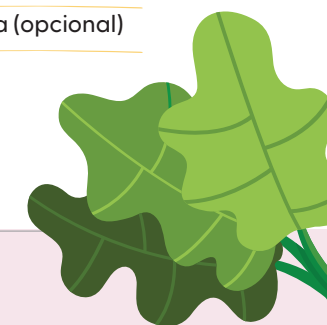
1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de pimentón

1/4 cucharadita de sal

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/8 cucharadita de pimienta de cayena (opcional)



INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 300°F.
3. Retirar los tallos de las hojas de kale. Cortar las hojas grandes en mitades o cuartos para que queden del tamaño de un bocado.
4. Lavar y secar las hojas con una toalla de papel o un secador de verduras. Colocar las hojas lavadas en un tazón mediano.
5. Añadir el aceite de oliva y las especias al tazón. Mezclar suavemente hasta que las hojas estén cubiertas.
6. Extender las hojas en una sola capa sobre una bandeja para horno cubierta con papel encerado (es posible que se deba repetir el proceso de cocción dos veces para hornear todas las hojas).
7. Hornear las hojas durante 10 minutos y girar la bandeja. Hornear durante otros 5 a 7 minutos o hasta que las hojas se sientan y parezcan crujientes.
8. Una vez que las hojas estén completamente secas, retirar del horno y enfriar durante unos 3 minutos.
9. Disfrutar como bocadillo o usar en ensaladas para un sabor más crujiente.

NOTAS: ¡Esta alternativa saludable a las papas fritas le encantará! Si no tiene kale, intente usar berza o acelga para hacer los chips.



**CUBRIR CON MANI
PICADO PARA
UN SABOR MAS
CRUJIENTE**



TIEMPO DE PREPARACION

5 minutos



TIEMPO DE COCCION

5 minutos



PORCIONES

3 porciones



UTENSILIOS NECESARIOS

Wok o sartén grande
Tabla de cortar
Cuchillo
Tazas medidoras
Cucharas medidoras



**ELECTRODOMESTICOS
NECESARIOS**

Hornalla, sartén
eléctrica o anafe

BOK CHOY BABY CON AJO

Pruebe esta receta con bok choy baby o bok choy tradicional. Es mejor usar bok choy baby para cocinar en menos tiempo y obtener una textura más consistente.



INGREDIENTES

1 1/2 cucharada de aceite de oliva (aceite de canola o vegetal)

2 cucharaditas de ajo picado

1 lb de bok choy baby

1 cucharada de salsa de soja baja en sodio

1/2 cucharadita de azúcar blanca

1/4 taza de caldo

Sal y pimienta al gusto, solo un poco

INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Calentar una sartén o wok a fuego medio. Agregar aceite y calentar hasta que hierva a fuego lento.
3. Agregar el ajo y saltear durante unos 30 segundos.
4. Agregar el bok choy y cocinar durante 30 segundos.
5. Agregar la salsa de soja y el azúcar a la sartén. Sazonar con sal y pimienta y cocinar durante 1 minuto.
6. Verter el caldo en la sartén. Cubrir y cocinar a fuego lento durante unos 3 minutos, o hasta que las hojas del bok choy tomen un color verde oscuro y los tallos estén tiernos pero aún firmes.
7. Retirar del fuego.

NOTAS: Para obtener más sabor, rociar aceite de sésamo sobre el bok choy antes de servir.

Se puede sustituir el caldo por agua en el paso 6.



TIEMPO DE PREPARACION

10 minutos



TIEMPO DE COCCION

No necesita cocción



PORCIONES

7 porciones



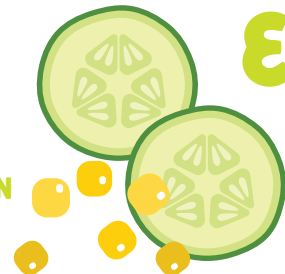
UTENSILIOS NECESARIOS

Tabla de cortar
Cuchillo afilado
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Tazón grande
Cuchara o espátula



