Almuerzos y Bocadillos *Fáciles*

...un libro de recetas **saludables** para adolescentes

Almuerzos y Bocadillos *Fáciles*

...un libro de recetas **saludables** para adolescentes

Edmund G. Brown Jr., Governor, State of California
Diana Dooley, Secretary, California Health and Human Services Agency
Ron Chapman, MD, MPH, Director, California Department of Public Health

Almuerzos y Bocadillos Fáciles, Tercera edición

© 2011 Departamento de Salud Pública de California. Este documento puede ser reproducido o diseminado en cualquier medio de comunicación en su formato original, sin modificación, solo con el propósito de informar o educar y no con propósitos comerciales. Se puede cobrar un pago nominal para cubrir el costo de reproducción y distribución. No se permite ninguna modificación de estos materiales o cualquier derivado sin primero obtener un permiso escrito del Departamento de Salud Pública de California.

Agradecimientos

El desarrollo de este libro de recetas fue financiado por el California Department of Public Health (CDPH), Maternal, Child and Adolescent Health (MCAH) Division Federal Title V Block Grant y California Women, Infants, and Children (WIC) Program.

Fuentes de los consejos de ejercicio: National Institute on Aging, Revista AARP noviembre y diciembre 2009, y www.girlshealth.gov

Este libro de cocina fue desarrollado por Sangi Rajbhandari, MPH and Portia DuBose, MS, bajo la supervisión de Suzanne Haydu, MPH, RD
MCAH Division, Center for Family Health, CDPH

Agradecemos la contribución de los siguientes expertos:
Network for a Healthy California; California WIC Program; Karen Ambrecht, RD; Chris Borges, MA; Gloria Calderon; Soledad Drago, MPH; Elaine Ellers, MSW; Luce Filiatrault, RD, IBCLC; Maria Galvan; Jaya Ginter, BA; Arnell Hinkle, MPH, RD, CHES; Maria Jocson, MD, MPH; Manpreet Kaur; Giok Khoe, MPH, CHES; Judi Levine, MS, RD; Kiko Malin, MPH, MSW; Mandy Murphy; Ofelia Ojeda; Jeanette Panchula, BSW, RN, PHN, IBCLC; Kathy Sanchez; Judy Sheldon, MS, RD, CLE; Delfina Shelomenseff, MPA, RD; Jamie Stang PhD, MPH, RD, LN; Poppy Strode, MS, MPH, RD; and Tanya Stowe, RD

Deseamos expresar nuestro agradecimiento a las adolescentes y coordinadoras de casos quienes ofrecieron valiosos aportes para la revisión del libro de cocina.

Deseamos expresar nuestro agradecimiento a las siguientes personas quienes hicieron posible la traducción al español de este libro de cocina:
Soledad Drago, MPH; Chris Borges, MA; Jeanette Panchula, BSW, RN, PHN, IBCLC; Gloria Calderón y Ofelia Ojeda.

Para más información o para pedir una copia de este documento en otro formato favor de comunicarse a:

CDPH, MCAH
P.O. Box 997420, MS - 8306
Phone: (916) 650-0300 / Fax: (916) 650-0305

Informacion Nutricional (por Porcion) Continuacion...

Receta	Calorías	Hidratos de Carbono (g)	Fibra Dietética (g)	Proteína (g)	Grasas Totales (g)	Grasas Saturadas (g)	Grasas Trans (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Pasta verde	292	39	7	16	7	2	0	8	135
Espagueti en una olla	354	43	5	24	9	2	0	72	573
Macarrones con queso	320	38	4	20	11	7	0	61	310
La ensalada de Suzanne	165	25	4	2	8	1	0	2	154
Vegetales asados con sésamo y jengibre	64	9	3	2	3	0	0	0	61
Frijoles cocidos a fuego lento	104	19	7	6	0	0	0	0	52
Camotes glaseados con manzana	269	64	7	4	0	0	0	0	277
Papas fritas al horno	154	35	3	4	0	0	0	0	136
Calabacín frito a la parmesana	40	6	2	2	1	0	0	3	57
Sopa de calabacín y arroz integral	163	21	2	7	7	1	0	0	90
Delicia frutal	234	45	3	10	3	2	0	9	124
Licuado paraísos	124	32	4	1	1	0	0	0	3
Pico de gallo	27	6	2	1	0	0	0	0	110
Salsa de tomatillo	33	7	2	1	1	0	0	0	148
Humus casero	131	18	4	5	5	1	0	0	221
Uvas congeladas	92	24	1	1	0	0	0	0	3
Helados frutales	46	11	1	2	0	0	0	1	18
Pudín de arroz	168	33	3	4	3	1	0	17	59
Postre crujiente de fruta fresca	197	42	3	4	2	1	0	2	277
Fruta al chocolate	159	25	3	3	7	1	0	0	2

Indice

INTRODUCCION

Nutrición y ejercicio..... 2
Use su plato para comer saludablemente..... 3
Apoyo para familias adolescentes..... 4
Consejos para ir de compras..... 5
Utensilios de cocina..... 6
Medidas simples..... 7
Alimentos frescos y almacenaje seguro 8
Frutas y vegetales de temporada 9
Como usar este libro de cocina..... 10

DESAYUNO

Huevo duro..... 11
Huevos revueltos..... 12
Huevos rancheros con pico de gallo.... 13
Avena con manzana..... 14
Bolsillos de pita con frutas y crema de cacahuate..... 15
Panqueques de fresas y plátanos..... 16

PLATOS PRINCIPALES

Pavo a la sartén..... 17
Arroz integral..... 18
Pollo o pescado crujiente al horno..... 19
Tacos de pescado rápidos 20
Burrito de frijoles y camote..... 21
Taquitos crujientes..... 22
Arroz integral español..... 23
Pan pita con maíz y frijoles negros..... 24
Hamburguesa de atún..... 25
Papas rellenas + rellenos..... 26
Pizza por favor..... 28
Pasta verde..... 29
Espagueti en una olla..... 30
Macarrones con queso..... 31

BOCADILLOS/GUARNICIONES

La ensalada de Suzanne..... 32
Vegetales asados con sésamo y jengibre..... 33
Frijoles cocidos a fuego lento..... 34
Camotes glaseados con manzana..... 35
Papas fritas al horno 36
Calabacín frito a la parmesana..... 37
Sopa de calabacín y arroz integral..... 38
Delicia frutal..... 39
Licuado paraísos..... 40
Pico de gallo/salsa de tomatillo..... 41
Humus 42

POSTRES

Uvas congeladas/helados frutales..... 43
Pudín de arroz..... 44
Postre crujiente de fruta fresca..... 45
Fruta al chocolate..... 46

INFORMACION NUTRICIONAL Y AGRADECIMIENTOS

Información nutricional..... 47
Agradecimientos..... 49

Nutricion y Ejercicio

Nutrición

Aquí le presentamos algunos consejos para ayudarle en su camino a convertirse en una adolescente más sana.

