



Penn Medicine  
Lancaster General Health

Community Health

# ***Gastronomía Internacional*** *Libro de Cocina*

*(Global Gourmet Kitchen Cookbook)*



## **Editorial**

Brenda Buescher, Penn Medicine Lancaster General Health

Abigail Combs, Church World Service

Chelsea Franciscus, Cause and Effects Fitness

Ann Fulton, Fountain Avenue Kitchen

Janelle Glick, Penn Medicine Lancaster General Health

Susan Lackmann, Penn Medicine Lancaster General Health

Elyse Pollak, Lancaster Central Market

Heather Rotella, Penn Medicine Lancaster General Health

Sandra Valdez, Spanish American Civic Association

## **Diseño**

Jesse Gerber, Penn Medicine Lancaster General Health

## **Fotografía**

Ann Fulton, Fountain Avenue Kitchen

## **2020 Edición**

## Reconocimientos

Agradecemos a todos los que hicieron posible la realización de este libro de cocina. Sin su tiempo, contribuciones y creatividad, el libro de “Gastronomía Internacional” no sería lo que es ahora. El fondo para misiones del Instituto Vascular y del Corazón- agradece sus generosas contribuciones monetarias para la elaboración de este proyecto. Brenda Buesher- gracias por tú visión e invitación. Janelle Glick- gracias por tú vasto conocimiento en nutrición y educación. A todos los que contribuyeron con sus recetas- ¡gracias! Está por demás decir que, sin sus recetas, este libro de cocina no habría sido posible. Estamos tan agradecidos de que hayan compartido su amor por la comida con nosotros. Jesse Gerber- gracias por tú experiencia en edición y diseño para pulir el libro de cocina. Heather Rotella- gracias por guiar este proyecto hasta el final.

Finalmente, gracias a todos aquellos que se levantaron las mangas para ayudar en este proyecto. Algunas veces no hay espacio suficiente en la cocina para tantos cocineros.



# Contenido

## Introducción

Cómo comer	7
Una semana sencilla: consejos para la preparación de alimentos	8
Donde Comprar	9
Ahorrando tiempo y dinero	10
Sustitutos y dietas especiales	11

## Comidas Vegetarianas

Ensalada de quínoa y aguacate	14
Berenjena rellena con champiñones	16
Pay de lentejas	17
Tacos mexicanos con quínoa	18
Kik Wot (Estofado etíope de frijoles)	20
Vegetales salteados con huevos escalfados	21
Shakshuka	22
Dahl de guisantes amarillos (Yellow Split Peas)	23
Isafuriya de vegetales	24

## Platos Principales

Pollo a la parmesana	26
Salmón con salsa de miel y ajo	27
Estofado alemán con salsa especial	28
Karanga con arroz	30
Albóndigas condimentadas	31
Cuscús marroquí	32
Momos nepaleses (Dumplings)	33
Picadillo	34
Pollo rostizado con papas, limón y espárragos	35
Fajitas de carne a la plancha	36
Pollo al curry en olla de cocción lenta	38
Calabaza Spaghetti con limón y langostinos a la hierba	39
Wraps de salmón teriyaki	40
Pelau de pollo (plato típico de Trinidad)	41

## 6 Sopas y estofados

Chili Con Carne	43
Chili de pollo con crema blanca	44
Sopa cubana de frijoles negros	46
Repollo sin rellenar	47

## Desayunos

Pan tostado con aguacate y huevo	49
Avena cocida y arándanos	50
Batido con bayas	52

## Bocadillos, guarniciones & ensaladas

Pudín de maíz amish	54
Arroz Moros	55
Caviar a la Cowboy	56
Ensalada de remolacha asada, pepino y pimiento rojo	58
Garbanzos condimentados	59
Ensalada agridulce de sandía	60

## Bocadillos

Manzana crujiente	63
Paletas heladas de mantequilla de maní	64
Pudín de arroz con coco en olla de cocción lenta	65





## Introducción

Brenda Buescher, MPH

En todo el mundo, las personas se reúnen alrededor de la comida. Muchos de nuestros recuerdos más vívidos tienen que ver con la comida: las comidas de las fiestas, los bocadillos que disfrutábamos de pequeños, lo primero que aprendimos a cocinar, las comidas especiales que elegimos para celebrar. Los alimentos que comemos reflejan quiénes somos, como individuos, como miembros de una familia, de una comunidad y de una cultura.

Y, aun así, a muchos de nosotros nos preocupa qué comemos, cuánto comemos y qué NO comer. En los titulares de las noticias, parece ser que todos los días se descubren nuevos súper alimentos y otros que deben evitarse. Pero la realidad es otra cosa. La investigación sobre la nutrición y una buena salud es sencilla y constante. Una dieta a base de alimentos integrales, con muchas frutas, verduras y otros alimentos naturales es lo mejor para la salud. Comer en casa con familia y amigos no es solo una forma saludable de comer, sino también una forma poderosa de crear conexiones y afianzar relaciones.

Podemos aprender mucho sobre los diferentes alimentos saludables provenientes de las diferentes culturas alrededor del mundo. Las comidas tradicionales en muchas culturas son a base de vegetales y cereales locales, con carne como guarnición o algo especial. Nuestra misión al crear este libro es recolectar recetas de nuestra diversa comunidad, que demuestren de qué forma las personas alrededor del mundo preparan comidas deliciosas y saludables. Lancaster es verdaderamente una comunidad vibrante y variada, y nos complace compartir estas comidas, fotos e historias de nuestros vecinos.

Michael Pollan escribió, *“Come comida, no mucha, pero sobre todo come plantas.”* Y a eso, podemos agregarle:

*Cocina en casa, prueba cosas nuevas y compártelas con tus seres queridos.*



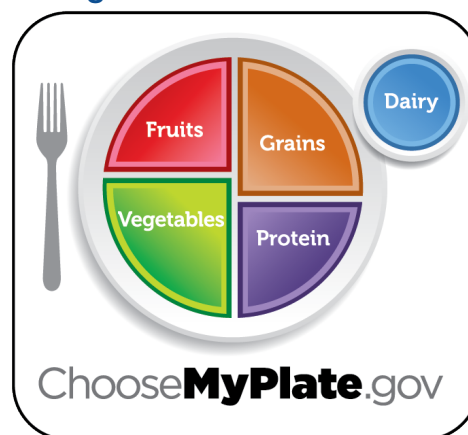
## Cómo comer

Janelle Glick, RD

¿Qué deberíamos comer para estar saludables? Esta es una pregunta común entre los estadounidenses y otras personas alrededor del mundo. A continuación, hay algunas recomendaciones simples para mantener una dieta saludable:

- Coma una variedad de vegetales y frutas de diferentes colores todos los días. Las verduras y las frutas deberían estar incluidas en casi todas las comidas y refrigerios para alcanzar la meta de 4-5 porciones de frutas y verduras al día. Es mejor comer frutas y verduras en lugar de jugos.
- escoja mayormente cereales integrales, en lugar de productos hechos con harina refinada.
- Consuma leche, yogur y queso descremados o bajos en grasas. Si es posible, elija productos lácteos de vacas alimentadas con pasto.
- Elija proteínas como pescados grasos como el salmón, el atún y las sardinas, carnes magras, legumbres (frijoles con almidón, lentejas, guisantes), huevos, frutos secos, semillas y productos de soya. Elija productos de soya fermentada, tienen pocos ingredientes y son menos procesados. Evite las carnes procesadas (perros calientes, mortadela, salchicha, jamón, fiambres) ya que tienen alto contenido de sodio, conservantes y grasa.
- Utilice aceite en pequeñas cantidades, incluido el de oliva, aguacate, coco, nuez, maní y sésamo. Evite las grasas trans (aceites parcialmente hidrogenados).
- Coma al menos 4 porciones a la semana de frutas secas, semillas y legumbres (frijoles con almidón).
- Ponga especial atención a la azúcar agregada contenida en sus bebidas y comidas, e intente reducirlas. Las mujeres deberían consumir menos de 6 cucharaditas de azúcar agregada al día, y los hombres menos de 9. Los niños deben limitar el azúcar agregada a 3 o 4 cucharaditas al día. Limitar las bebidas azucaradas a 36 onzas por semana, o máximo a 450 calorías por semana.
- Limite el sodio (sal) a 1500 mg por día. Eso equivale a 2/3 cucharaditas de sal agregada, pero la mayor parte de la sal se agrega en el procesamiento. Lo mejor es evitar agregar sal a la comida.

Este tipo de alimentación sigue el método Myplate. Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales, un cuarto con proteínas magras y otro cuarto con cereales integrales, y agrega si quiere, lácteos. Puede conocer más en [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov).



Por último, se ha comprobado que manteniendo una alimentación a base de vegetales disminuyen los riesgos de muchas enfermedades crónicas frecuentes en los estadounidenses. Comer vegetales en la mayoría de sus comidas en lugar de alimentos de producto animal, es una manera saludable de comer. Cuando planee sus comidas, ¡piense primero en comer vegetales!

# Una semana sencilla: consejos para la preparación de alimentos

Chelsea Franciscus, Cause and Effects Fitness

## Consejo #1: elegir inteligentemente

Elija un día de la semana para preparar los ingredientes que va a necesitar para preparar sus comidas en las próximas semanas. Para cada comida, elija una proteína sin grasa, carbohidrato con un alto contenido de fibra, vegetales y fruta.

Para sus proteínas, considere salmón u otro tipo de pescado, frijoles rojos o negros, quínoa, pollo o pavo orgánico, carne de res alimentada con pasto, o tofu horneado. La proteína le ayuda a quemar grasa y tener más energía, además- lo mantiene lleno por más tiempo.

Las papas dulces le dan un sabor agradable a la comida y su fibra natural lo mantiene satisfecho y le ayuda a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre. Son una gran opción como carbohidrato y fibra. ¿No es un fan de las papas dulces?, agregue entonces quínoa a su cena como alternativa.

Elija vegetales frescos cuando sea posible. Coma calabacines, pimientos verdes, tomates, lo que este fresco y de temporada. Los vegetales congelados son la siguiente alternativa después de los vegetales frescos. Las frutas como las manzanas y las peras son excelentes alternativas y su sabor combinan muy bien con otros alimentos.

Prepare una base hecha de vegetales utilizando vegetales variados de hojas verdes como el kale, col, o bok choy. Agregue champiñones crudos para darle un toque nutricional extra con un sabor que va bien con otros ingredientes.

Extra: Utilice una aplicación en su teléfono para mantener una lista de todos los ingredientes y recuerde comprar todos los ingredientes que va a necesitar. Mientras tenga su teléfono a la mano, ¡nunca se le olvidará la lista!

## Consejo #2: Rebane, cosa al vapor y guarde

Usted puede evitar el uso de mantequillas y aceites cocinando al vapor en lugar de salteando las carnes. Este método rápido de cocina corta calorías y elimina las grasas agregadas. Si no le gusta hervir las carnes, use una cantidad pequeña de aceite de oliva en lugar de mantequilla para saltear, asar o dorar la carne. Cualquiera que sea el método que elija, prepare su carne o proteína de su elección durante el día o la noche designada. Mientras tanto, manténgala en su refrigerador lista para usarla cuando la necesite.