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Refrigerador




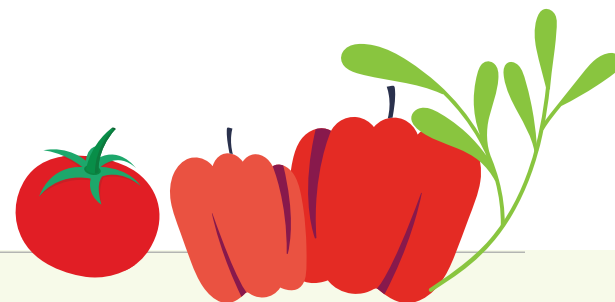
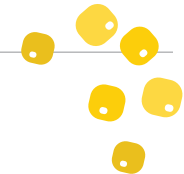
ENSALADA DE MAÍZ Y PEPINO

Las especias y el vinagre de vino tinto aderezan las verduras en esta receta. Disfrútela como guarnición de su plato favorito. Agregue especias adicionales a su gusto para darle sabor a este plato, como Tajín, salsa de soja baja en sodio, jugo de limón, etc.

¡INGREDIENTES

- 1 taza de pepino picado con cáscara
- 1 lata de maíz escurrido
- 1 taza de tomates cherry picados
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1/2 taza de pimiento amarillo o naranja picado

- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
-  1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 taza de cilantro fresco picado (o 1/4 cucharadita de cilantro seco)
- Pimienta negra molida al gusto



INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Combinar los ingredientes en el tazón y mezclar bien.
3. Servir fría. Refrigerar las sobras en un recipiente cubierto. Conservar hasta por 7 días.

NOTAS: Servir con chips de tortilla o como ingrediente adicional para tacos.



TIEMPO DE PREPARACION

10 minutos



TIEMPO DE COCCION

15 minutos



PORCIONES

4 porciones



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón mediano
 Tabla de cortar
 Cuchillo
 Taza medidora
 Cuchara medidora
 Cuchara o espátula
 Bandeja para horno
 Papel encerado



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Horno




OKRA AL HORNO

La okra es una verdura crujiente rica en magnesio, ácido fólico, fibra, vitamina C y vitamina A. Esta receta es fácil, nutritiva y el bocadillo perfecto para picotear.

¡INGREDIENTES

1 libra de okra fresca
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharadita

Sal al gusto
 Una pizca de pimiento de cayena (opcional) 



¡INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 450°F.
3. Enjuagar la okra y secarla con una toalla de papel.
4. Recortar los extremos de la okra.
5. Cortar la okra en trozos entre 1/2 pulgada y 3/4 de pulgada.
6. Extender la okra en una sola capa sobre una bandeja para horno cubierta con papel encerado.
7. Rociar con aceite de oliva, pimentón, sal y una pizca de pimiento de cayena. Mezclar bien.
8. Asar la okra durante unos 15 minutos. La okra debe estar ligeramente dorada y tierna.
9. ¡Servir y disfrutar!

NOTAS: Experimente con sus especias favoritas para cambiar el sabor de la okra.



TIEMPO DE PREPARACION

25 minutos



TIEMPO DE COCCION

No necesita cocción



PORCIONES

6 porciones (1/2 taza cada una)



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón mediano
Tabla de cortar
Cuchillo
Tazas medidoras
Cucharas medidoras



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Refrigerador



PICO DE GALLO

Los tomates frescos con jalapeños, cilantro, cebolla y lima hacen de este plato un placer ligero y fácil de disfrutar durante todo el año. Sirvalo con pollo y arroz para una comida completa.

¡INGREDIENTES

| | |
|---|--|
| 3 tomates grandes | 3 jalapeños sin semillas y finamente picados  |
| 1 cebolla pequeña picada | 2 dientes de ajo picados |
| 1/4 taza de cilantro fresco picado (o 2 cucharadas de cilantro seco) | 1/4 cucharadita de sal |
| | 1 lima exprimida |

¡INSTRUCCIONES

1. En un tazón mediano, combinar y revolver todos los ingredientes.
2. Servir inmediatamente o almacenar en un recipiente de plástico o vidrio cubierto hasta por 3 días.