Comience su día con el desayuno.

Beba agua y leche sin grasa o baja en grasa (1%) en lugar de sodas.

Planee sus comidas por adelantado para tener los ingredientes para sus recetas.

Lleve con usted bocadillos sanos, por ejemplo: nueces, pasas de uvas, manzanas, y zanahorias.

Ejercicio u Otra Actividad Física

A lo largo de este libro de cocina, hemos añadido consejos de ejercicio. ¡Estos son consejos divertidos para ayudarla a estar en movimiento!

Fíjese una meta. Comience lentamente y disfrute el poner su cuerpo en movimiento. Una vez que esté más activa, cambie sus metas por actividades que ofrezcan más desafío.

Para mantenerse sana, la actividad física debe ser entre moderada y vigorosa y debe sumar a por lo menos una hora cada día. Puede ver ejemplos visitando: http://www.choosemyplate.gov/physical-activity.html.

ChooseMyPlate.gov

Visite www.choosemyplate.gov/en-espanol.html para averiguar la cantidad de granos, vegetales, frutas, productos lácteos, y proteínas que usted necesita comer diariamente. Estos valores cambian a base de la cantidad de calorías que usted debe comer cada día (¡incluido en el sitio Web también!) y su nivel de actividad física. El sitio Web tiene instrumentos que la ayudan a comer una dieta sana y mantener un peso saludable.

2

Informacion Nutricional (por Porcion)

Receta	Calorías	Hidratos de Carbono (g)	Fibra Dietética (g)	Proteína (g)	Grasas Totales (g)	Grasas Saturadas (g)	Grasas Trans (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)
Huevo duro	65	0	0	6	4	1	0	186	62
Huevos revueltos – espinaca y queso	105	5	2	10	5	1	0	188	276
Huevos revueltos – hongos y salchicha	106	5	1	9	6	2	0	194	277
Huevos rancheros con pico de gallo	246	18	3	15	13	4	0	388	263
Avena con manzana	137	27	3	6	1	0	0	2	130
Bolsillos de pita con frutas y crema de cacahuate	196	30	4	7	7	1	0	0	259
Panqueques de fresas y plátanos	167	37	1	5	1	0	0	0	500
Pavo a la sartén	182	12	4	18	7	2	0	67	419
Arroz integral	113	27	2	2	1	0	0	0	2
Pollo crujiente al horno	112	5	0	19	1	0	0	44	190
Pescado crujiente al horno	104	5	0	15	2	1	0	44	200
Tacos de pescado rápidos	237	33	4	19	4	1	0	46	339
Burrito de frijoles y camote	331	55	9	11	10	1	0	0	515
Taquitos crujientes	275	43	7	13	7	2	0	20	229
Arroz integral español	132	29	3	2	2	0	0	0	7
Pan pita con maíz y frijoles negros	351	58	15	15	10	2	0	5	694
Hamburguesa de atún	263	33	5	27	3	1	0	25	526
Papas rellenas - estilo "western"	237	35	4	12	7	3	0	15	308
Papas rellenas - estilo Mexicano	217	37	5	9	5	3	0	15	274
Papas rellenas - estilo vegetariano	197	33	4	8	5	3	0	15	143
Pizza por favor	189	33	7	9	3	1	0	4	515

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Frutas al Chocolate

Frutas cubiertas con chocolate es el sabor perfecto para completar la cena.

Rinde 4 porciones. $^1/_2$ plátano, 2 fresas por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos **+ Tiempo de cocción:** 30 segundos

Ingredientes

- 2 cucharadas de trocitos o chispas de chocolate semidulce
- 2 plátanos grandes, pelados y cortados en cuartos
- 8 **fresas** grandes
- $^1/_4$ taza de cacahuates sin sal, picados

Preparación

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

Intente algunos de estos ejercicios para estirarse:

- Párese con las piernas juntas e intente tocar los dedos de sus pies.
- Siéntese en el piso con sus piernas formando una V. Inclínese hacia delante manteniendo su espalda derecha y alcanze lo más lejos posible, hacia delante y con las palmas hacia abajo.
- Párese derecha, y trate de alcanzar al cielo.

¡Use su Plato para Comer Saludablemente!

Frutas y Vegetales

- Las frutas y los vegetales tienen vitaminas, minerales y fibra para asegurar pelo, uñas y piel sanos.
- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Escoja una variedad de vegetales de color verde-oscuro y anaranjado.

Granos

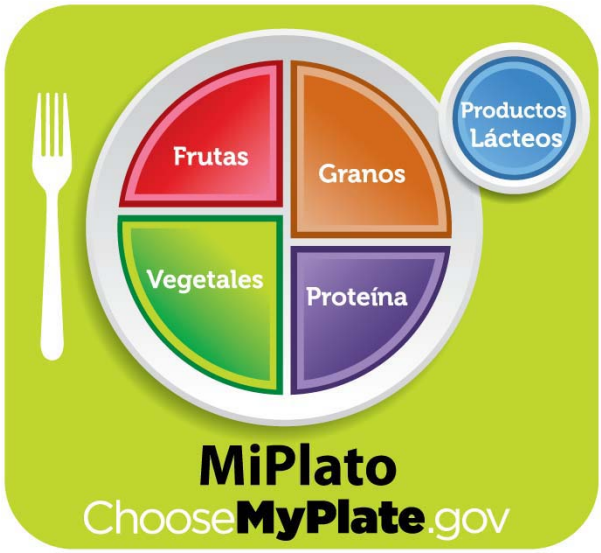
- Los granos integrales tienen más fibra y le ayudarán a sentirse llena y evitan el estreñimiento.
- La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- Pruebe la avena tradicional ("old fashioned"), los cereales de salvado, el arroz integral y pan/pasta de trigo integral.

Proteínas

- La comida rica en proteína ayuda a su cuerpo crecer músculos.
- Coma una variedad de comida rica en proteína: carne, frijoles, pescado, nueces y semillas son otras opciones en este grupo de alimentos.
- Cocine a la parrilla o al horno en lugar de freír.

Productos Lácteos

- Los productos lácteos contienen calcio y vitamina D para desarrollar huesos fuertes.
- Escoja productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.
- Si no puede consumir leche, escoja leche sin lactosa ú otras fuentes de calcio (hable con su nutricionista o con WIC).



Apoyo para Familias Adolescentes

Salud

Adolescent Family Life Program (AFLP)

El AFLP apoya a adolescentes que están embarazadas o cuidando hijos para que:

- Sean y se mantengan saludables
- Gradúen del colegio
- Eviten otro embarazo durante la adolescencia
- Obtengan asistencia médica y otros servicios comunitarios

El AFLP está ubicado en la mayoría de los condados en California.