Pique o rebane sus vegetales y frutas con anticipación. Guarde y refrigere. Si prefiere comer sus vegetales cocidos, córtelos y guárdelos hasta que esté listo para cocinarlos.

Para una ensalada base, lave, seque los vegetales y guárdelos en un recipiente con bayas frescas.

## Consejo #3: Mezclar la magia

¡Ahora es tiempo de ser creativo!

Agregue piezas de carne cocida a la mezcla de sus vegetales y bayas. Cuando las sirva, agrégueles un poco de vinagreta casera preparada con balsámico.

Cree nuevos sabores (y comidas) utilice hojas de lechuga y bayas agregándoles quínoa en lugar de carne. Agregue una cantidad pequeña de almendras rebanadas.



Saltear los champiñones rebanados y otros vegetales frescos. Agregue la carne de su elección o tofu horneado. Haga un aderezo simple como salsa, agregando dos cucharadas de aceite de ajonjolí, una cucharada de miel y una pizca de jengibre rallado.

Prepare una comida rápida usando papas dulces mezcladas con frijoles negros en una quesadilla con queso cheddar o monterrey Jack. Una ensalada pequeña de vegetales de hojas verdes y otros vegetales cortados crudos.

#### **Consejo #4: empaque convenientemente**

Una vez que tenga sus cenas para la siguiente semana, es el momento perfecto para empacar las comidas. Utilice recipientes con divisiones para separar las porciones mientras organiza una comida completa en cada recipiente, de esta manera será fácil recalentar todo después de un día largo.

Si partes de su comida no se pueden poner en el microondas, almacénelos en recipientes lo suficientemente grandes para guardar en ellos el número de porciones que va a necesitar cada noche.

Las capas son divertidas también. Guarde algunos vegetales verdes, champiñones, huevos duros partidos, frijoles negros y pollo en una jarra mason para tener otra comida rápida que pueda tomar antes de salir por la puerta. Puede hasta ponerle el nombre de cada miembro de su familia a cada jarra y de esta manera personalizar las comidas. Prepare también diferentes aderezos según los gustos de cada quien.

## **Donde Comprar**

### **Mercados**

The Corn Wagon, New Danville  
The Green Dragon Market, Ephrata  
Lancaster Central Market, Lancaster City  
Meck's Produce Farm Market, Strasburg  
Oasis at Bird in Hand, Ronks  
Roots Country Market and Auction, Manheim  
...y muchos otros puestos en la orilla de la calle a lo largo de diferente granjas en el condado de Lancaster!

### **Tiendas de autoservicios y de descuentos**

Aldi, varias ubicaciones  
BB's Grocery Outlet, Quarryville  
Brothers International Supermarket, Lancaster City  
C-Town Market, Lancaster City  
Centerville Bulk Foods, Gordonville  
Ebenezer's Grocery Outlet, Ephrata  
Esh's Groceries, Gordonville  
Giant, varias ubicaciones  
Green Hills Farm Discount Grocer, Lititz  
Grocery Outlet Bargain Market, varias ubicaciones  
Hillside Bulk Foods, Gap  
Homestead Groceries, Paradise  
Lantz's Discount Grocery Store, Leola  
S&S Bulk Foods, Ephrata  
Sav-Mor Groceries, New Holland

Save-A-Lot, Lancaster City  
Singing Spring Foods, Christiana  
Sharp Shopper, varias ubicaciones  
Springville Foods, Kinzers  
Walmart, varias ubicaciones  
Wegmans, Lancaster  
Weis, varias ubicaciones  
Whole Foods Market, Lancaster  
Willow Creek Discount Grocery, Reinholds

### **Mercados de especialidades**

Asian Market, Lancaster  
Awash (Ethiopian), Lancaster  
European Grocery Store, Lancaster  
Everest International Grocery, Lancaster  
J&P International Market, Lancaster  
Tabarek/Al-Mahdi (Middle Eastern), Lancaster  
Viet My Oriental Food Market, Lancaster

### **Entrega/CSA**

Lancaster Farm Fresh Cooperative,  
[lancasterfarmfresh.com](http://lancasterfarmfresh.com)  
Green Circle Organics,  
[greencircleorganicmarket.com](http://greencircleorganicmarket.com)

### **Tiendas de comida saludable**

Lemon Street Market, Lancaster  
Miller's Natural Foods, Bird-in-Hand  
Nickle Mine Health Food Store, Paradise

## Ahorrando tiempo y dinero

Cuando cocina en casa, puede ahorrar tiempo y dinero al utilizar lo que sobra. En lugar de tirar la comida que sobra, ¡use la imaginación! A continuación, le damos algunos ejemplos de qué hacer con los sobrantes de frutas, vegetales, y carnes para preparar comidas saludables.

### Restos de frutas y vegetales:

- Revuelto de vegetales: Agrega vegetales cortados en los huevos revueltos del desayuno.
- Batidos: Congela fruta extra para preparar batidos. Obtén una dosis extra de nutrición con tus batidos al agregar restos de vegetales como kale, espinaca, zanahorias, remolachas o batatas asadas.
- Sopa: Corte los restos de vegetales y haga una sopa sencilla con agua o caldo.
- Tortas de papas: Majar los restos de batatas o papas, agrega un huevo y condimentos, y deles forma de hamburguesa. Cocínelos en una sartén con un poquito de aceite por algunos minutos de cada lado, hasta que queden dorados.
- Salsa vegetariana: Tritura pimientos rojos, zanahorias, berenjena o calabaza con algún yogur griego o leche descremada para una sabrosa salsa para pastas.
- Ensaladas: Agrega restos de vegetales a una ensalada o cereales cocidos como arroz o quínoa para un almuerzo rápido.

### Restos de pollo:

- Ensalada de pollo: Corta en tiras o cuadritos el pollo, mézclalo con el yogur griego y hierbas frescas, y coloca todo en la pita.
- Burrito: Corta en tiras o tritura una pechuga de pollo cocida, y agrega arroz integral, aguacate rebanado y salsa.
- Pan plano: Prepara una pizza más saludable con una tortilla o pita integral, restos de pollo, queso y los vegetales que quieras.
- Batata rellena con pollo a la barbacoa: Rellena una batata horneada con restos de pollo con salsa barbacoa.

### Restos de pescado:

- Tortas de pescado: Mezcla el pescado cocido cortado en láminas con migas de pan, huevo y perejil picado. Cocina en una sartén a fuego medio durante 3-4 minutos de cada lado hasta que esté ligeramente dorado.
- Tacos de pescado: Coloca las sobras de pescado en una tortilla con lechuga, tomate y tus aderezos favoritos para tacos.
- Pescado y papas fritas: Coloca las sobras del pescado en un panecillo integral, unta con yogur griego mezclado con cebollín o cebolla. En la parte de arriba coloca lechuga, tomate y cebolla. Sírvelo con una guarnición de batatas en cuña cocidas.

### Restos de carne:

- Picado de carne asada: Saltea carne asada con pimientos, cebollas y ajo picados. Agrega papas cortadas en cubo y cocidas.
- Carne de res y brócoli: Saltea restos de carne de res con cebollas, agrega salsa de soya baja en sodio. Añade brócoli cocido al vapor y sírvelo con arroz integral al vapor.
- Empanadas: Pica los restos de carne en pequeños trozos y mézclalos con cebolla, ajo picado y especias. Envuelve 1/2 taza de relleno en masa de pizza integral. Hornea hasta que la masa esté cocida.

## Sustitutos y dietas especiales

Cada vez existen más alergias y reacciones a los alimentos. Las alergias más comunes son a los lácteos, el maní, frutos secos, soya, trigo, huevos, pescados y mariscos. Una gran cantidad de personas en la actualidad son diagnosticadas con la enfermedad celiaca o sensibilidad no celíaca al gluten. A continuación, hay una lista de sustitutos sencillos para personas que necesitan evitar estos alérgenos comunes. Es importante leer las etiquetas cuidadosamente cuando se cocina para alguien que tiene alguna alergia alimentaria y también evitar la contaminación cruzada en la cocina.

<b>Alérgenos alimentarios comunes:</b>	<b>Sustitutos:</b>
<b>Productos lácteos (leche de vaca)</b>	<p>Leches de frutos secos o semillas: almendra, cáñamo, coco, arroz, castañas de cajú, soya, lino o guisante. Buscar variedades sin azúcar y sin sabor para cocinar.</p> <p>Yogur hecho con leche de coco o almendra (natural, sin azúcar para recetas).</p> <p>El queso a menudo se puede omitir en las recetas. Evitar los quesos sin lactosa que son altamente procesados.</p>
<b>Huevos</b>	<p>Productos para reemplazar el huevo (como Bob's Red Mill) para cocinar.</p> <p>Huevo de linaza: mezclar 1 cucharada de linaza molida con 3 cucharadas de agua, mezclar y dejar reposar 1 minuto. Esto reemplaza 1 huevo en los productos horneados.</p> <p>Huevo de gelatina: Usar 1 cucharada de gelatina sin sabor (de alta calidad) más 3 cucharadas de agua, revolver y dejar reposar 2-3 minutos. Reemplaza a 1 huevo.</p> <p>Los purés de fruta como el puré de banana o de manzana se pueden usar como aglutinante en algunas recetas.</p>
<b>Maníes y mantequilla de maní</b>	<p>Mantequilla de semillas de girasol o almendra.</p> <p>Otros frutos secos o semillas como almendras, castañas de cajú o semillas de sésamo.</p>
<b>Nueces, castañas de cajú y otros frutos secos</b>	<p>Coyolitos (una especialidad que es un tubérculo duro y pequeño) o semillas como la calabaza, el girasol, la chía, el sésamo y el lino.</p>
<b>Harina de trigo</b>	<p>Harinas libres de gluten hechas de almendra, coco, espelta, arroz, garbanzo o avena. Buscar mezclas libres de gluten hechas especialmente para hornear; a menudo se sustituye una taza por una taza de harinas regulares.</p>
<b>Pescados/mariscos</b>	<p>El pollo, pavo u otras proteínas animales a menudo se pueden sustituir cuando una receta usa pescado. Es posible que deba ajustarse el tiempo de cocción.</p> <p>Usar frijoles o lentejas para un sustituto de proteína vegetariano o vegano.</p>
<b>Soya</b>	<p>Frutos secos, semillas, lentejas, quínoa y legumbres son una buena forma de obtener proteínas sin soya para vegetarianos y veganos.</p> <p>El coco amino es un sustituto libre de soya para la salsa de soya.</p>



# Comidas Vegetarianas





# Ensalada de quínoa y aguacate

por Stephanie Swavely

## Ingredientes:

- 1 taza de quínoa
- 2 tazas de caldo de vegetales o caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata de 14 onzas de maíz, enjuagado y escurrido
- 1 lata de 14 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 taza de tomates, en cuadritos
- ½ taza de cilantro picado
- 1 pimiento rojo dulce mediano, cortado en cuadritos
- 1 pimiento verde mediano, cortado en cuadritos
- Jugo de 2 limas
- ⅓ taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de cúrcuma
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de sal marina
- 1 aguacate, cortado en cuadritos, mezclado con jugo de lima

## Instrucciones:

1. Enjuagar bien la quínoa en agua y escurrir antes de cocinar. Cocinar la quínoa con el caldo de vegetales o de pollo, siguiendo las instrucciones del paquete. Ahuecar la quínoa cocida con un tenedor y dejar que se enfríe completamente (aproximadamente 15 minutos).
2. Mientras la quínoa se está enfriando, mezclar el jugo de lima, el aceite de oliva, cúrcuma, pimienta negra y sal en un recipiente pequeño.
3. Agregar los frijoles negros, maíz, tomates, pimientos rojos y verdes y cilantro a la quínoa. Añadir el aderezo a la mezcla de quínoa y vegetales. Cubrir y refrigerar por al menos una hora antes de servir. Para servir, decore la ensalada de quínoa con 3-4 trozos de aguacate en cuadritos.