NOTAS: El pico de gallo, también llamada "salsa fresca" en México, se puede usar como salsa para chips o como ingrediente adicional para ensaladas, aves y pescados. Para esta sencilla receta solo se necesita una tabla de cortar, un cuchillo, un tazón y utensilios medidores.



TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

40 minutos



PORCIONES

4 porciones



UTENSILIOS NECESARIOS

Sartén grande
Cuchillo afilado
Tazón
Espátula o cuchara
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Tabla de cortar
Colador



ELECTRODOMESTICOS

NECESARIOS


Hornalla, sartén eléctrica o anafe

TRIPLE VERDE

Esta receta combina 3 verduras sustanciosas con una variedad de sabores fuertes para obtener un apetitoso acompañamiento repleto de nutrientes. ¡Agregue algunas almendras o nueces para un sabor más crujiente!

¡INGREDIENTES

2 libras de verduras (berza, nabo y mostaza de hoja)
2 cucharaditas de aceite de oliva (o canola o vegetal)
1 cebolla picada
2 chiles jalapeños picados y sin semillas

2 cucharadas de ajo picado 
2/3 taza de caldo de verduras o pollo bajo en sodio
3 cucharadas de vinagre de manzana
1 cucharada de azúcar morena

¡INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Enjuagar las verduras. Retirar los tallos y rasgar o cortar las hojas en trozos entre 1 y 2 pulgadas. Dejar a un lado.
3. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio.
4. Agregar las cebollas, el ajo y el jalapeño a la sartén y cocinar hasta que se ablanden, aproximadamente de 3 a 4 minutos.
5. Agregar el caldo, el vinagre de manzana y el azúcar. Bajar el calor a fuego lento.
6. Revolver hasta que el azúcar se disuelva, durante aproximadamente 1 minuto.
7. Reducir el fuego a bajo y revolver las verduras.
8. Cubrir y cocinar a fuego lento, revolviendo ocasionalmente hasta que las verduras estén tiernas, durante unos 12 a 15 minutos.
9. Servir inmediatamente.



NOTAS: Si no tiene vinagre de manzana, puede reemplazarlo con vinagre blanco destilado.



TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

10 minutos



PORCIONES

4 porciones



UTENSILIOS NECESARIOS

Tabla de cortar
Cuchillo
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Abrelatas
Sartén



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS


Hornalla, sartén eléctrica o anafe




FABRICA DE QUESADILLAS

¿Qué es mejor que una noche de tacos? ¡Un día de quesadillas! Esta opción de comida rápida se puede preparar con vegetales de su elección, como champiñones, espinacas, aguacate, calabacín, calabaza o cualquier otra verdura o proteína.

INGREDIENTES

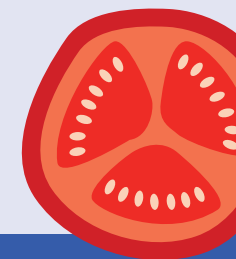
1 taza de pimiento rojo picado
1 taza de pimiento naranja picado
1 taza de frijoles negros enlatados bajos en sodio
1 maíz enlatado bajo en sodio
1 jalapeño sin semillas y picado 

1 cebollín
2 tazas de queso mozzarella rallado bajo en grasa,
Monterrey Jack o queso cheddar 
8 tortillas integrales

INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Rociar una sartén grande con aerosol para cocinar.
3. Colocar la tortilla en la sartén a fuego medio y agregar queso, frijoles, pimientos, maíz y cebolla. Cubrir con más queso y otra tortilla.
4. Cocinar hasta que el queso se derrita y las tortillas estén crujientes y doradas, aproximadamente 4 minutos por lado.
5. Repetir hasta que todas las quesadillas estén cocidas.

NOTAS: Considere agregar un poco de pechuga de pollo u otras opciones de proteína saludable.





TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

15 minutos



PORCIONES

4 porciones



UTENSILIOS NECESARIOS

- (2) Bandejas para horno
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Sartén grande
- Taza medidora
- Cucharas medidoras



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

- Hornalla, sartén eléctrica o anafe
- Horno o freidora de aire



PIZZAS INDIVIDUALES



La próxima vez que se le antoje una pizza, no dude en decirle que sí a esta opción de pizza individual. Las tortillas de harina forman una corteza crujiente, perfecta para cargar con salsa de tomate baja en sodio, queso bajo en grasa y muchas verduras frescas.