Para aprender más, vaya a la página web de AFLP en http://www.cdph.ca.gov/programs/aflp.

Alimentación

Women, Infants and Children Program (WIC)

WIC, el programa para mujeres, bebés y niños, es un programa de nutrición que ayuda a mujeres embarazadas, madres con bebés, y niños menores de 5 años pequeños para que coman bien y permanezcan sanos y activos.

WIC provee:

- Cheques para comprar alimentos saludables
- Educación sobre la nutrición y la salud
- Educación y apoyo para las madres que dan pecho a sus bebés
- Ayuda para encontrar servicios médicos y comunitarios

WIC tiene oficinas en todas partes de California. Muchas oficinas locales permanecen abiertas en las tardes y los sábados.

Para aprender más y encontrar una oficina de WIC cerca de usted, vaya a la página web de AFLP en www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICSpanish.aspx.

O llame gratis por teléfono 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675).

4

Foto cortesía del Programa WIC de California y receta adaptada de la *Red para una California Saludable.*

Postre Crujiente de Fruta Fresca

Use su fruta favorita de temporada para este postre liviano y saludable. Utilice frutas enlatadas o congeladas si las frutas frescas no están disponibles.

Rinde 12 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos **+ Tiempo de cocción:** 15 minutos

Preparación

1. Precaliente el horno a 425ºF.
2. Ponga la fruta en un tazón mediano para horno o un plato de tarta. Rocíe la canela y 2 cucharadas de azúcar. Hornee por 4 minutos.
3. Combine las 2 cucharadas restantes de azúcar, la mezcla para hornear, y el jugo en un tazón mediano. Revuelva hasta que los ingredientes estén humedecidos.
4. Deje caer pequeñas cucharadas de la masa sobre la fruta. Con la parte de atrás de la cuchara, extienda la masa. Algunos espacios permanecerán con la fruta expuesta.
5. Rocíe el azúcar moreno por encima. Hornee por otros 12-15 minutos o hasta que la masa se dore.
6. Sirva caliente o fría. Añada una porción de yogurt bajo en grasa de limón o vainilla.

Ingredientes

- 8 tazas de distintas frutas peladas y cortadas, como **albaricoques**, **melocotones**, **ciruelos**, **nectarinas**, manzanas y/o **peras**
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 4 cucharadas de azúcar, divididas
- 2 tazas de mezcla para hornear de uso múltiple reducida en grasas (por ejemplo, Bisquick®)
- $^{2}/_{3}$ taza de jugo de manzana
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- 2 potes (8 onzas cada uno) de yogurt sin o bajo en grasa con sabor a vainilla o limón

Pudin de Arroz

Elija sus frutas frescas favoritas de acuerdo con la temporada. Si las frutas frescas no están disponibles, pruebe con las enlatadas o congeladas.

Rinde 12 porciones. $^1/_2$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 30 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Ingredientes

- aceite para cocinar en aerosol o ½ cucharada de aceite vegetal
- $2^1/_2$ tazas de arroz blanco cocido
- 2 taza de azúcar granulada
- $^1/_4$ cucharada de margarina derretida
- 1 taza de leche 1% (baja en grasa)
- 1 huevo
- $^1/_4$ clara de huevo
- $^1/_8$ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de nuez moscada, molida
- $1^1/_2$ taza de pasas
- 8 tazas de frutas, como **fresas**, **arándanos** o **mangos** cortados

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe una bandeja para para hornear de 13 x 9 pulgadas con aceite para cocinar en aerosol.
2. Combine el arroz, azúcar, margarina, leche, huevos, canela, nuez moscada y pasas. Mezcle bien.
3. Coloque la mezcla en la bandeja para hornear. Hornee hasta que la parte de arriba se dore, aproximadamente 30 minutos. Ponga la fruta encima y sirva.

Consejo de ejercicio: Seguir la líder y la escondida son buenos juegos para jugar con niños.

Consejos para Ir de Compras

¡No se engañe!

Han organizado las tiendas para conseguir que compre productos que no son saludables. A continuación encuentre consejos útiles para evitar las compras impulsivas:

- No vaya de compras cuando tiene hambre.
- Busque los productos con la marca de la tienda. Son igual que las de marcas conocidas, y cuestan mucho menos.
- Evite los anaqueles al final de los pasillos o cerca de la caja. Por lo general contienen productos más caros y de poco valor nutritivo.
- Haga una lista de lo que necesita y llévela al mercado. Compre sólo lo que tiene en la lista.

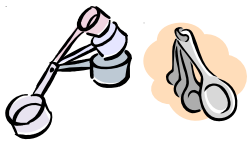
Comprando frutas y vegetales

- Escoja frutas y vegetales frescos que no tienen manchas o áreas oscuras.
- Escoja frutas y vegetales de temporada porque son más frescos y por lo general más baratos.
- Escoja frutas y vegetales cultivados en lugares cercanos.
- Visite el mercado de agricultores (farmers markets) localizados cerca de su casa para conseguir las frutas y los vegetales más frescos. Pregunte si aceptan “Food Stamps” (estampillas para alimentos) o cheques de WIC.

Utensilios de Cocina

Utensilios útiles para tener en la cocina

Tazas y cucharas de medir



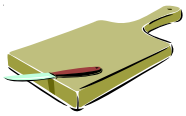
Recipiente para mezclar (tazón)

Sartén para freír

Cazo pequeño con tapa (olla pequeña)

Olla grande con tapa

2 tablas para cortar
- una para cortar carne cruda
- una para cortar vegetales

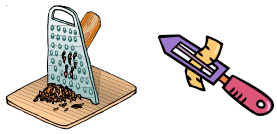


Cuchara para cocinar (madera o plástico)

Espátula (cuchara plana para dar vuelta la comida)

Asadera o cacerola para el horno

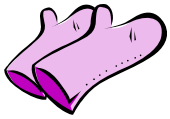
Ralladores (para cortar rebanadas o rallar)



Bandeja de horno (metal, charola plana)

Abrelatas

Guantes para cocinar (para proteger sus manos del calor)



Cuchillo afilado

Colador (recipiente con agujeros)

6

Uvas Congeladas

Pruebe este refrescante bocadillo cuando tiene sed.

Rinde 1 porción. 1 bolsita por porción.
Tiempo de preparación: 2 minutos **+**
Tiempo de congelador: 1 hora

Ingredientes

- $1^1/_2$ taza de **uvas** sin semillas
- bolsitas de plástico para las tortas

Preparación

1. Lave y seque las uvas. Póngalas en una bolsita de plástico y ciérrela, removiendo el exceso de aire.
2. Ponga la bolsa en el congelador al menos por una hora. Remueva del congelador y disfrute!