Rinde 10 porciones.

Información nutricional por porción: 227 calorías; 12,2 g grasa total; 6,7 g proteínas; 27 g carbohidratos; 405 mg sodio; 5,7 g fibra

*“Solo una taza de esta ensalada colorida proporciona una comida rica en nutrientes, proteína y fibra. La quínoa y los frijoles negros ofrecen una alternativa de alimentos ricos en proteína, como la carne y el pescado. Los aguacates, el maíz, los tomates, y los pimientos verdes y rojos inclusive el cilantro se dicen que tiene propiedades contra el cáncer además de mucho otros beneficios saludables.”*

- Stephanie







# Berenjena rellena con champiñones

*Good 'n' Healthy receta de Penn Medicine Lancaster General Health*

## Ingredientes:

2 berenjenas medianas (entre 16 y 20 onzas cada una) 1 cucharada de aceite de oliva 1 cebolla mediana, picada  
1 pimiento rojo, picado  
½ cucharadita de sal  
½ cucharadita de pimienta negra  
8 onzas de champiñones (champiñón común), rebanados  
2 dientes de ajo, picados  
Un manojo fresco de perejil cortado, alrededor de ¼ taza  
2 cucharaditas de aderezo italiano o una mezcla de orégano seco, albahaca y tomillo  
1 taza de miga de pan integral blanda (ver instrucciones abajo), dividida  
½ taza de queso parmesano rallado, dividido  
Varias cucharadas de perejil fresco cortado para la guarnición

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 375°F.
2. Cortar las berenjenas a la mitad. Sacar la pulpa de la berenjena y cortarla en trozos de 1 pulgada, dejando un 1/4 de pulgada de cáscara. Poner aparte.
3. Engrasar una charola para hornear con spray para cocinar y colocar las mitades de las berenjenas boca abajo. Hornear las cáscaras por 15 minutos. Sacar del horno y bajar la temperatura a 350 °F.
4. Preparar el relleno mientras las cáscaras de la berenjena se cocinan en el horno.
5. En un sartén grande, agregar aceite de oliva y calentar a fuego medio-alto. Agregar la cebolla, pimientos rojos, sal y pimienta, y saltear por 5 minutos, moviendo con frecuencia.
6. Agregar la pulpa de la berenjena, los champiñones, el ajo, el perejil y el aderezo italiano al sartén y tapar. Dejar cocinar la mezcla de vegetales por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
7. Mezclar 1/2 taza de migas de pan blandas y 1/4 taza de queso parmesano, añadir a la sartén con los vegetales y mezclar.
8. Las migas de pan se obtienen al deshacer el pan integral en trozos y rallarlos en la procesadora. Es mejor si el pan tiene algunos días o se ha dejado afuera para que se seque durante algunas horas.
9. Voltar las berenjenas y usando una cuchara, rellenar cada mitad con la mezcla de vegetales. Combinar el resto de las migas de pan y el queso parmesano y esparcir sobre las berenjenas.
10. Meter las berenjenas al horno y cocinar por 25 minutos a 350°F
11. Sacar las berenjenas rellenas del horno y decorar con perejil. Decorar con rodajas de limón y rociar con un poco de aceite de oliva al gusto.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 245 calorías; 12,8 g grasa total; 15,6 g proteínas; 19,3 g carbohidratos; 854,2 mg sodio; 5,4 g fibra

# Pay de lentejas

por Cassandra Mckie-Wenger

## Ingredientes:

8 a 10 papas medianas  
2 cucharadas de mantequilla vegana  
½ taza de leche de soya sin azúcar  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande, finadamente picada  
2 dientes de ajo, triturados  
6 onzas de champiñones  
(champiñón común o baby bella)  
2 latas de lentejas de 15 onzas  
2 cucharadas de vino blanco seco (opcional)  
2 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio  
3 cucharadas de aderezo italiano  
3 cucharadas de almidón  
8 onzas de espinaca baby  
1 taza de miga de pan  
Sal y pimienta a gusto  
Paprika (opcional)

*“Esta es la opción vegana de la tradicional receta del pay de carne. Fácil de prepararlo en la semana, pero también es especial como para hacerlo en días festivos. Me gusta porque te llena, es delicioso e inclusive cumple con varias necesidades de dieta. Yo lo sirvo en las fiestas y lo acompaño con una sopa casera preparada con vegetales asados.” - Cassandra*

## Instrucciones:

1. Pelar y cortar las papas en cuadritos. Colocar las papas en una cacerola grande con suficiente agua para cubrirlas. Cuando hiervan, tapar la cacerola. Cocinar por 20 minutos. Tirar el agua
2. Añadir la mantequilla a las papas, revolviendo hasta que se derrita, agregar la leche de soya y aplastar hasta que la mezcla esté suave. Condimentar con sal, cubrir y apartar. Precalentar el horno a 400°F.
3. En una sartén mediana, calentar el aceite. Agregar la cebolla y saltear a fuego medio hasta que esté traslúcida. Agregar el ajo y los champiñones y continuar salteando hasta que la cebolla esté dorada.
4. Agregar las lentejas y dejar que hierva a fuego lento. Añadir, el vino (opcional), la salsa de soya, la mezcla de aderezo y pimienta. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos. En un bol pequeño, disolver la maicena en un poco de agua y añadir a la mezcla de las lentejas, revolviendo.
5. Agregar la espinaca y dejar cocinar hasta que tenga un aspecto blando. Retirar del fuego.
6. En otro recipiente para hornear, colocar un poco de aceite. Colocar las migas de pan de manera pareja sobre el fondo. Agregar la mezcla de lentejas, luego las papas de forma pareja. (Puedes pinchar la parte de arriba de las papas con un tenedor y esparcir paprika ligeramente para darle color).
7. Hornear por 30 a 35 minutos. Las papas deben estar doradas y ligeramente crujientes. Dejar reposar por 5 a 10 minutos antes de servir.

Rinde para 8 porciones.

Información nutricional por porción: 370 calorías; 7 g grasa total; 13 g proteínas; 64 g carbohidratos; 618 mg sodio; 11 g fibra.

# Tacos mexicanos con quínoa

por Wendy Kennel

## Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva  
1 taza de pimientos verdes, rojos o amarillos, picados  
½ cebolla, picada  
1 taza de caldo vegetal bajo en sodio  
1 taza de quínoa (enjuagada)  
2 latas de 15 onzas de frijoles negros, bajos en sodio, enjuagados y colados  
1 lata de 14,5 onzas de tomates cortados en cuadritos  
1 lata de 10 onzas de salsa enchilada roja  
1 ½ taza de maíz (fresco, congelado o en lata), descongelado y colado  
1 diente de ajo  
1 cucharada de chili en polvo  
1½ cucharadita de comino molido  
½ cucharadita de paprika  
Una pizca de ajo en polvo, cebolla en polvo y orégano seco  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta negra  
Tortillas de maíz o harina

Aerosol de cocina

Aderezos opcionales: cilantro, queso cheddar rallado o queso fresco, aguacate cortado en cuadritos, lima fresca

## Instrucciones:

1. Enjuagar la quínoa para eliminar la capa amarga.
2. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande y saltear los pimientos y las cebollas durante 2-3 minutos.
3. Rocíar aerosol de cocina a la olla de cocción lenta de 6 cuartos. Agregar la quínoa, los pimientos salteados, cebollas y todos los demás ingredientes desde el caldo hasta la pimienta negra.
4. Revolver y cocinar a temperatura alta por 2.5 a 4 horas, según las especificaciones de su olla de cocción lenta. No utilice la opción de temperatura baja porque la quínoa se pondrá pastosa.
5. Servir con tortillas y con los aderezos de su elección.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 445 calorías; 8,5 g grasa total; 580 mg sodio; 81 g carbohidratos; 17 g proteínas; 13 g fibra

*“Amo la auténtica cocina mexicana con mucho cilantro fresco y salsas de todo tipo. Ahora que hemos estado viviendo muchos años en Pensilvania, tenemos nuestro propio jardín en donde cultivamos tomates frescos para hacer conservas y preparar nuestra propia salsa fresca en lata. Mis hijos, ahora ya grandes, disfrutan buscando recetas saludables para compartir conmigo. Mi hija encontró esta receta en un blog llamado Chelsea’s Messy Apron, y yo la adapté agregándole más vegetales” - Wendy*







## Kik Wot (Estofado etíope de frijoles)

por Aberash Shukure

### Ingredientes:

- 1 cucharada de especias Berbere (como RawSpiceBar)
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla colorada, picada
- 4 dientes de ajo, triturado
- 2 cucharadas de jengibre, triturado
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- ½ cucharadita de garam masala
- 1 ½ cucharadita de pasta Berbere
- ¾ taza de tomates enlatados, cortados en cuadritos, colados
- 1 ½ taza de lentejas rojas pequeñas
- 4-5 tazas de caldo de vegetales

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una olla para sopa de 4 cuartos y saltear la cebolla hasta que esté blanda y translúcida. Agregar el ajo y cocinar durante un minuto más.
2. Luego, agregar los otros condimentos, revolviendo continuamente para evitar que se queme. Después de uno o dos minutos, agregar los tomates y cocinar durante cinco minutos, revolviendo frecuentemente.
3. Por último, agregar el caldo y las lentejas, deje que todo hierva a fuego lento hasta que esté muy blando y todo se haya incorporado, durante 45 minutos aproximadamente.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 210 calorías, 14 g grasa total, 5 g proteínas, 20 g carbohidratos, 1350 mg sodio (se puede reducir usando caldo de vegetales reducido en sodio y tomates sin sal agregada), 6.4 g fibra

*“Este estofado de frijoles se sirve tradicionalmente con pan de Etiopía llamado injera, hecho de masa madre. Puedes comprar injera en mercados y restaurantes etíopes locales.” - Aberash*

# Vegetales salteados con huevos escalfados

por David Fellenbaum

## Ingredientes:

1 ¼ taza de caldo de vegetales  
1 batata, pelada y cortada en cuadritos  
1 taza de kale o espinaca, picada en trozos grandes  
1 taza de brócoli, picado  
1 calabacín pequeño, rebanado  
1 calabacín amarillo pequeño, rebanado  
½ taza de edamame cocida, frijoles negros u otros (opcional)  
2-3 cebollines, picados  
1 pimiento rojo, amarillo o naranja, sin las semillas, rebanado en tiras finas  
4 huevos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto

## Opcional:

hierbas frescas picadas, como perejil, albahaca, tomillo o romero

## Instrucciones:

1. Calentar el caldo en una olla grande a fuego medio-alto hasta que hierva. Añadir las batatas y cubrir. Hervir a fuego lento por 5 minutos o hasta que el líquido se reduzca a la mitad y las batatas se hayan ablandado.
2. Agregar el kale, brócoli, calabacines, edamame, y pimientos rojos y dejar hervir por 1 minuto.
3. Retirar la tapa, bajar el fuego y agregar los huevos uno por uno sobre los vegetales.
4. Tapar y dejar hervir por 2-3 minutos o hasta que los huevos estén escalfados a su gusto, cuide que no se evapore todo el caldo.
5. Agregar el aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.
6. Retirar del fuego y servir los vegetales con los huevos escalfados por encima.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 233 calorías; 12g grasa total; 11,6g proteínas; 19g carbohidratos; 261mg sodio; 4,2g fibra



# Shakshuka

por Janelle Glick

## Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla, cortada en cuadritos
- 1 pimiento verde, cortado en cuadritos
- 2 dientes de ajo, triturados
- 1 lata de 28 onzas de tomates cortados en cuadritos
- 2 cucharaditas de comino
- 1 cucharada de paprika ahumada
- Sal a gusto
- 2 tazas de kale o espinaca, picadas
- 4 huevos grandes

## Guarniciones opcionales:

perejil, queso feta, pimienta negra

*“Me encantan las recetas vegetarianas y disfruto sirviendo platillos con huevo para la cena. Esta receta es originaria del Medio Oriente y es sustancioso, lleno de sabor y color. La salsa se puede preparar con anticipación, y los huevos pueden agregarse después de calentar la salsa. Esta comida se prepara en 30 minutos o menos.” - Janelle*

## Instrucciones:

1. En una sartén grande calentar el aceite a fuego medio. Agregar la cebolla y el pimiento. Saltear por 2-3 minutos, luego agregar el ajo. Saltear durante 2 minutos más, o hasta que las cebollas estén translúcidas, revolviendo para evitar que se quemen.
2. Añadir los tomates, la paprika ahumada, el comino, la sal y los vegetales, y cocinar a fuego medio durante 2-3 minutos. Luego bajar el fuego y cocinar a fuego lento durante 5-7 minutos. Si usas kale, asegúrate de que esté blando antes de agregar los huevos.
3. Romper los huevos y colocarlos en la sartén, espaciándolos de forma uniforme todo alrededor de la sartén. Cubrir con la tapa. Si te gustan los huevos jugosos, cocínalos durante 2-3 minutos. Si te gustan bien cocidos, cocínalos durante 5 minutos.
4. Servir sobre la quínoa, las papas asadas o el arroz.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 177 calorías; 10 g grasa total; 7,4 g proteínas; 15 g carbohidratos; 440 mg sodio; 4,3 g fibra 440mg sodium, 4.3g fiber



## Dahl de guisantes amarillos (Yellow Split Peas)

por Molly Lalla

### Ingredientes:

- 1 paquete de 16 onzas de guisantes amarillos secos
- 8 tazas de agua (agregar más o menos, según la consistencia deseada)
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 8 dientes de ajo, picados (más o menos, según lo deseado)
- 1 chile habanero u otro pimiento picante, picado
- 1 cucharada de semillas de comino

### Instrucciones:

1. Enjuagar y hervir los guisantes en una olla con media pulgada de agua.
2. Tirar el agua. Vuelva a colocar los guisantes en la olla con el resto del agua. Añadir sal y cúrcuma y revolver.
3. Cocinar de 1 a 1 ½ hora, hasta que tengan una textura suave. Agregar agua, si es necesario.
4. Calentar el aceite en una sartén. Agregar el ajo, pimiento picante y comino, y cocinar hasta que la mezcla se vea de un color café oscuro.
5. Agregar la mezcla del ajo a los guisantes, y cocinar por 30 minutos más.

Rinde 10 porciones.

Información nutricional por porción: 115 calorías; 5,7g grasa total; 4,4g proteínas; 11,6g carbohidratos; 351 mg sodio; 4,2g fibra

*“Este plato se puede comer como una sopa o servir con arroz o naan como plato principal, o acompañarlo con curry.” - Molly*

# Isafuriya de vegetales

por Muhorakeye Mukanoheli

## Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cebollas picadas  
2 puerros rebanados  
5 papas cortadas en cuadritos  
4 pimientos verdes, cortado en cuadritos  
4 tomates, cortados en cuadritos  
5 tallos de apio, cortados en cuadritos  
3 cucharadas de pasta de tomates  
10 onzas de espinaca fresca  
Sal y pimienta

## Opcional:

1 pimiento picante

## Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregar las cebollas, puerros, papas y pimientos. Revolver y cocinar durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Agregar los tomates, apio y la pasta de tomate y mezclar bien. Cocinar a fuego medio durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Cubrir los vegetales con agua, agregar sal y pimienta al gusto, y dejar que todo hierva. Bajar el fuego y cocinar a fuego lento por 15 minutos aproximadamente.
4. Agregar la espinaca y pimiento picante entero. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo por 25 minutos aproximadamente. El líquido no se debe evaporar demasiado durante la cocción, ya que quedará mucha salsa.

Puede sustituir cualquiera de los vegetales incluidos por sus favoritos. Servir solo como plato principal o sobre arroz o frijoles.

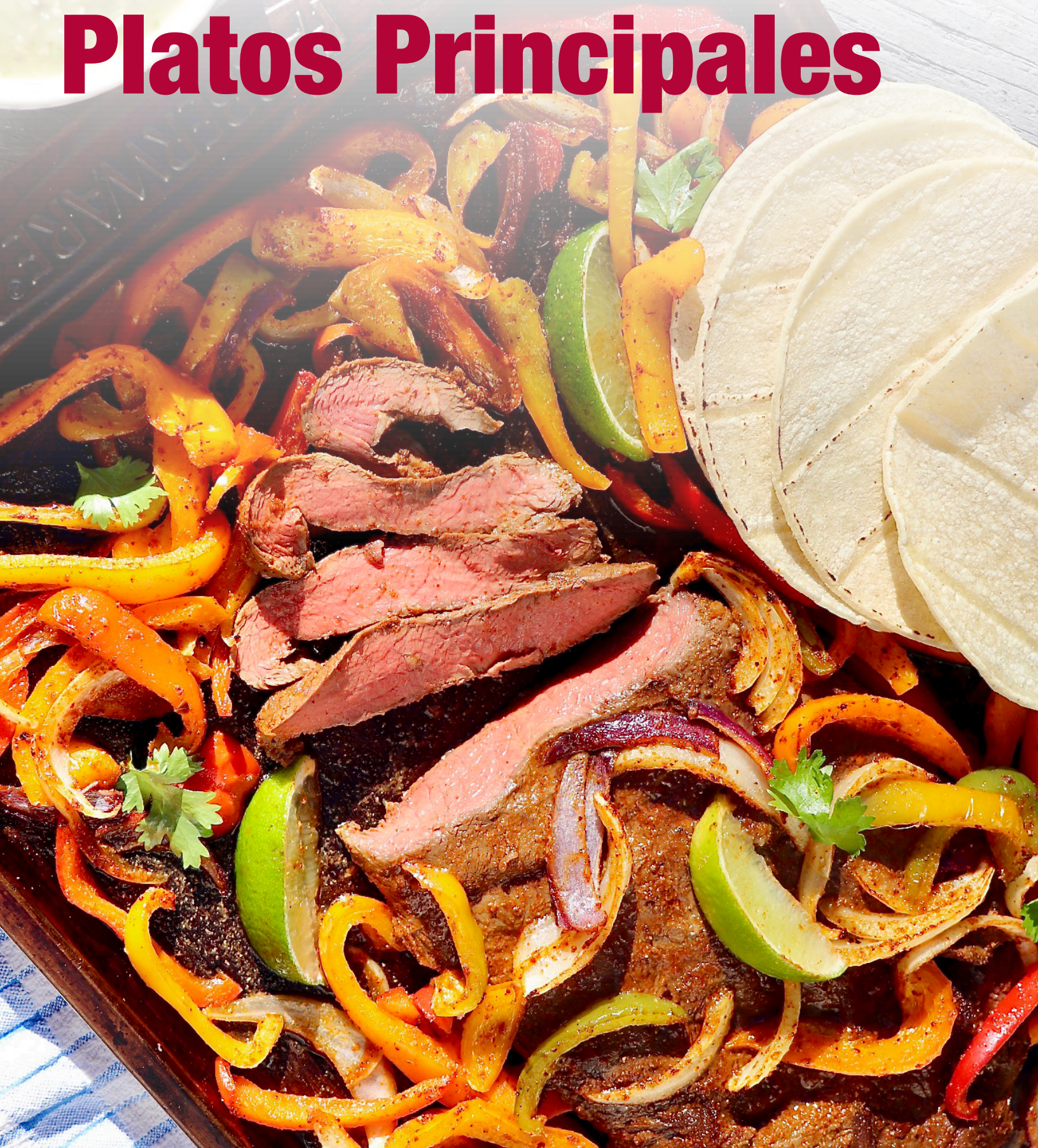
Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 260 calorías; 5g grasa total; 7,3g proteínas; 50g carbohidratos; 192mg sodio; 10g fibra

*Muhorakeye y su tutor de inglés crearon esta receta durante una de sus lecciones. Durante su tiempo juntos, se dieron cuenta que ambos eran vegetarianos, así que juntos adaptaron un plato africano tradicional y lo hicieron apto para vegetarianos. Igisafuliya significa “olla” en Kinyarwanda, el idioma oficial en Ruanda, y esta comida se prepara en una olla.*



# Platos Principales





# Pollo a la parmesana

por Chelsea Kuhns

## Ingredientes:

- 3 pechugas de pollo
- ½ taza de miga de pan italiano
- ¼ taza de queso parmesano
- 1 cucharadita mezcla de hierbas italianas (o una mezcla de albahaca, orégano y tomillo)
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 frasco de 24 onzas de salsa marinara
- ½ taza de queso mozzarella
- 2 calabacín medianos

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425 °F. Colocar las migas y el queso parmesano en un plato poco profundo con las hierbas italianas, la sal y la pimienta. Reservar. Calentar el aceite en un sartén apta para horno a fuego medio-alto.
2. Cortar la pechuga de pollo a la mitad de forma vertical, para obtener 6 mitades finas. Colocar el pollo sobre las migas de pan y cubrir por completo. Agregar el pollo a la sartén caliente y cocinar 3-4 minutos de cada lado hasta que esté dorado.
3. Meter la sartén al horno y hornear por 5-10 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Agregar la salsa marinara y el queso mozzarella sobre el pollo. Hornear durante unos minutos más o hasta que el queso esté burbujeante y ligeramente dorado.
4. Mientras se cocina el pollo, rallar el calabacín. Servir el pollo y la salsa sobre una base de calabacín rallado. (Si tienes un cortador en espiral, puedes hacer fideos de calabacín).