INGREDIENTES

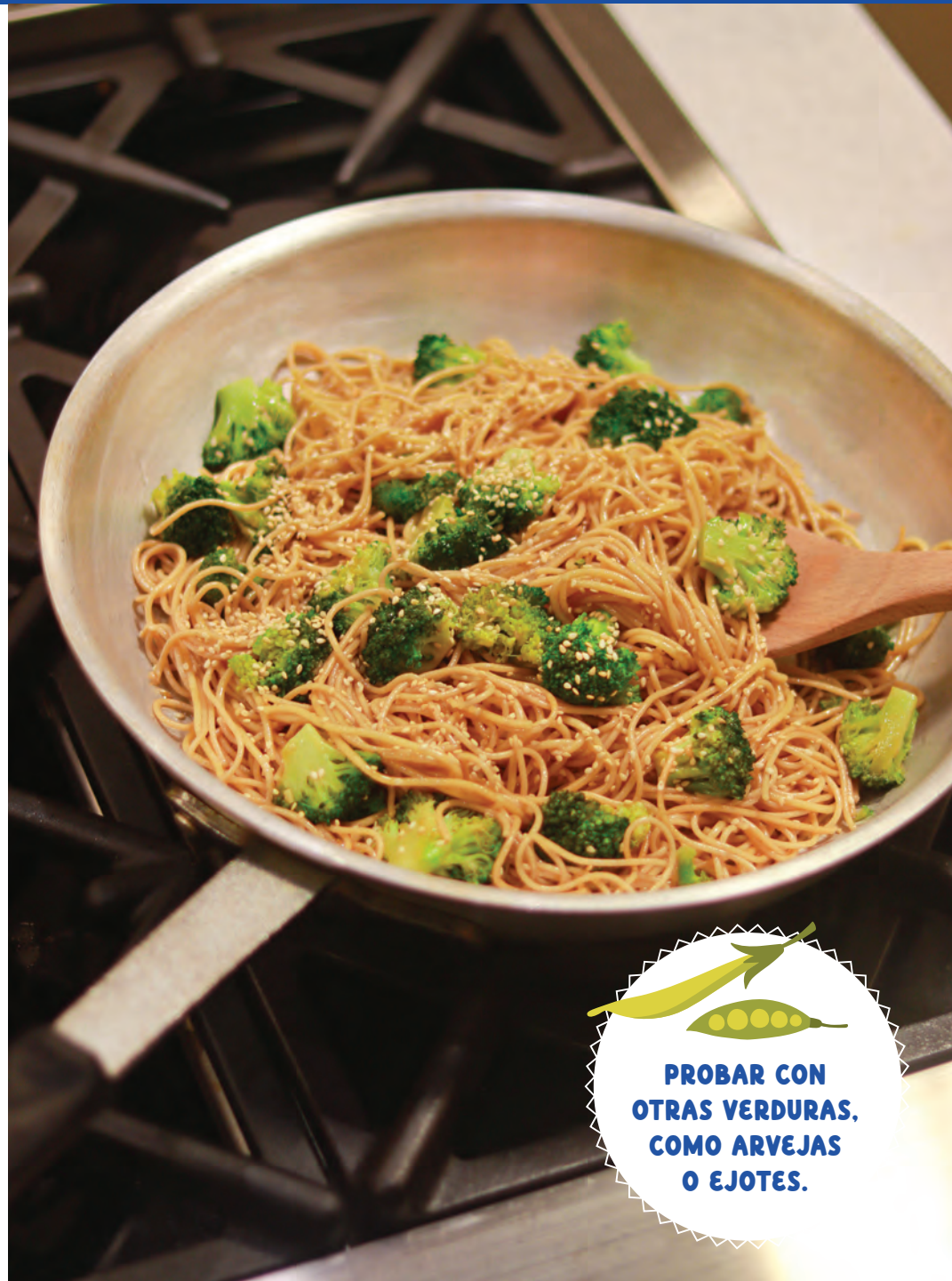
- 4 tortillas de harina (rígidas de 6 pulgadas)
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas de champiñones en rodajas (comunes o portobellos baby)
- 1 pimiento verde (en rodajas finas, aproximadamente 1 taza)
- 1 cebolla morada (cortada en rodajas finas, aproximadamente 1 taza)
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1/2 taza de salsa de tomate baja en sodio
- 1/2 taza de queso mozzarella rallado sin grasa
- 2 cucharaditas de queso parmesano rallado bajo en grasa



INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 400°F.
3. Colocar las tortillas en 2 bandejas para horno. Calentar durante unos 10 minutos, volteando las tortillas rígidas después de unos 5 minutos.
4. Mientras tanto, calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregar champiñones, pimientos, cebollas y ajo. Cocinar durante unos 10 minutos o hasta que todas las verduras estén suaves y tiernas. Dejar a un lado.
5. Untar la corteza de las tortillas con 2 cucharadas de salsa de tomate, 1/4 taza de mezcla de verduras, 2 cucharadas de queso mozzarella y 1/2 cucharadita de queso parmesano; repetir con el resto de las cortezas y los ingredientes.
6. Transferir las pizzas a las mismas bandejas para horno.
7. Cocinar unos 10 minutos o hasta que el queso se derrita y los bordes de las tortillas estén dorados.

NOTAS: Use queso bajo en grasa o frijoles refritos para darle un toque original.
¡Agregue sus verduras favoritas para personalizar el plato!



PROBAR CON OTRAS VERDURAS, COMO ARVEJAS O EJOTES.



TIEMPO DE PREPARACION

10 minutos



TIEMPO DE COCCION

30 minutos



PORCIONES

8 tazas



UTENSILIOS NECESARIOS

Olla grande
Sartén pequeña
Sartén grande
Tazón pequeño
Colador
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Cuchillo afilado
Tabla de cortar



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Hornalla, sartén eléctrica o anafe

FIDEOS DE SESAMO CON BROCOLI

Este plato fresco y sabroso es una comida rápida y deliciosa que puede preparar en 30 minutos cualquier noche de la semana. Pruebe este plato sin carne o agregue un poco de proteína. ¡La carne molida o las semillas/nueces son excelentes opciones!

INGREDIENTES

8 onzas de fideos espaguetis de trigo integral

1 cucharada de semillas de sésamo

1 cucharada de azúcar

2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio

2 cucharadas de vinagre (de arroz o manzana)

1/4 taza de aceite vegetal

1 1/2 taza de brócoli cortado en trozos (fresco o congelado)



3 dientes de ajo picados o 3/4 de cucharadita de ajo en polvo

INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Cocinar la pasta según las instrucciones del paquete. Dejar a un lado.
3. Mientras se cocina la pasta, tostar las semillas de sésamo en una sartén pequeña a fuego medio. Revolver con frecuencia hasta que se vuelvan de color marrón claro.
4. En un tazón pequeño, mezclar el azúcar, la salsa de soja y el vinagre. Dejar a un lado.
5. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio (300°F en una sartén eléctrica). Agregar el brócoli y cocinar de 3 a 4 minutos. Agregar el ajo y cocinar hasta que el brócoli esté tierno.
6. Agregar la pasta escurrida y la mezcla de salsa de soja. Mezclar bien. Espolvorear las semillas de sésamo tostadas por encima.
7. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

PARA MAS PROTEINA

1. Usar tofu firme cortado en cubos, 1 1/2 tazas de pollo cocido en cubos o una lata de garbanzos escurridos y enjuagados.
2. Añadir a la sartén en el paso 5.



NOTAS: Potenciadores del sabor: chile rojo picado seco, cebollín cortado y una cucharadita de aceite de sésamo.

Pruebe cualquiera de ellos... ¡o todos!

Para un resultado más sabroso, duplique la mezcla de salsa de soja.



TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

40 minutos



PORCIONES

6 porciones



UTENSILIOS NECESARIOS

Olla grande
Tazas medidoras
Tabla de cortar
Espátula o cuchara
Cucharas medidoras
Cuchillo afilado
Abrelatas




ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Hornalla, sartén eléctrica o anafe

GUISO DE VEGETALES CON LECHE DE COCO

Este refrescante y colorido guiso es perfecto para un día frío o caluroso. Sirva con quinoa, arroz u otro grano para agregar algo de textura a esta mezcla sopera.

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cebolla, cortada en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo picados 
- 2 batatas o 1 calabaza moscada pequeña, cortada en cubos de 2 pulgadas
- 1/2 taza de berza o col rizada, un manojo pequeño cortado en bocados

- 14 onzas de leche de coco
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- Chile rojo picado seco al gusto
- 1 lima exprimida

INSTRUCCIONES

1. En una olla grande, calentar el aceite y saltear la cebolla y el ajo durante 2 minutos.
2. Agregar las batatas, las verduras, la leche de coco, el caldo, la salsa de soja y el chile rojo picado seco. Cocinar a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Exprimir jugo de lima sobre el plato antes de servir. Agregar decoraciones como cilantro, albahaca o cebollín al gusto.

PARA MAS PROTEINA

1. Agregar 1 libra de filetes de pescado, camarones o pechuga de pollo deshuesada y sin piel o 10 onzas de garbanzos enlatados.
2. Cortar el pescado en trozos grandes o el pollo cortado en bocados. Dejar los camarones enteros pero pelados y desvenados. Escurrir los garbanzos.
3. Cuando las verduras estén tiernas, agregar la proteína a la olla. Cubrir y dejar cocinar durante unos 7 a 10 minutos más, o hasta que la carne esté bien cocida.

NOTAS: Agregar pollo o su proteína favorita para hacer que esta comida sea aún más abundante.





TIEMPO DE PREPARACION

20 minutos



TIEMPO DE COCCION

15 minutos



PORCIONES

48 galletas



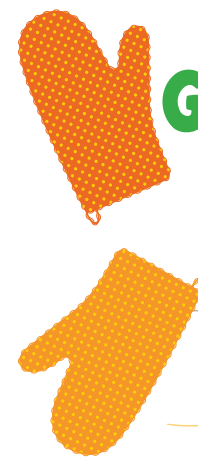
UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón grande para mezclar
Tazón mediano para mezclar
Bandeja para horno
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Espátula o cuchara de madera
Cuchara
Rallador



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Horno



GALLETAS DE PASTEL DE ZANAHORIA

Estas galletas de pastel de zanahoria endulzadas naturalmente saben igual que el clásico pastel de zanahoria, pero son lo suficientemente saludables como para disfrutarlas en el desayuno o en cualquier comida.

INGREDIENTES

| | |
|--|--|
| 1/2 taza de azúcar morena | 1 cucharadita de polvo para hornear |
| 1/2 taza de azúcar | 1/4 cucharadita de sal |
| 1/2 taza de aceite vegetal | 1 cucharadita de canela |
| 1/2 taza de puré de manzana o de frutas sin azúcar | 1/2 nuez moscada |
| 2 huevos | 1/2 cucharadita de jengibre molido |
| 1 cucharadita de vainilla | 2 tazas de avena arrollada tradicional |
| 1 taza de harina común | 1 1/2 taza de zanahoria finamente rallada (aproximadamente 3 zanahorias grandes) |
| 1 taza de harina integral | 1 taza de pasas (o cualquier tipo de fruta seca) |
| 1 cucharadita de bicarbonato de sodio | |

INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 350°F. Engrasar ligeramente una bandeja para horno o cubrirla con papel encerado.
3. En un tazón grande, mezclar el azúcar, el azúcar morena, el aceite, el puré de manzana, los huevos y la vainilla. Mezclar bien.
4. En un tazón mediano aparte, mezclar los ingredientes secos.
5. Incorporar los ingredientes secos en la mezcla húmeda. Agregar las zanahorias y las pasas.
6. Verter la masa con una cucharadita en la bandeja para horno.
7. Hornear de 12 a 15 minutos hasta que estén doradas.
8. Conservar en un recipiente hermético.