Nota: No permita que los niños pequeños coman uvas congeladas porque puedan ahogar.

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Helados Frutales

Este delicioso manjar es perfecto para tener en el congelador y compartir.

Rinde 6 porciones. 1 helado por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+**
Tiempo de congelador: 3 horas

Ingredientes

- 1 (pote (8 onzas) de yogurt de limón sin grasa
- 2 tazas de **sandía** sin pepitas, en cubos
- 1 cesta de **fresas** frescas, quite lo verde
- 1 plátano (banana) mediano, pelado y cortado
- 8 (7 onzas) tazas de papel

Preparación

1. Ponga el yogurt y la fruta en una procesadora. Tape firmemente. Mezcle hasta que no haya grumos. Ponga cantidades iguales en tazas de papel.
2. Congele hasta que esté espeso y medio congelado, aproximadamente 1 hora. Inserte una cuchara, con el mango hacia arriba, en cada taza con la mezcla de fruta congelada. Vuelva a colocar en el congelador, hasta que este sólido, al menos 2 horas.
3. Para servir, saque del congelador y déjelo fuera durante aproximadamente 10 minutos. Pele la taza de papel de cada postre y disfrute utilizando la cuchara como un mango.

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Foto cortesía d la *Red para una California Saludable.*

Humus Casero

Esta salsa de garbanzo casera es simple de hacer. Sírvala con vegetales frescos o úsela para untar.

Rinde 6 porciones. $^1/_6$ de la receta por porción.
Tiempo de preparación: 20-15 minutos

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos (garbanzo beans), escurridos y lavados
- 3-4 cucharadas de tahini (manteca de sésamo)
- 2 dientes de ajo
- 1 jugo de1 limón
- sal y pimienta al gusto
- $^1/_2$ taza de agua (opcional)

Ingredientes opcionales

- 1 cebollín entero, finamente cortado (o 1 cucharadita de polvo de cebolla)
- 1 cucharada de perejil fresco cortado
- aceite de oliva
- **pimientos** asados

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un procesador de cocina o mezclador, o triture en un tazón con una trituradora de patatas. Usted puede añadir agua. Si usted usa el método de trituradora, corte finamente o use una prensa de ajo primero.
2. Añada uno o varios de los ingredientes opcionales de la lista de arriba. Mezcle bien.
3. Lo puede utilizar para untar en el sándwich o para dip. Los restos se conservan durante aproximadamente una semana en el refrigerador.

Medidas Simples

Tazas y cucharas de medir

3 cucharaditas = 1 cucharada
2 cucharadas = 1/8 taza
4 cucharadas = 1/4 taza
5 cucharadas + 1 cucharadita = 1/3 taza
8 cucharadas = 1/2 taza
16 cucharadas = 1 taza
1 onza fluida = 2 cucharadas líquidas
8 onzas fluidas = 1 taza
2 tazas = 1 pinta

Volúmenes más grandes

2 pintas = 1 cuarto
4 cuartos = 1 galón

El Peso

16 onzas: 1 libra

Use sus manos y ojos para medir

1/8 cucharadita o menos = pizca
3 onzas = baraja de cartas
1 taza = pelota de tenis
2 cucharadas = pelota de ping pong

Alimentos Frescos y Almacenaje Seguro

Sigue las cuatro prácticas fundamentales para mantener la comida segura

1. Limpiar
Lávese las manos y lave las superficies de su cocina a menudo.

2. Separar
- Utilice una tabla para cortar los vegetales y otra tabla para las carnes o huevos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato o tabla que haya contenido carnes o huevos crudos.

3. Cocinar
Utilice la temperatura adecuada para cocinar.

4. Enfriar
Refrigere o ponga en el congelador rápidamente.

Fuente: Partnership for Food Safety Education.

Chequee la fecha de vencimiento en el paquete. Si la fecha ha pasado, no consuma el alimento. Para otros alimentos usa esta tabla para saber cuanto tiempo y a que temperatura se pueden guardar los alimentos.

Alimento	Refrigerador (40°F o menos)	Congelador (0°F o menos)
Huevos		
• Crudos en su cáscara	3-5 semanas	No ponga en el congelador
• Cocido	1 semana	No ponga en el congelador
Carnes		
• Hamburguesa u otra carne molida	1-2 días	3-4 meses
• Carne roja cruda	3-5 días	4-6 meses
• Pollo o pavo crudo	1-2 días	9 meses
• Carne o aves cocidas	3-4 días	2-6 meses
Comidas y cenas congeladas	No refrigerar	3-4 meses
Comidas enlatadas		**Despensa**
• Alto contenido acídico (tomate, piña, toronja)		12-18 meses
• Bajo contenido acídico (carne, aves, pescado y casi todos los vegetales)		2-5 años

Frutas y vegetales varían.
Vea aquí: http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/?page_id=129

Fuente: United States Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service y el United States Department of Health and Human Services.

8

Pico de Gallo

Fresco y lleno de sabor. Pruébelo con huevos revueltos (página 12).

Rinde 6 porciones. 1/2 taza por porción.
Tiempo de preparación: 20 minutos

Preparación
1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o tape el recipiente y guarde en el refrigerador por no más de tres días.

Ingredientes
- 1 libra de **tomates** maduros (2 tomates medianos)
- 1 1/2 tazas de cebollas picadas
- 1/3 taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, picados y sin semillas
- 2 cucharadas de jugo de lima fresca
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/4 cucharadita de sal

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Salsa de Tomatillo

Agréguelos a huevos, tacos, o cualquiera de sus platos favoritos. Puede sustituir por pico de gallo en los huevos rancheros (página 13).

Rinde 4 porciones. 1/2 taza por porción.
Tiempo de preparación: 20 minutos

Preparación
1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o tape el recipiente y guarde en el refrigerador por no más de tres días.

Ingredientes
- 18 tomatillos tamaño mediano sin cáscara, lavados y finamente picados (aproximadamente 2 tazas)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo de lima fresca
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, finamente picados y sin semillas

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

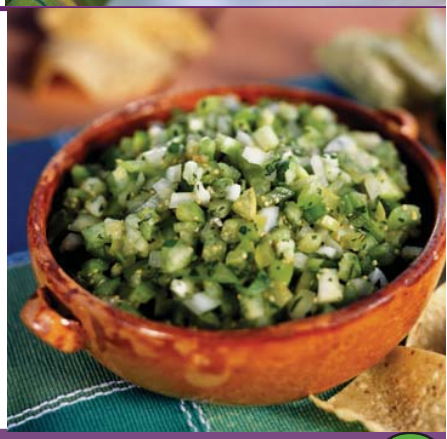


Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Licuado Paraisos

Este postre o tentempiés es fácil de hacer, usando sólo unos pocos ingredientes y una licuadora.