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 285 calorías; 13g grasa total; 20,5g proteínas; 20g carbohidratos; 864mg sodio; 3,2g fibra

# Salmón con salsa de miel y ajo

por Chelsea Franciscus

## Ingredientes:

- 12 onzas de filetes de salmón (alrededor de 1 ½ pulgada de espesor)
- 2 dientes de ajo, triturados
- 1 limón
- 2 cucharadas de miel
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de agua

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Cortar el salmón en 2 porciones de 6 onzas.
3. Cortar el limón a la mitad. Exprimir el jugo de una mitad y reservar. Cortar la otra mitad en rodajas más finas.
4. En una bolsa Ziploc, mezclar el jugo de limón, con el ajo, la miel, pimienta, cayena en polvo, sal, aceite y agua. Colocar el salmón dentro de la bolsa. Colocar la bolsa en el refrigerador para dejar el salmón marinar por al menos 20 minutos.
5. Colocar el salmón (la piel hacia abajo) en una charola para hornear cubierta con papel aluminio. Cubrir con papel aluminio y hornear durante 10-12 minutos. Voltar el salmón, colocar las rodajas de limón en cada porción, y regresar al horno por otros 3-5 minutos más.

Este salmón queda delicioso con una mezcla de arroz integral y ensalada.

Rinde 2 porciones.

Información nutricional por porción: 380 calorías; 18g grasa total; 35g proteínas; 24 g carbohidratos; 155mg sodio; 2g fibra

# Estofado alemán con salsa especial

por Ann Fulton

## Ingredientes:

2 batatas medianas  
2 papas Yukon Gold o Russet medianas  
2 zanahorias grandes  
2 remolachas medianas a grandes  
1 cebolla colorada o amarilla, opcional  
1 pequeño racimo de brócoli (o 1-2 cabezas de brócoli)  
¾ a 1 libra de salchicha kielbasa ahumada

## Para la Salsa:

2 cucharadas de ketchup  
2 cucharadas de mayonesa  
2-3 cucharadita de rábano picante

## Instrucciones:

1. Mezclar todos los ingredientes para preparar la salsa en un recipiente pequeño y reservar.
2. Pelar las zanahorias, las remolachas y la cebolla. Cortar los vegetales en trozos pequeños o rebanadas gruesas. Cortar la salchicha kielbasa en tres o cuatro piezas.
3. En una olla grande o en una vaporera (ver nota) agregar alrededor de 2 pulgadas de agua, las papas, zanahorias, remolachas y cebolla en la vaporera. Colocar la kielbasa en la parte superior.
4. Llevar el agua a hervor, tapar la olla y continuar cocinando a fuego medio-alto hasta que los vegetales estén casi blandos, aproximadamente 12-14 minutos.
5. Retirar la tapa y agregar cuidadosamente el brócoli. Cocinar 5 minutos más o hasta que el brócoli esté crujiente o cocido según su gusto. Agregar las judías verdes casi al final, en los últimos 3-5 minutos. Los guisantes dulces solo necesitar uno o dos minutos para cocinarse.
6. Retirar la kielbasa y rebanar en forma diagonal. Servir una variedad de vegetales en cada plato junto con las rodajas de kielbasa. Rociar la salsa sobre el plato o ponerla en una salsera en la mesa.

## Nota:

Si no tienes una vaporera, puedes usar una pequeña rejilla de acero. Otra alternativa es colocar un plato resistente al calor sobre 3 o 4 bolas de papel aluminio del tamaño de una pelota de golf, y colocar los vegetales sobre el plato. El plato debe entrar dentro de la olla con algo de espacio alrededor de los bordes para que el vapor pueda circular.

Se pueden sustituir los vegetales en esta receta por chirivías, nabos, zapallo de invierno, judías verdes, coles de Bruselas o guisantes dulces. Tome en cuenta que el tiempo de cocción dependerá del tamaño de los trozos y de su preferencia. Los vegetales que se cosen rápido son: guisantes y calabacín rebanado- agregarlos casi al final de la cocción.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 500 calorías; 28g grasa total; 16,5g proteínas; 46g carbohidratos; 1100mg sodio; 6g fibra







## Karanga con arroz

por Joseph Shilalo

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla mediana, picada  
1 libra de pechuga de pollo, cordero o res, cortada en trozos pequeños  
4 papas medianas, cortadas en cuadritos  
½ cucharadita de curry en polvo  
1 taza de agua, caldo de pollo o vegetales  
cilantro, picado

### Instrucciones:

1. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregar la cebolla y saltear en el aceite hasta que esté traslúcida.
2. Añadir la carne y dorar por todos lados. Agregar las papas y el curry en polvo y saltear 2-3 minutos.
3. Agregar agua o caldo y cocinar 10 minutos o hasta que las papas estén tiernas.
4. Servir sobre arroz cocido y decorar con cilantro.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción (usando caldo de pollo): 400 calorías; 16 g grasa; 29 g proteínas; 35 g carbohidratos; 328 mg sodio; 5,6 g fibra dietaria

*Este es un plato de carne tradicional de Kenia que Joseph recuerda que su madre cocinaba cuando él era pequeño. Esta era una comida poco frecuente y deliciosa que solo se preparaba en ocasiones especiales o si había invitados. Joseph recuerda que al oler el aroma de las cebollas cocinándose sabía que se trataba de una cena especial.*

# Albóndigas condimentadas

por Amer Alfayadh

## Ingredientes:

- ½ libra de carne magra molida
- 1 cebolla pequeña, rallada
- 3 cucharadas de harina o miga de pan
- ½ a ¾ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimienta inglesa
- ¼ cucharadita de jengibre en polvo
- ¼ cucharadita de curry en polvo
- ¼ cucharadita de chile (fresco o seco), o menos si lo deseas

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 450°F.
2. Combinar todos los ingredientes y amasar suavemente.
3. Mojarse los dedos con agua para evitar que la carne se pegue a sus manos y formar las albóndigas de 1 pulgada.
4. Colocar las albóndigas en una bandeja para horno engrasada y hornear 15 minutos. Voltearlas para que queden doradas de ambos lados.

## Nota:

Una manera genial de ahorrar tiempo es preparando una gran cantidad de estas albóndigas y guardarlas en una bolsa en el congelador para usarlas más adelante en sopas o estofados.

Rinde 2 porciones.

Información nutricional por porción: 357 calorías; 24g grasa total; 22g proteínas; 11g carbohidratos; 73mg sodio; 1g fibra



# Cuscús marroquí

por Patti Spencer

## Ingredientes:

- 1 cucharada de cúrcuma
- 1 cucharada de pimienta inglesa
- 1 cucharada de comino
- 1 cucharada de pimienta de cayena
- 1 berenjena, pelada y cortada en cuadritos de 1/2 pulgada
- 2 nabos blancos y violetas, pelados y cortados en cuadritos pequeños de 1/2 pulgada
- ½ libra de zanahorias baby
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 libra de carne de ternera molida (o cordero o carne vacuna)
- 1 huevo
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 taza de miga de pan
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 pechugas de pollo deshuesadas, rebanadas
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos, colados
- 2 calabacines pequeños, picados
- ½ taza de uvas pasas
- 2 tazas de cuscús

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350°F. Cubrir una charola para horno con papel aluminio.
2. Preparar las albóndigas: Mezclar la carne molida, el huevo, la cebolla y las migas de pan. Formar las albóndigas de 1 a 1 ½ pulgadas de diámetro y colocarlas en la charola cubierta con papel aluminio. Hornear a 350 °F por 40 minutos.
3. Preparar una mezcla de especias harissa con cúrcuma, pimienta inglesa, comino y pimienta de cayena en un recipiente pequeña.
4. En una olla grande para sopa o en una olla con tapa, hervir 1 cuarto de galón de agua. Agregar la berenjena, el nabo, las zanahorias, la salsa de tomate y 2-4 cucharadas de la mezcla de especias harissa. Cocinar a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos, aproximadamente durante 15 minutos. Si es necesario, agregar más agua para mantener la consistencia como un estofado espeso.
5. Mientras los vegetales se cocinan a fuego lento, calentar el aceite de oliva en una sartén mediana. Agregar las tiras de pechuga de pollo y dorar por ambos lados.
6. Agregar los garbanzos, el calabacín, las albóndigas y el pollo a la olla con los vegetales. Cocinar a fuego lento por otros 15 minutos. (Este plato mejora si se mantiene en el refrigerador durante un día o dos antes de servirlo).
7. Para servir: Hierva 2 tazas de agua en una cacerola pequeña. Agregar las ciruelas pasas y el cuscús, revolver y retirar del fuego. Cubrir y dejar reposar por 5 minutos. Servir el estofado sobre el cuscús con ciruelas pasas.

Rinde 8 porciones.

Información nutricional por porción: 524 calorías; 10g grasa total; 38g proteínas; 72g carbohidratos; 463mg sodio; 10g fibra

# Momos nepaleses (Dumplings)

por Laxmi Aryal

## Ingredientes:

1 libra de carne extra magra molida  
1 cebolla pequeña, picada  
1 taza de repollo, finamente picado  
1 diente de ajo, triturado  
1 cucharadita de raíz fresca de jengibre, pelada y rallada  
2 cebollas verdes, picadas  
2 cucharadas de cilantro fresco, picado  
Sal a gusto  
12 envolturas de masa wonton

## Para la salsa de aderezo:

1 cucharada de salsa de soya  
1 cucharada de vinagre de arroz  
1 cucharada de aceite de chili  
1 ½ pulgada de raíz de jengibre fresca, rallada

## Instrucciones:

1. Coloque una cacerola para vaporera en una olla grande y agregue 3 pulgadas de agua a la olla. Deje que hierva el agua. También puede hacer esta receta usando una canasta como vaporera en un wok.
2. En un recipiente grande, mezcle la carne molida, la cebolla, el repollo, el ajo, 1 cucharada de jengibre, la cebolla picada, cilantro y sal. Colocar una cucharada del relleno en una envoltura de wonton; doblar y presionar para cerrar. Si es necesario, humedecer los bordes con agua. Rellenar todas las envolturas restantes.
3. Colocar los wontons en la vaporera. Cocinar al vapor rápidamente con el agua hirviendo por 30 minutos.
4. Para preparar la salsa del aderezo, mezclar la salsa de soya, el vinagre de arroz, el aceite de chili y el jengibre rallado en un recipiente pequeño. Servir los wonton con la salsa.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 420 calorías; 21g grasa total; 35g proteínas; 19g carbohidratos; 467mg sodio; 2,3g fibra

# Picadillo

por Daysi Alayo Ruiz

## Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla grande, cortada en cuadritos  
1 pimiento verde grande, pelado y cortado en cuadritos  
2 dientes de ajo, triturados  
1 libra de carne magra molida  
1 lata de 8 onzas de salsa de tomate  
½ taza de vino blanco seco o caldo de carne  
½ taza de uvas pasas  
½ taza de aceitunas verdes rellenas con pimentón, rebanadas  
1 cucharada de alcaparras  
1 cucharadita de sal  
½ cucharadita de paprika  
Sirva con arroz cocido caliente.