NOTAS: En lugar de dar forma a las galletas, presionar la mezcla en un recipiente para obtener una deliciosa barra de pastel de zanahoria.





TIEMPO DE PREPARACION

15 minutos



TIEMPO DE COCCION

30 a 45 minutos



PORCIONES

3 tazas



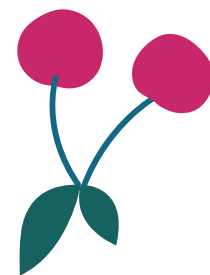
UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón grande para mezclar
Tazón mediano para mezclar
Fuente para hornear de 8x8 pulgadas
Tazas medidoras
Cucharas medidoras
Cuchara o espátula
Plato apto para microondas



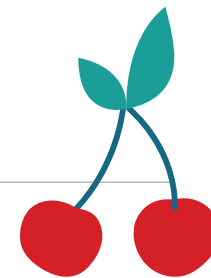
ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Microondas
Horno
Refrigerador



CRUMBLE DE CEREZA Y AVENA

¡Este tradicional crumble de cereza y avena es el postre de verano soñado! Cargada con cerezas dulces o ácidas y un crumble tostado encima, esta receta rápida y fácil hará que todos quieran un poco de postre.



INGREDIENTES

- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de fécula de maíz
- 4 tazas de cerezas picadas y descaroizadas (frescas, congeladas o enlatadas)
- 1/2 cucharadita de vainilla

- 2/3 taza de harina integral
- 2/3 taza de avena arrollada tradicional
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 3 cucharadas de margarina o mantequilla derretida



INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Precalentar el horno a 350°F.
3. En un tazón grande, mezclar el azúcar y la fécula de maíz. Añadir las cerezas y la vainilla. Mezclar bien.
4. Verter la fruta en una fuente para hornear de 8x8 pulgadas.
5. En un tazón mediano, mezclar la harina, la avena y el azúcar morena. Agregar la mantequilla derretida y revolver hasta que la textura sea rugosa con algunos grumos.
6. Espolvorear la cobertura de avena sobre la mezcla de frutas.
7. Hornear de 30 a 45 minutos, o hasta que los jugos estén burbujeando y la cobertura de avena esté dorada.
8. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

NOTAS: ¿No hay cerezas ácidas? Se puede usar otra fruta como arándanos o albaricoques, melocotones o ciruelas picadas.
Se puede reducir el azúcar agregado a la fécula de maíz (en el paso 2) a 1 o 2 cucharadas.



LAS FRUTAS SE PUEDEN SUSTITUIR. VER NOTA.



TIEMPO DE PREPARACION

10 minutos



TIEMPO DE COCCION

toda la noche



PORCIONES

6 porciones (de 5 oz)



UTENSILIOS NECESARIOS

Tazón mediano
Espátula
Tazas medidoras



ELECTRODOMESTICOS NECESARIOS

Congelador

PALETAS CONGELADAS DE FRUTAS Y YOGUR

Estas paletas congeladas contienen tres ingredientes simples: jugo, fruta y yogur bajo en grasa. ¡Estos ingredientes crean un refrescante bocadillo congelado que se puede almacenar durante días!

INGREDIENTES

PALETA TESORO TROPICAL

1 taza de piña triturada
1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
6 oz de jugo de naranja concentrado congelado (descongelado)

PALETA VERY BERRY

2 1/2 tazas de fresas congeladas (en rodajas, descongeladas)
1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa



INSTRUCCIONES

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Mezclar los ingredientes en un tazón mediano.
3. Dividir en vasos de papel.
4. Congelar durante unos 60 minutos o hasta que esté granizado.
5. Insertar un palillo de madera hasta la mitad, en el centro de cada paleta de fruta.
6. Congelar durante al menos 4 horas o durante la noche hasta que estén duras.
7. Despegar el vaso de papel antes de comer la paleta de fruta.

NOTAS: Para obtener sabores diferentes, utilizar otros concentrados de frutas o jugos.

Recetas rápidas y fáciles



Saludables y nutritivas



HUNGER TASK FORCE

GRATIS Y LOCAL

¡Sus comidas favoritas!