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 plátano grande
- 2 tazas de **fresas**
- 2 **mangós** maduros, picados
- 1/2 taza de cubitos de hielo

Preparación

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

Consejo de ejercicio: Fortalezca sus músculos y glúteos.
Párese delante de una silla como si usted fuera a sentarse. Levante sus brazos con las palmas para arriba, directamente delante de usted. Doble sus rodillas y despacio bájese hacia la silla. Ligeramente tóquela y luego vuelva a pararse lentamente. Repita 10-15 veces.

Frutas y Vegetales de Temporada

Algunas frutas y vegetales crecen mejor en ciertas temporadas. En su temporada, las frutas y vegetales son más frescos, tienen mejor gusto, y cuestan menos dinero. En las recetas, las frutas y vegetales de temporada están en **azul**. Si no está en esa temporada, puede reemplazar esas frutas y vegetales con otros de la lista.

Primavera

Acelga
Aguacate
Alcachofas
Chabacanos
Chícharos
Espárragos
Fresas
Guayabas
Hojas de berza
Mango
Naranja
Papayas
Pimientos (Chiles de campana)
Ruibarbo
Toronja

Verano

Aguacates
Acelga
Calabacín
Calabaza amarilla
Cerezas
Chabacanos
Chícharos
Ciruelas
Duraznos
Ejotes
Elote
Fresas
Mango
Melón
Cantaloupe
Melón
Honeydew
Naranja valencia
Nectarina
Okra
Papayas
Peras
Pimientos (Chiles de campana)
Sandía
Uvas

Otoño

Acelga
Calabaza Acorn
Col de Bruselas
Calabaza
Calabaza butternut
Camote
Caqui
Chayote
Chirimoya
Ejotes
Granada
Kiwi
Mandarina
Melón
Honeydew
Nabo
Okra
Pera
Tomate
Uvas

Invierno

Aguacate
Calabacín
chayote
Chirimoya
Col de Bruselas
Guayaba
Hojas de berza
Hojas de mostaza
Kiwi
Mandarinas
Nabos
Naranjas
Peras
Toronja

Todo el año

Ajo
Apio
Bananas
Berenjenas
Betabeles
Brócoli
Cebollas
Cebollín
Champignon
Chiles
Col rizada
Coliflor
Espinaca
Fruta seca
Jícamas
Lechuga
Limas
Limón
Manzanas
Nopales
Papas
Parsnip
Pepinos
Piña
Plátanos
Puerro
Rábanos
Repollo
Repollos chinos
Tomatillos
Zanahorias

Adaptada de la *Red para una California Saludable.*

Como Usar este Libro de Recetas

Si está aprendiendo a cocinar, mejorando sus habilidades culinarias o probando recetas nuevas, este libro la ayudará a elegir opciones sanas para cada comida. Cada receta es simple y rápida; su preparación toma pocos pasos y los ingredientes son fáciles de encontrar. También encontrará consejos para mantener su cuerpo saludable. Cocine con amigos y su familia. Diviértase y disfrútelo.

Símbolo de comida vegetariana
Si este símbolo está al lado del título, significa que la receta es vegetariana (hecha sin carne o pescado). Si lo encuentra en la lista de ingredientes, es porque tiene un consejo para **alterar la receta** y hacerla vegetariana.

Nombre de la receta

Número de porciones

Este número indica cuantas porciones rinde esta receta si sigue las instrucciones. Puede dividir la receta por mitad, hacerla doble, o triple, etc., para hacer la cantidad que necesita.

Foto de la receta

Categoría
- Desayuno
- Plato principal (almuerzo o cena)
- Bocadillo
- Postre

Calabacin Frito a la Parmesana

Esta guarnición de vegetales es deliciosa y fácil de preparar.

Rinde 5 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos + **Tiempo de cocción:** 5 minutos

Ingredientes
1 1/4 libra de calabacín (zucchini) (aproximadamente 3)
1/4 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de orégano seco
2 dientes de ajo
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
1 cucharada de queso parmesano rallado
1/4 cucharadita de pimienta negra molida

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

Consejo de ejercicio: Suba por las escaleras en lugar del ascensor. Esta es una buena forma de incluir actividad física en su día.

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

BOCADILLOS/GUARNICIONES 37

Ingredientes que necesitará

Vaya al mercado y compre lo que aún necesita. Las frutas y vegetales que están en azul indica son los de temporada (vea la pagina 9 para detalles).

Pasos para la preparación

Consejos de ejercicio

Consejos útiles y ejercicios para mantenerse en forma.

Foto cortesía d la *Red para una California Saludable.*

Delicia Frutal

Prueba fruta fría o congelada como un bocadillo refrescante en un día de calor.

Rinde 1 porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes
1/2 taza de **mangó** fresco o congelado, en rodajas*
1/2 taza de fresas, frescas o congeladas, en rodajas
3/4 taza de yogurt bajo en grasas o sin grasa

*Utilice otras frutas si lo desea (por ejemplo, plátano (banana), **kiwi**, **duraznos**)

Preparación
1. Ponga el yogurt en un tazón.
2. Cubra el yogurt con la fruta y disfrútelo.

Consejo de ejercicio: Fortalezca y tonifique sus bíceps.
Póngase de pie y coloque los pies a lo ancho de los hombros. Sostenga dos latas de 14 onzas (tomate, salsa, etc) una en cada mano, palmas hacia arriba, brazos a los lados. Lentamente traiga las latas hacia sus hombros, doblando los brazos en los codos. Mantenga por unos segundos, luego vuelva a la posición inicial. Repita 10-15 veces.

Sopa de Calabacin y Arroz Integral

Una sopa sustancial que es divertido compartir.

Rinde 6 porciones. 1/6 de la receta por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 45 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.

Ingredientes

- 6 tazas caldo de vegetales o pollo bajo en sodio
- 1/2 taza arroz integral sin cocinar
- 1 cebolla grande, cortada
- 1 zanahoria grande, cortada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 libra de **calabacín** (zucchini), rallado
- 1/2 libra de hojas de col rizada, cortadas en juliana (en tiritas)
- sal y pimienta a gusto

Preparación

1. En una olla, hierva el caldo
2. Agregue el arroz integral, hierva a fuego lento, tape y cocine aproximadamente por 40 minutos o hasta que el arroz esté tierno.
3. En una sartén grande, cocine las cebollas y zanahorias en el aceite de oliva hasta que estén tiernos. Añada el calabacín y cocine durante 4-5 minutos.
4. Mezcle la col rizada, revuelva hasta que se ablande. Reserve.
5. Cuando el arroz esté tierno, agregue la mezcla de calabacín, condimente con sal y pimienta.
6. La sopa es bastante espesa. Si la desea más liquida, agregue más caldo. Para hacer una sopa más sustanciosa, añada pollo o frijoles cocidos.