*Opcional:*

Huevo frito

## Instrucciones:

1. Calentar el aceite en un sartén grande o en una olla con tapa y saltear la cebolla, el pimiento verde y el ajo hasta que estén blandos.
2. Agregar la carne molida y dorar por completo.
3. Añadir la salsa de tomate, el vino y todos los otros ingredientes.
4. Cocinar con la olla tapada 15 minutos a fuego bajo. Destapar y continuar cocinando 5 minutos más.
5. Servir con arroz. Para el almuerzo, es tradicional servir picadillo con un huevo frito.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 343 calorías; 21g grasa total; 15g proteínas; 19,4g carbohidratos; 1049mg sodio; 2g fibra



# Pollo rostizado con papas, limón y espárragos

por Patti Spencer

## Ingredientes:

- 3 libras de papas sin pelar cortadas en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de romero seco
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 1 pollo, cortado en ocho piezas (2 mitades de pechugas, 2 muslos, 2 alas, 2 patas)
- 1 libra de espárragos, cortados en trozos de 2 pulgadas
- 2 limones, cada uno cortado en 6 rodajas

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400°F. Colocar las papas, el romero y 2 cucharadas de aceite de oliva en una bandeja para hornear. Sazonar con sal y pimienta, y revolver hasta que las papas estén ligeramente cubiertas con aceite. Asar, girar una vez, durante 15-20 minutos.
2. Bajar la temperatura del horno a 375 °F. Condimentar el pollo con sal y pimienta y colocarlo con la piel hacia arriba, sobre las papas. Hornear hasta que el pollo esté casi listo, 45 minutos aproximadamente.
3. Poner los espárragos en un recipiente, agregar 1 cucharada de aceite de oliva y revolver hasta que estén ligeramente cubiertos. Exprimir las rodajas de limón sobre el pollo, rociándolo con el jugo. Colocar los espárragos y las rodajas de limón sobre y alrededor del pollo. Hornear hasta que los espárragos estén tiernos y el pollo esté listo, 15-20 minutos. Servir el pollo, los vegetales y el limón y rociar con el jugo de la olla.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 381 calorías, 14 g de grasa (menos si se quita la piel del pollo), 24 g de proteínas, 32 g de carbohidratos, 150 mg de sodio, 4 g de fibra

*“Durante los ocho días de la Pascua, los judíos no pueden comer (o tener) chametz. Chametz es cualquier cosa preparada con trigo, cebada, centeno, avena y espelta combinado con agua y que se deja reposar por más de 18 minutos. También están prohibidos los kitnyos, es decir legumbres, granos y semillas como el arroz, maíz, semillas de girasol, semillas de ajonjolí, frijoles de soya y lentejas. Este es uno de mis platos preferidos durante la Pascua. Es tan bueno, que uno ni se entera que es por la Pascua.” - Patti*

# Fajitas de carne a la plancha

por Chelsea Franciscus

## Ingredientes:

2 libras de bistec de falda  
2 cucharaditas de sal kosher  
¼ cucharadita de pimienta fresca molida  
1 cucharada de chili en polvo  
1 cucharadita de ajo en polvo  
1 cucharadita de cebolla en polvo  
½ cucharadita de comino molido  
1 cucharada de paprika ahumada  
1 ½ cucharada de aceite de oliva  
1 cucharada de jugo de limón fresco  
½ cucharada de salsa de soya  
3 pimientos rojos, amarillos o naranjas, rebanados en tiras  
1 cebolla morada pequeña, cortada en rebanadas  
Tortillas de harina o maíz

## Aderezos opcionales:

rodajas de limón, cilantro picado, aguacate, yogur griego natural

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 450°F.
2. En un recipiente pequeño, combinar sal, pimienta, chili en polvo, ajo en polvo, cebolla en polvo, comino y paprika. Dividir la mezcla a la mitad.
3. En una bolsa plástica grande con cierre, combinar 1 cucharada de aceite de oliva, el jugo de lima, salsa de soya y la mitad de la mezcla de las especias. Colocar el bistec dentro de la bolsa cerrarla y cubrir con la mezcla la carne. Dejar la carne marinando por al menos 10 minutos.
4. En un recipiente para el horno, colocar los pimientos y las cebollas y agregarles ½ cucharada de aceite de oliva y el restante de la mezcla de especias, revolver bien todo. Haga un lugar en el centro y coloque allí el bistec.
5. Meter el recipiente al horno por 12-15 minutos, luego cambiar la temperatura a “broil” (asar) por 2 minutos más. Use un termómetro para carnes para controlar la temperatura (140 grados para jugoso, 150 grados para punto medio).
6. Apague el horno y deje reposar la carne por 10 minutos. Cortar en tiras perpendiculares a la fibra.
7. Sirva el bistec, los pimientos y las cebollas y acompañe con tortillas y aderezos.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción (con tortillas): 421 calorías; 16,6g grasa total; 35g proteínas; 32g carbohidratos; 864mg sodio; 5,4g fibra







# Pollo al curry en olla de cocción lenta

por Ann Fulton

## Ingredientes:

2 libras de carne de pollo sin hueso y sin piel (muslos o pechuga)  
1 lata de 14 onzas de leche de coco light o regular  
1 lata de 14.5 onzas de tomates cocidos o cortados en cuadritos  
1 lata de 6 onzas de pasta de tomate  
1 pimiento rojo, cortado en tiras  
1 cebolla mediana, picada  
2-3 tazas de batata picada  
4 dientes de ajo, triturados  
2 cucharadas de curry en polvo  
1 ½ cucharada de azúcar  
1 ½ cucharadita de sal kosher y 1/2 cucharadita de pimienta molida fresca  
¼ - ½ cucharadita de pimiento rojo en escamas (pimiento rojo molido; o más a gusto)  
Arroz cocido caliente y cilantro fresco picado para decorar

## Opcional:

2 tazas de coliflor o 1 taza de guisantes congelados

## Instrucciones:

1. En la olla de cocción lenta (slow cooker) colocar la leche de coco, los tomates y la pasta de tomate. Revolver para combinar.
2. Agregar el pimiento rojo, la cebolla, las batatas y el ajo, seguido por el curry en polvo, el azúcar, la sal, la pimienta y las escamas de pimiento rojo. Revolver para combinar.
3. Agregar el pollo y revolver para cubrirlo con la salsa.
4. Cocine a fuego bajo por 6-7 horas o a fuego alto por 3-4 horas. Si usa coliflor, agregarla en los últimos 90 minutos de cocción para que no se deshaga. Si usa guisantes, se pueden agregar congelados 15 minutos antes del tiempo de cocción.
5. Pasar el pollo a un plato y separar los trozos con dos tenedores (o separar el pollo mientras está en la olla).
6. Servir sobre arroz y adornar con cilantro fresco picado al gusto.

Rinde 8 porciones.

Información nutricional por porción (usando coliflor y guisantes, con arroz): 400 calorías; 7,3g grasa total; 32g proteínas; 49g carbohidratos; 720mg sodio; 5,4g fibra

# Calabaza Spaghetti con limón y langostinos a la hierba

por Chelsea Franciscus

## Ingredientes:

2 calabazas spaghetti medianas  
1 libra de langostinos grandes, pelados y desvenados 1 cucharadas de aceite de oliva  
1 ½ cucharada de aceite de coco  
Sal y pimienta al gusto  
3 dientes de ajo, triturados  
1 limón, en jugo  
1 cucharadita de ralladura de limón  
½ taza de vino blanco seco o caldo  
1 cucharadita de mostaza de Dijon  
¼ cucharadita pimienta rojo en escamas  
¼ taza de yogurt griego natural  
Perejil fresco, picado  
Aceite en aerosol para cocinar

## Instrucciones

1. Calentar el horno a 350°F. Rocíar ligeramente una charola para horno con el aerosol para cocinar. Cortar la calabaza a lo largo por la mitad. Con una cuchara quitarle las semillas. Colocar las mitades de calabaza sobre charola y hornear por 45 minutos o hasta que esté tierna.
2. Mientras tanto, en una sartén grande, colocar el aceite de oliva y de coco a fuego medio a alto, agregar los langostinos y condimentar con sal y pimienta. Saltear por 2 minutos, agregar el ajo, y saltear 2 minutos más hasta que los langostinos estén totalmente cocidos. Quitar del fuego y reservar.
3. En una cacerola pequeña, combinar el jugo del limón, la ralladura de limón, el vino blanco, la mostaza de Dijon y las escamas de pimienta rojo. Dejar que todo hierva y luego dejar que la salsa se cocine a fuego lento hasta que los langostinos se hayan terminado de cocinar.
4. Retire la salsa del fuego y saque la calabaza del horno. Raspar las hebras de la calabaza spaghetti con un tenedor.
5. Mezclar el yogurt con la salsa hasta que tenga una consistencia suave, agregar el perejil picado. Mezclar con la calabaza spaghetti y los langostinos y servir.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 320 calorías; 11,4g grasa total; 26g proteínas; 28g carbohidratos; 241mg sodio; 5,6g fibra

# Wraps de salmón teriyaki

por Ann Fulton

## Ingredientes:

3 cucharadas de queso crema

3 cucharadas de salsa teriyaki

½ cucharadita de pimienta molida fresca

8 onzas de sobras de salmón cocido, picado (se puede utilizar salmón en lata, colado)

1 taza de arroz integral cocido, a temperatura ambiente

4 tortillas de harina o de espinaca

4 hojas de lechuga romana, cortada en tiras delgadas, o 1 taza de espinaca baby o mezcla de hojas verdes

Vegetales crudos en rebanadas finas como pimientos, pepino, zanahorias, cebolla colorada o tomate.

## Instrucciones:

1. En un recipiente grande, mezclar el queso crema, la salsa teriyaki y la pimienta. Si la mezcla parece un poco grumosa, está bien. Agregar el salmón y mezclar.
2. Para ablandar las tortillas, calentar cada una en el microondas por 10 segundos.
3. Coloque las tortillas en platos individuales y untar de forma pareja un cuarto de arroz en el centro de cada tortilla. Untar un cuarto de la mezcla de salmón sobre el arroz, y luego colocar en cada wrap la lechuga y los vegetales rebanados.
4. Enrollar bien cada tortilla alrededor del relleno y disfrutar.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 300 calorías; 10 g grasa total; 17 g proteínas; 35 g carbohidratos; 748 mg sodio; 3 g fibra





## Pelau de pollo (plato típico de Trinidad)

por Molly Lalla

### Ingredientes:

- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 libra de carne para estofado, cortar en trozos de 1 pulgada
- 1 ½ taza de agua
- 1 ½ taza de arroz integral sin cocinar
- 1 taza de miel de coco
- 1 tazas de chícharos frescos
- 1 taza de zanahorias picadas
- 3 cucharadas de perejil fresco picado en trozos gruesos

Guarniciones opcionales:

tomate, aguacate, pepino

### Instrucciones:

1. Cocinar el azúcar morena en una cacerola grande a fuego medio hasta que empiece a derretirse y caramelizarse. Agregue la carne y cocine hasta que quede bien dorada.
2. Agregar el agua, la leche de coco, el arroz, los chícharos y la zanahoria. Tapar y cocinar a fuego lento, hasta que el arroz esté listo, aproximadamente 25 minutos. Agregar el perejil y servir.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 393 calorías; 9g grasa total; 25g proteínas; 60g carbohidratos; 210mg sodio; 6g fibra

*“El pelau es un estofado de Trinidad que se puede hacer con carne o pollo. Su sabor único viene al azar la carne en el azúcar caramelizado, cocinando el arroz a fuego lento con la leche de coco y los chícharos. Se sirve con rodajas de tomate, aguacate o pepino.” - Molly*

# Sopas y estofados



# Chili Con Carne

por Kelly Bortzfield

## Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
3 dientes de ajo, triturados  
2 cebollas blancas, picadas en trozos grandes  
1 pimiento verde, picado en trozos grandes  
2 pimientos rojos o amarillos, picados en trozos grandes  
2 cucharadas de chili en polvo  
1 cucharada de comino molido  
Pimienta de cayena a gusto  
1 lata de 6 onzas de pasta de tomate  
2 latas de 15 onzas de tomates asados  
2 libras de carne magra molida, de búfalo o alce  
Sal y pimienta  
8 tazas (2 cuartos de galón) de caldo de carne  
15 onzas de frijoles pintos, enjuagados y escurridos  
15 onzas de frijoles rojos, enjuagados y escurridos  
15 onzas de frijoles blancos, enjuagados y escurridos

## Instrucciones:

1. En una olla grande a fuego medio a alto, calentar el aceite de oliva y agregar el ajo, las cebollas y los pimientos. Cocinar hasta que los vegetales comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.
2. Agregar el chili en polvo, el comino y el chile cayene en polvo a los vegetales y dejar que las especias se doren y liberen su sabor, de 1 a 2 minutos. Luego, agregar la pasta de tomate y cocinar por otros 2 minutos.
3. Agregar los tomates asados, la carne molida, la sal y pimienta, y cocinar por 3 minutos. Por último, agregar el caldo de carne y los frijoles. Bajar el fuego, tapar la olla y dejar cocinar a fuego lento por 40 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregar más pimienta de cayena o salsa tabasco al gusto.

Rinde 16 porciones.

Información nutricional por porción: 276 calorías; 14g grasa total; 18g proteínas; 21g carbohidratos; 665mg sodio; 6,5g fibra



# Chili de pollo con crema blanca

*Good 'n' Healthy receta de Penn Medicine Lancaster General Health*

## Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 ½ libra de pechuga de pollo sin hueso ni piel, cortada en pedazos pequeños
- 2 ¼ taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio
- 2 latas de 4oz de chiles verdes picados
- 5 latas de frijoles cannellini bajo en sodio, lavados y escurridos

## Condimentos:

- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharada de comino
- ½ cucharada de orégano seco
- ½ cucharada de cilantro seco
- Una pizca de pimienta, opcional

## Guarniciones opcionales:

queso rallado, aguacate picado, perejil

## Preparación:

1. Mezcle todos los condimentos en un recipiente pequeño
2. Caliente el aceite de oliva en una olla grande. Agregar las cebollas y saltearlas a fuego mediano por un minuto. Agregar el pollo, mover bien y aumentar el fuego de medio a alto. Saltear el pollo hasta que este cocido, entre 5-7 minutos, mueva frecuentemente.
3. Agregue las 2 tazas de caldo de pollo, los chiles y la mitad de los condimentos. Deje hervir. Reducir la temperatura y dejarlo todo por otros 15 minutos, sin tapar.
4. Mientras tanto, en la licuadora o procesador de alimentos ponga el contenido de las 2 latas de frijoles con el resto del ¼ caldo y licue hasta que quede un consistencia de puré. Agregue este puré de frijoles a la olla, cuando la mezcla este espesa y suave.
5. Después de 15 minutos, agregar las otras 3 latas de frijoles y mover. Mezclar todo muy bien y probarlo. Agregar el resto del condimento, la pimienta y sal al gusto. Si el chili está demasiado espeso puede agregarle entre ½ a 1 taza de caldo de pollo.

Rinde 9 porciones.

Información nutricional por porción: 388 calorías, 8g total de grasa, 39g proteína, 42g carbohidratos, 533mg sodio, 10g fibra





# Sopa cubana de frijoles negros

por Eduardo Verdicia Tamayo

## Ingredientes:

2 hojas de laurel  
1 libra de frijoles negros secos  
12 ½ tazas de agua, divididas  
1 cucharada de aceite de oliva  
3 pimientos verdes medianos, picados  
2 cebollas amarillas, picadas en trozos gruesos  
2 chalotas o escalonias pequeñas, picadas  
1 cucharada de comino molido  
2 cucharadas de orégano seco  
2 cucharadas de orégano fresco picado  
1 ½ cucharada de azúcar  
2 cucharaditas de sal kosher  
2 aguacates, peladas y en cuadritos  
2 cucharadas de jugo de lima fresco  
2 pimientos rojos, finamente rebanados  
1 ½ taza de jamón cocido, ahumado, con 33% menos sodio, picado  
1 taza de cilantro fresco picado  
1 taza de crema agria light  
3 cucharadas de semillas de calabaza sin sal, tostadas  
2 chiles jalapeños medianos, con semilla en rebanadas finas  
Rodajas de lima (opcional)

## Instrucciones:

1. Colocar las hojas de laurel y los frijoles en una olla grande con tapadera. Agregar 12 tazas de agua a la olla y dejarla hervir. Bajar el fuego y dejar cocinando a fuego lento por 2 ½ horas o hasta que los frijoles estén suaves.
2. En un sartén grande a fuego medio, calentar el aceite y agregar el pimiento, la cebolla picada y las chalotas; cocinar por 10 minutos o hasta que la cebolla esté tierna, mueva constantemente. Agregue el comino, el orégano seco y fresco y siga cocinando por 2 minutos más. Retire del fuego y deje reposar por 10 minutos. En un procesador de alimentos, coloque la mezcla, agregue ½ taza de agua y licue hasta lograr una textura suave.
3. Agregar a la olla de los frijoles, el puré de los vegetales, el azúcar y la sal; seguir cocinando a fuego lento por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Saque las hojas de laurel. Mezcle el jugo de limón con el aguacate; revolver lentamente.
4. Con un cucharón servir ¾ taza de la mezcla de frijoles dentro de cada uno de los 10 recipientes; colocar por encima de cada porción 3 cucharadas del aguacate, 3 cucharadas de cebolla colorada, 2 cucharadas de jamón, 1 ½ cucharada de cilantro, 1 ½ cucharada de crema agria, 1 cucharadita de semillas de calabaza, y ½ cucharadita de pimiento jalapeño. Servir con rodajas de limón, a gusto.

Rinde 10 porciones.

Información nutricional por porción: 320 calorías; 11,6g grasa total; 14g proteínas; 45g carbohidratos; 560mg sodio; 12g fibra

# Repollo sin rellenar

por Patti Spencer

## Ingredientes:

1 repollo pequeño, picado  
2 cebollas, picadas  
3 dientes de ajo, finamente picados  
1 lata de 16 onzas de salsa de tomate  
½ taza de vinagre de vino tinto  
Sal y pimienta  
1 libra de carne molida  
1 taza de arroz integral  
Un puñado de uvas pasas

## Instrucciones:

1. En una olla sopera o una olla con tapa, combinar el repollo, las cebollas, el ajo, la salsa de tomate, el vinagre, sal y pimienta al gusto. Agregar agua hasta cubrir todo. Cocinar a fuego lento y hasta que el repollo esté tierno.
2. Mientras tanto, en un sartén mediano a fuego medio-alto, agregar la carne molida, separándola con una cuchara y cocinar hasta que esté doradita. Escurrir la carne y junto con el arroz agréguelos en la olla donde se está cocinando el repollo con las pasas. Tapar la olla y seguir cocinando por otros 40min a fuego lento hasta que el arroz esté cocido, si es necesario agregue más agua para crear una sopa espesa.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 420 calorías; 21g grasa total; 18,6g proteínas; 41g carbohidratos; 500mg sodio; 6g fibra

*“Los judíos askenazís originarios del oeste de Alemania y del norte de Francia, que se trasladaron en la edad media a las áreas que conocemos como Bielorrusia, Polonia, Lituania, Letonia, Rusia y Ucrania. Hablan idish y tienen costumbres diferentes a las de los judíos sefardíes. Un platillo favorito askenazí son los rollos de repollo rellenos. - Esta sopa toma menos tiempo para preparar, pero sabe cómo la original.” - Patti*



# Desayunos





# Pan tostado con aguacate y huevo

por Chelsea Kuhns

## Ingredientes:

1 cucharadita de aceite de oliva  
2 huevos  
1 aguacate  
2 rebanadas de pan integral  
Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones:

1. Cocinar los huevos al gusto con una cucharadita de aceite de oliva. Mientras los huevos se están cocinando, rebane el aguacate y tueste las rebanadas de pan integral.
2. Coloque 1 huevo sobre cada tostada, ponga encima las rodajas de aguacate, sal y pimienta.

Rinde 2 porciones.

Información nutricional por porción: 205 calorías; 21,5g grasa total; 11,5g proteínas; 19,2g carbohidratos; 177mg sodio; 8g fibra

*“Esta es una receta básica, pero usted puede agregarle otros ingredientes que le gusten. Estos son algunos de mis favoritos para decorar esta tostada de aguacate; queso feta, salsa picante, pimienta roja seco y tomates picados.”* - Chelsea

# Avena cocida y arándanos

*Good 'n' Healthy receta de Penn Medicine Lancaster General Health*

## Ingredientes:

3 tazas de avena tradicional  
¼ taza de miel de maple  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
½ cucharadita de sal  
1 cucharadita de canela  
¼ cucharadita de nuez moscada molida  
2 huevos grandes  
1 cucharada de extracto de vainilla  
1 taza de leche de almendras sin azúcar  
½ taza de salsa de manzanas sin azúcar  
3 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida  
2 tazas de arándanos frescos, enjuagados y escurridos

## Opcional:

Yogur de vainilla o natural descremado, arándanos y más canela para decorar

## Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350°F y engrasar un molde cuadrado de vidrio de 8x8.
2. En un recipiente mediano, mezcle la avena, miel de maple, polvo de hornear, sal, canela y nuez moscada.
3. En otro recipiente grande, mezcle los huevos con la vainilla, leche de almendras, salsa de manzana y la mantequilla.
4. Mezclar los ingredientes secos con los ingredientes húmedos y mezclar bien. Agregar una taza de arándanos a la mezcla. Verter la mezcla en el molde de vidrio engrasado, agregar los arándanos restantes por encima de la mezcla.
5. Hornear de 30 a 40 minutos, sin cubrir, hasta que los bordes empiecen a verse dorados y los arándanos comiencen a hacer burbujas. Saque el molde del horno y deje que la avena se enfríe por 5 minutos antes de servir. Servir adornando con yogurt y una variedad de bayas, si quiere, además de canela en polvo.

Rinde 9 porciones.