Huevo Duro

Pruebe un huevo con una rodaja de pan integral y acompañado por su fruta favorita.
También puede cortar en rodajas o triturar huevos duros y agregárselos a las ensaladas.

Rinde 1 porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos **+ Tiempo de cocción:** 20 minutos

Foto cortesía de la *Red para una California Saludable.*

Ingredientes

- 1 huevo
- agua
- vinagre (opcional)

Preparación

1. Ponga el huevo en una olla pequeña.
2. Agregue agua fría hasta cubrir por completo. Si lo desea agregue una cucharadita de vinagre al agua.*
3. Ponga la olla a fuego medio. Cuando el agua comienza a hervir, tápelo y apague el fuego.
4. Espere 15 minutos. Saque del agua y remueva la cáscara.

*Si agrega 1 cucharadita de vinagre al agua antes de que hierva, la cáscara se ablandará un poco y no se romperá durante la cocción.

Consejo de ejercicio: Fortaleciendo los músculos abdominales.
Póngase de pie y coloque los pies separados a lo ancho de las caderas. Abra los brazos hacia los lados. Al exhalar, levante la rodilla derecha y doble su brazo izquierdo hasta tocar su rodilla con el codo. Vuelva a la primera posición al inhalar. Repita con el otro lado. Repita 10 veces.

Foto cortesía del Programa WIC de California.

Huevos Revueltos

Un desayuno favorita que es rico en proteínas y vegetales.

Rinde 1 porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos **+**
Tiempo de cocción: 5 minutos

Preparación

1. Elija entre la opción #1 o la opción #2.
2. Combine los huevos y los ingredientes de la opción #1 o #2 en un tazón mediano.
3. Rocíe la sartén con aceite en aerosol para cocinar o con aceite vegetal. Caliéntelo por un minuto a fuego medio.
4. Ponga la mezcla en la sartén y cocine por 1 minuto antes de revolver la mezcla.
5. Cocine y mezcle hasta que el huevo esté completamente cocido o alcance la consistencia o textura deseada.
6. Agregue la salsa.

Ingredientes

aceite en aerosol para cocinar o
1/2 cucharada de aceite vegetal
1 huevo mediano*
1/4 taza de pico de gallo (página 41) o salsa comprada

ELIJA:

Opción #1: Espinaca y queso
3/4 taza de hojas de espinaca
1 1/2 cucharada de queso sin grasa, rallado (mozzarella o cheddar)

O

Opción #2: Hongos y salchicha
1/4 taza de hongos
1 salchicha patty, cocida

*Para menos grasa, sustituya el huevo por 2 claras de huevo.

Para una opción vegetariana, utilice salchichas vegetarianas.

Calabacin Frito a la Parmesana

Esta guarnición de vegetales es deliciosa y fácil de preparar.

Rinde 5 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 5 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Ingredientes

1 1/4 libra de **calabacín** (zucchini) (aproximadamente 3)
1/4 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de orégano seco
2 dientes de ajo
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
1 cucharada de queso parmesano rallado
1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

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

Consejo de ejercicio: Suba por las escaleras en lugar del ascensor. Esta es una buena forma de incluir actividad física en su día.

Papas Fritas al Horno

Una sorpresa deliciosa para los amantes de las papas fritas.

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+**
Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

aceite en aerosol para cocina o ½ cucharadita de aceite vegetal
2 papas grandes de Russet, cortadas en trozos grandes

Sazón

2 dientes de ajo finamente picados
1 cucharadita de sazón de hierbas italianas
1 cucharadita de chile en polvo y/o paprika

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Preparación

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

Huevos Rancheros con Pico de Gallo

¡Un desayuno saludable y colorido!

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos **+**
Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
aceite en aerosol para cocinar o ½ cucharada de aceite vegetal
1½ tazas de huevos*
2 cucharadas de queso rallado Cheddar o Monterey Jack reducido en grasas
2 tazas de Pico de Gallo (página 41)
1/4 cucharadita de pimienta negra molida (ground black pepper)

*Para menos grasa, sustituya por clara de huevo.

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Preparación

1. Prepare el Pico de Gallo (página 41).
2. Precaliente el horno a 450°F.
3. Con una brocha, unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Hornee durante 5 a 10 minutos o hasta que las orillas de las tortillas estén crujientes y comiencen a dorarse. Retírelas del horno y déjelas a un lado.
4. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar o pinceladas de aceite.
5. Agregue los huevos en la sartén. Cocine a fuego medio por 2 ó 3 minutos hasta que los huevos estén completamente cocidos.
6. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y espolvoree con ½ cucharada de queso.
7. Cocine en la parrilla del horno en "Broil" unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta negra molida. Sírvalo caliente.

Avena con Manzana

Una receta deliciosa con comida buena para usted.

Rinde 4 porciones. $^{3}/_{4}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 2 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Ingredientes

- $1^{3}/_{4}$ tazas de leche sin grasa o baja en grasa
- 1 taza de avena instantánea
- 1 manzana grande, sin las semillas y cortadas en trozos pequeños
- $^{1}/_{2}$ cucharadita de canela molida
- sal (opcional)
- pasas de uva (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano para horno microondas, mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque el recipiente sin tapar y cocine a alta potencia por 3-4 minutos. O hasta que esté listo.
3. Mezcle y deje enfriar durante 1 minuto antes de servir. Agregue las pasas encima o espolvoree con sal si lo desea.

Consejo de ejercicio: Fortalezca sus abdominales.
Párese derecha y contraiga sus músculos abdominales. Mantenga apretado por 5 a 10 segundos. Afloje y repita 10 veces.

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Camotes Glaseados con Manzana

Hierva en jugo de manzana a fuego lento y sirva.

Rinde 4 porciones. $^{1}/_{2}$ taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 30 minutos

Ingredientes

- $2^{1}/_{2}$ tazas de jugo de manzana 100% natural, sin azúcar
- $^{1}/_{2}$ cucharadita de canela molida (ground cinnamon)
- $^{1}/_{4}$ cucharadita de sal
- 2 libras* de **camotes** (sweet potatoes), pelados y cortados en rebanadas delgadas

*aproximadamente 4 pequeños

Preparación

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

Consejo de ejercicio: Fortalezca sus hombros y músculos superiores de la espalda.
Siéntese en una silla con sus pies planos en el suelo separados a lo ancho de los hombros. Sostenga los brazos hacia el frente a la altura de los hombros, con las palmas hacia abajo. Mantenga su torso quieto y estire hacia delante con sus manos. Pare cuando sienta que los músculos de la espalda se estiran. Mantenga esta posición durante 10 – 30 segundos. Vuelva a la posición original. Repita al menos 3-5 veces.

Frijoles Cocidos a Fuego Lento

Agregue Pico de Gallo (página 41) o pimientos morrones picados finamente para "animar" los frijoles.

Rinde 6 porciones. 1/2 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** Entre 1 hora 15 minutos a 1 hora 45 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Ingredientes

- 1 taza de frijoles secos (pinto, negro o rosados), lavados
- 4 tazas de agua
- 1/2 cebolla, pelada y picada
- 1/2 hoja de laurel
- 1/8 cucharadita de sal

Preparación

1. Ponga los frijoles, el agua, la cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Tápela y caliéntela a fuego lento hasta que hierva. Ponga a fuego bajo. Cocine los frijoles entre 1 a 1 ½ hora o hasta que los frijoles estén suaves.
2. Saque la hoja de laurel y agrégueles la sal. Cocine por 15 minutos mas.
3. Sírvalos o colóquelos en un plástico o vidrio, tápelos y guárdelos en el refrigerados hasta por tres días.

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Bolsillos de Pita con Frutas y Crema de Cacahuate

¡Delicioso y por seguro el favorito de la familia!

Rinde 4 porciones. 1/2 bolsillo de pita por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+**
Tiempo de cocción: 10 segundos

Ingredientes

- 2 panes de pita medianos de harina de trigo integral
- 1/4 taza de crema de cacahuate baja en grasa
- 1/2 manzana, sin semillas ni centro (corazón), cortada en rebanadas delgadas
- 1/2 plátano, cortado en rebanadas delgadas
- 1/2 **durazno** fresco, cortado en rebanadas delgadas

Preparación

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

Consejo de ejercicio: Pruebe este estiramiento de pecho.
Párese derecha con las rodillas apenas flexionadas y los pies separados a lo ancho de las caderas y apuntando hacia delante, los hombros derechos. Lleve los brazos por detrás de su cuerpo y con los brazos extendidos junte sus manos, sostenga esta posición. Sienta cómo se estira su pecho. Mantenga el estiramiento al contar hasta 8.

Panqueques de Fresas y Platanos

Pruebe frutas frescas, congeladas o enlatadas para diferentes sabores. O crema de cacahuate para la proteína.

Rinde 4 porciones. 2 panqueques por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos + **Tiempo de cocción:** 10 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Ingredientes

1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
1 taza de mezcla de trigo integral para panqueques (complete whole wheat pancake mix)
$^1/_2$ taza de agua
aceite en aerosol para cocinar o ½ cucharada de aceite vegetal

Aderezo

1 taza de **fresas** frescas sin azúcar, o descongeladas y cortadas en rebanadas
2 cucharadas de jugo de naranja

Preparación

1. Ponga los plátanos en un tazón mediano y conviértalos en puré con un tenedor.
2. Agregue la mezcla para panqueques y el agua; mezcle todos los ingredientes.
3. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar o con pequeñas pinceladas de aceite y caliéntelo a fuego medio.
4. Agregue $^1/_4$ taza de masa, por cada panqueque, en el sartén caliente. Cocine totalmente los panqueques de los dos lados durante aproximadamente 2 minutos cada lado hasta que estén cocidos.

Aderezo

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

Vegetales Asados con Sesamo y Jengibre

Este plato es un colorido agregado a su comida.

Rinde 6 porciones. $^1/_6$ de la receta por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 15 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.

Ingredientes

1 libra de zanahorias miniatura
1 racimo de **espárragos** o brócoli, cortados en trozos de una pulgada
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de jengibre molido
1 cucharada de semillas de sésamo
sal a gusto

Preparación

1. Precaliente el horno a 475ºF.
2. Coloque las zanahorias y los espárragos en un tazón grande. Mezcle con el aceite de oliva.
3. Añada el jengibre molido, las semillas de sésamo y sal. Mezcle bien.
4. Coloque los vegetales en una bandeja de hornear y ase al horno durante 15 minutos o hasta que los vegetales estén tiernas.

Consejo de ejercicio: Haga un levantamiento frontal, que reforzará sus músculos de hombros y brazos.
Párese y coloque los pies a lo ancho de las caderas. Sostenga una lata de 14 onzas (salsa de tomate, salsa de carne, etc.) en cada mano, con las palmas hacia atrás. Con brazos derechos, levante las manos al frente hasta la altura de los hombros. Mantenga por unos segundos, y lentamente vuelva a la posición inicial. Repita 10- 15 veces.

Foto cortesía del Programa WIC de California y receta adaptada de Suzanne Haydu.

La Ensalada de Suzanne

Esta ensalada es un buen bocadillo o guarnición. Pruébela con Macarrones con queso (página 31).

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 5 tazas de mezcla de lechuga, cortada
- 2 tallos de apio, en rodajitas
- 3/4 taza de arándanos, grosellas o pasa de uva
- 1/2 taza de nuez de castilla en pedacitos
- 2 manzanas grandes con piel
- aderezo favorito baja en grasa (se recomienda vinagreta balsámica)

Preparación

1. Lave y corte en rodajas el apio y las manzanas.
2. Combine todos los ingredientes (incluyendo las manzanas y el apio) en un recipiente grande). Mezcle la ensalada y sirva.
3. Utilice vinagreta u otro aderezo reducido en grasas moderadamente (hasta 10 sprays o 1 cucharada por porción).

Consejo de ejercicio: Fortalezca sus muñecas con esta rotación de muñeca. Sentada, descanse su antebrazo en el brazo de una silla o sillón con la mano a la orilla y las palmas hacia arriba. Con su mano, tome un peso (una lata de 14 onzas o una botella mediana de agua). Despacio doble su muñeca hacia arriba y hacia abajo. Repita 10-15 veces. Repita con la otra mano 10-15 veces.

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Pavo a la Sarten

Este sabroso plato es delicioso sobre arroz integral (página 18).

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos **+ Tiempo de cocción:** 25 minutos

Ingredientes

- aceite en aerosol para cocinar o 1/2 cucharada de aceite vegetal
- 3/4 libra de carne de pavo molida sin grasa
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 3 **tomates** picados
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca (dried basil), orégano seco (dried oregano) y ajo en polvo (garlic powder)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 **calabacines** (zucchini) medianos, cortados en rebanados

Para hacer una opción vegetariana, reemplace el pavo con tofu firme.

Preparación

1. Rocíe una sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar o con pequeñas pinceladas de aceite.
2. Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que la carne esté totalmente cocida y la cebolla tierna, aproximadamente 10 minutos.
3. Agregue los tomates, la pasta de tomate y los condimentos. Deje cocinar a fuego medio por 10 minutos.
4. Agregue el calabacín y déjelo cocinar 5 minutos más. Sírvalo caliente.
5. Agregue pimienta negra molida.