Información nutricional por porción: 185 calorías; 6,0 g grasa total; 30,5 g proteínas; 4,5 g carbohidratos; 275,2 mg sodio; 11,1 g azúcares; 3,8 g fibra







# Batido con bayas

por Chelsea Kuhns

## Ingredientes:

- 1 taza de leche de almendras sin azúcar
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de frutos del bosque congelados
- ½ banana
- 1 cucharada de semillas de lino molidas
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de polvo proteico de vainilla (opcional)

## Instrucciones:

1. Colocar todos los ingredientes dentro de una licuadora.
2. Licuar todo muy bien y a disfrutar.

Información nutricional por porción (con proteína en polvo): 250 calorías (400), 10,6 g grasa total (12 g), 8 g proteína (23g ), 41 g carbohidratos (48 g), 195 mg sodio (275mg), 16 g fibra (16g fibra)





# **Bocadillos, guarniciones & ensaladas**





## Pudín de maíz amish

por Carolyn Blank

### Ingredientes:

- 2 tazas de maíz rallado (aproximadamente 4 espigas)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de azúcar
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 2 huevos
- 1 taza de leche 1%

### Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350° F. Engrasar ligeramente un recipiente para horno de 8x8.
2. Con los agujeros grandes de un rallador, rallar el maíz. Agregarle la sal, azúcar, pimienta, harina y la mantequilla derretida.
3. En otro recipiente, batir los huevos y la leche juntos. Agregar los huevos y la leche batida a la mezcla de maíz. Colocar la mezcla en el recipiente engrasado y meterlo al horno. Hornear a 350°F por 35 minutos o hasta que el centro quede bien cocido.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 140 calorías; 6,5g grasa total; 5,6g proteínas; 16,6g carbohidratos; 465mg sodio; 1,7g fibra

*“Esta es una de mis recetas Amish favoritas que preparo durante las fiestas. Crecí en el condado de Lancaster y mis abuelos eran Amish, de modo que los platillos Amish me resultan reconfortantes y familiares. Aunque se llama ‘pudín’, esta receta no es un postre. Es maíz cremoso horneado y sabroso.” - Carolyn*

# Arroz Moros

por María Bonet Hevia

## Ingredientes:

- 1 libra de frijoles negros secos (o 4 latas de 15 onzas de frijoles negros)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada 4 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 2 tazas de arroz largo fino
- ¼ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharada de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 hoja de laurel
- 2 tazas de agua o caldo de vegetales

## Instrucciones:

1. Para cocer los frijoles: Cubra los frijoles con 2 pulgadas de agua y déjelos en remojo mínimo 4 horas o hasta 12 horas. Enjuagar y escurrir. Coloque los frijoles en una cacerola y cúbralos con al menos 2 pulgadas de agua fresca. Cocinar los frijoles a fuego lento, revolviendo ocasionalmente. Cocinar los frijoles hasta que estén blandos, entre 40 minutos a 1 hora.
2. En una olla mediana, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva. Añadir la cebolla, el pimiento rojo y el ajo y revolver hasta que las verduras estén blandas.
3. Agregar el arroz y revolver hasta que el arroz esté translúcido. Añadir comino, orégano, sal, pimienta, hoja de laurel y 2 tazas de caldo o agua. Cocinar por 15-20 minutos o hasta que el arroz esté blando.
4. Agregar los frijoles cocidos al arroz y servir.

Rinde 10 porciones.

Información nutricional por porción: 300 calorías, 4 g grasa total, 12 g proteínas, 60 g carbohidratos, 235 mg sodio (425 mg con caldo de vegetales), 7.6 g fibra



# Caviar a la Cowboy

por Morgan Hunsecker

## Ingredientes:

- ½ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de azúcar
- ¼ taza de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de chili en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 libra de tomates roma, sin semillas y cortados en cuadritos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles de ojos negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata de maíz dulce enlatado (escurrido) o maíz congelado (descongelado y escurrido)
- 1 cebolla colorada, cortada en cuadritos
- ½ taza de pimiento verde, en cuadritos
- ½ taza de pimiento rojo, en cuadritos
- 1 taza de cilantro picado

## Instrucciones:

1. En un recipiente grande, mezclar el aceite de oliva, con el azúcar, el vinagre blanco, el chile en polvo y la sal.
2. Agregar los tomates, los frijoles de ojo negro, el maíz, la cebolla colorada y los pimientos. Combinar bien.
3. Agregar el cilantro. Tapar y dejar enfriar por 1 hora o toda la noche para que los sabores se mezclen. Probar y agregar más sal, chile en polvo o cilantro al gusto. Servir frío o a temperatura ambiente acompañando con papitas de maíz, pan de pita o como guarnición.

Rinde 12 porciones.

Información nutricional por porción (sin incluir las papitas): 186 calorías; 9,6g grasa total; 5g proteínas; 22g carbohidratos; 389mg sodio; 4,5g fibra





# Ensalada de remolacha asada, pepino y pimiento rojo

por Amy Wishner

## Ingredientes:

- 3 remolachas grandes
- 1 taza de perejil picado
- 2 pepinos pequeños, picados
- 1 pimiento rojo, picado
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharada de vinagre (de manzana, de vino tinto, aceto balsámico, u otro de tu elección)

## Opcional:

- ½ taza de queso feta desmenuzado

## Instrucciones:

1. Lavar las remolachas y cortar los tallos. Colocar las remolachas en una vaporera sobre una gran olla con agua hirviendo. Cubrir la olla y cocinar al vapor durante 30 minutos, hasta que las remolachas estén tiernas. Retirar la piel y cortarlas.
2. Mezclar las remolachas con todos los otros ingredientes. Enfriar o comer mientras las remolachas todavía están tibias. Agregar queso feta en la parte superior, justo antes de servir.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción (con feta): 125 calorías (160), 9 g grasa total (12 g), 2 g proteína (4 g), 1,5 g carbohidratos (11 g), 51 mg sodio (190 mg), 3 g fibra (3 g fibra)

*“Este plato es genial para llevar a cenas con amigos, con sus sabores frescos y crujientes. Se puede hacer con anticipación y dura varios días.” - Amy*

## Garbanzos condimentados

por Amer Alfayadh

### Ingredientes:

- 2 tazas garbanzos sin cocinar (remojaos durante la noche y escurridos)
- 2 tazas de caldo de pollo sin sal
- ½ cucharadita de curry
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal (o menos)

### Guarniciones opcionales:

jugo de limón, aceite de oliva y perejil o menta para decorar

### Instrucciones:

1. Colocar los garbanzos, el caldo, el curry y la cúrcuma en una olla y agregue 3 pulgadas de agua fría. Después de hervir, baje la temperatura y tape la olla. Deje cocinar a fuego lento por 45 minutos, o hasta que los garbanzos estén tiernos. Después de 25 minutos, agregar la sal.
2. Servir tibio en un recipiente con las guarniciones indicadas arriba.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción: 150 calorías; 2,2g grasa total; 9g proteínas; 24g carbohidratos; 650mg sodio; 6,4g fibra



## Ensalada agridulce de sandía

Good 'n' Healthy receta de Penn Medicine Lancaster General Health

### Ingredientes:

- 8 tazas de sandía picada en cuadros (aproximadamente la mitad de una sandía grande)
- 1/3 taza de jugo de limón
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- 1/2 taza de cebolla roja en rodajas
- 1/2 taza de menta fresca picada
- 1 taza de queso feta desmenuzado

### Instrucciones:

1. Ponga a escurrir la sandía en un colador mientras prepara los otros ingredientes
2. Mezcle el jugo de limón con el aceite de oliva y la miel en un recipiente pequeño y ponga aparte
3. En un recipiente grande mezclar la sandía, la cebolla y la menta. Agregar un poco del aderezo de limón, y el queso feta y mezclar suavemente.
4. Servir agregando más menta, queso feta, cebolla y aderezo. Utilice una cuchara para servir la ensalada y el jugo de limón y de sandía que se acumula en el fondo del recipiente.

Rinde 8 porciones.

Información nutricional por porción: 151 calorías; 9,5g grasa total; 6.1g proteínas; 12.5g carbohidratos; 353mg sodio; 0.9g fibra

*Hay varias variedades para esta ensalada. Puede sustituir el jugo de limón con vinagre de manzana o balsámico; usar otras hierbas para condimentar como el albahaca y cilantro; agregar tomates y pepino o algunas tazas de hojas de rúcula, espinaca o cualquier otro vegetal de hojas verdes. Agregar sal y pimienta es al gusto de cada persona. Esta ensalada sabe mejor cuando se come inmediatamente después de mezclarse.*







# Bocadillos



# Manzana crujiente

por Terrie Van Zandt

## Ingredientes:

4 tazas de rebanadas de manzanas ½ taza de azúcar morena (o menos si las manzanas están dulces)

½ taza de harina

½ taza de hojuelas

⅓ taza de mantequilla (suave)

¾ cucharada de canela en polvo

¾ de cucharada de nuez moscada en polvo

## Instrucciones:

1. Pre-calentar el horno a 375°F.
2. Engrasar un molde cuadrado de 8x8x2 y coloque allí las manzanas
3. Espolvoree el resto de los ingredientes sobre las manzanas y mezcle
4. Hornear por 30 minutos o hasta que las manzanas estén suaves y doradas. Servir calientes.

Rinde 6 porciones

Información nutricional por porción: 280 calorías; 11g grasa total; 2.3g proteínas; 53g carbohidratos; 14mg sodio; 4g fibra

*“Un giro saludable al clásico de Betty Crocker.” - Terrie*



# Paletas heladas de mantequilla de maní

por Ann Fulton

## Ingredientes:

3 bananas medianas muy maduras, pisadas (1 ¼ a 1 ½ taza)  
½ taza de mantequilla de maní cremosa  
1 taza de yogur de vainilla o natural descremado o bajo en grasas

## Opcional:

1 ½ cucharada de miel o miel de maple puro

## Instrucciones:

1. Colocar las bananas, la mantequilla de maní y el yogur en una procesadora. Licuar hasta que la mezcla esté muy suave, raspando los costados de la procesadora si es necesario.
2. Pruebe la mezcla y agregue la miel o miel de maple al gusto, mezcle bien para distribuir de forma pareja.
3. Vaciar la mezcla en moldes de paletas. Colocar las paletas en el congelador. (Si no tiene moldes para paletas, puede usar vasos pequeños de papel. Después de 1 hora, inserte palitos de madera dentro de las paletas).
4. Congelar las paletas durante toda la noche. Para retirar fácilmente el molde, sumergir la paleta en un vaso con agua tibia, controlando cada 10 segundos, hasta que salgan del molde.

Rinde 6-8 paletas, según el tamaño de los moldes.

Información nutricional por porción (rinde 8): 165 calorías; 8,6g grasa total; 5,6g proteínas; 20g carbohidratos; 92mg sodio; 2,2g fibra



# Pudín de arroz con coco en olla de cocción lenta

por Ann Fulton

## Ingredientes:

$\frac{3}{4}$  taza de arroz blanco

$1\frac{1}{4}$  taza de leche de coco

2 tazas de leche descremada (o leches vegetales, como la leche de almendras)

$\frac{1}{3}$  taza más una cucharada de miel o miel de maple

$\frac{1}{2}$  cucharadita de canela

$\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

## Instrucciones:

1. En un colador, enjuague muy bien el arroz.
2. Combinar todos los ingredientes en un recipiente y colocarlos en una olla de cocción lenta
3. Tape y deje cocinar a fuego alto por 2 - 3 horas. Cuando el arroz esté cocido y la mayor parte del líquido se haya evaporado, revolver y servir con una cuchara.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción: 155 calorías; 3g grasa total; 4g proteínas; 30g carbohidratos; 154mg sodio; 0,3g fibra



**Community Health**

2100 Harrisburg Pike | 2<sup>nd</sup> Piso  
Lancaster, PA 17601

**[LGHealth.org/Community](https://www.lghealth.org/Community)**