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.

Arroz Integral

Eligiendo arroz integral es una excelente manera de incluir más granos enteros en sus comidas.

Rinde 6 porciones. 1/2 taza por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos **+ Tiempo de cocción:** 30-45 minutos

Ingredientes

2 tazas de agua
1 taza de arroz integral (brown rice), crudo*

*Cuando vaya de compras busque el arroz integral en los estantes donde está el arroz blanco.

Preparación

1. Hierva el agua en un cazo. Agregue el arroz.
2. Vuelva a hervir, reduzca el fuego, tápelo y cocine a fuego lento durante 35 – 40 minutos.
3. Asegúrese de que toda el agua fué absorbida moviendo suavemente el arroz con una cuchara y comprobando si hay agua en el fondo del recipiente.
4. No revuelva el arroz. Remueva la tapa y deje descansar por 5 minutos.

Consejo de ejercicio: ¡Aproveche el aire libre! El sitio Web de Parques Estatales de California le ayudará a encontrar espacios al aire libre con con sólo colocar su código postal: www.findrecreation.parks.ca.gov/openspaces/.

Macarrones con Queso

Este clásico plato de macarrones y queso al horno es una buena combinación con la Ensalada de Suzanne (página 32) o vegetales al vapor.

Rinde 6 porciones. 1 taza de macarrones por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 25 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable*.

Ingredientes

2 tazas de macarrones de trigo integral (whole wheat macaroni), sin cocinar
aceite para cocinar en aerosol o ½ cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de cebollas, picadas
3/4 taza de leche evaporada (sin grasa) descremada
1 huevo*, batido con un tenedor
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 1/2 taza de queso de Cheddar baja en grasa, rallado

*Para menos grasa, sustituya el huevo entero por 2 claras de huevo.

Preparación

1. Cocine los macarrones según las direcciones de paquete; cuele.
2. Coloque el estante en el medio del horno. Precaliente el horno a 350ºF.
3. Rocíe la sartén con aceite en aerosol para cocinar y coloque a fuego medio.
4. Añada las cebollas a la sartén y sofría hasta que estén tiernas, aproximadamente 3 minutos.
5. Añada la leche evaporada, el huevo, la pimienta negra molida, y 1 1/2 taza de queso. Mezcle hasta que no haya grumos.
6. Añada la pasta (macarrones) cocida en la salsa de queso y revuelva hasta que quede bien cubierto.
7. Rocíe una asadera con el aerosol de cocina antiadherente. Vierta la mezcla en la asadera y espolvoréelos con la taza 1/4 de queso de restante.
8. Hornee durante 25 minutos o hasta ver burbujas en la superficie y comience a tostarse.

Foto cortesía del Programa WIC de California.

Espagueti de una Olla

Este plato es una fuente de vegetales, granos y proteínas.

Rinde 5 porciones. $^1/_5$ de la receta porción.
Tiempo de preparación: 5-10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 25 minutos

Preparación

1. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol para cocinar o con aceite vegetal.
2. Agregue la carne, champiñones, cebollas, y pimientos.
3. Sofríe a fuego medio hasta que la carne esté marrón y los vegetales tiernos. Escurra toda la grasa en un tazón vacío o lata (no el fregadero!).
4. Vierta la lata de tomates (con su jugo) a la sartén. Májelos con su cuchara de cocina.
5. Agregue los espaguetis y la sal. Hierva el agua y luego reduzca el calor, tape, y hierva a fuego lento durante 15 a 20 minutos hasta que los espagueti estén cocidos.
6. Quite del fuego.
7. Espolvoréelos con queso parmesano o romano si quiere.

Ingredientes

aceite en aerosol para cocinar o $^1/_2$ cucharada de aceite vegetal
1 libra de pavo molido (o carne de res magra molida)*
2 tazas de champiñones, en rodajas*
1 taza de cebolla, picadas
1 taza de **pimiento** morón, picado
1 (28 onzas) lata de tomates
$1^1/_2$ taza de espagueti sin cocinar
1 cucharada de sal
queso parmesano o romano (opcional)

*Puede ser reemplazado por otro vegetal o más pimiento morrón si lo desea.

Para pasta vegetariana, reemplace la carne con tofu.

Pollo o Pescado Crujiente Frito al Horno

¡Sirva con vegetales! Este plato con el calabacín frito a la parmesana es una excelente combinación (página 37).

Rinde 6 porciones. 1 pieza de pollo por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos **+ Tiempo de cocción:** 30 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Preparación

1. Coloque la rejilla del horno en el medio del horno. Precaliente el horno a 350ºF para pollo y a 375ºF para pescado.
2. En un pequeño tazón, combine las hojuelas de maíz, sal, pimienta negra molida, la cebolla en polvo, y el ajo en polvo.
3. Ponga la leche evaporada en un tazón separado. Remoje los trozos de pollo o pescado en la leche y luego páselos por las hojuelas de maíz molidos, creando una capa en ambos lados.
4. Rocíe el recipiente con aceite en aerosol para cocinar o aceite vegetal y arregle al pollo o pedazos de pescado en la asadera en una sola capa.
5. Hornee el pollo por 30 minutos. Hornee el pescado por 10-20 minutos o hasta que el pescado se deshaga cuando usted lo empuja con un tenedor. Agregue el jugo de limón encima del pescado para más sabor.

Ingredientes

1 taza de hojuelas de maíz (cornflakes) finamente molidos
$^1/_4$ cucharadita de sal
$^1/_2$ cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de cebolla en polvo (onion powder)
1 cucharadita de ajo en polvo (garlic powder)
$^1/_2$ taza de leche evaporada sin grasa
1 libra de pechugas de pollo (chicken breasts) o filete de pescado, sin piel y cortado en 6 piezas
aceite en aerosol para cocinar o ½ cucharada de aceite vegetal
jugo de limón (opcional)

Para una opción vegetariana, utilice su verdura favorita. Algunas buenas opciones para probar son berenjenas o **calabacín** (zucchini)

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Tacos de Pescado Rapidos

Haga sus propios tacos en casa estilo restaurante para una comida saludable y liviana.

Rinde 6 porciones. 2 tacos por porción.
Tiempo de preparación: 20 minutos **+ Tiempo de cocción:** 5 minutos

Preparación

1. En un tazón mediano combine el pescado, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sazón para tacos; póngalo en una sartén grande.
2. Cocínelo, revolviendo constantemente, a fuego medio-alto por 4 o 5 minutos, o hasta que la carne del pescado se desprenda fácilmente con un tenedor.
3. Rellene las tortillas con la mezcla del pescado.
4. Agregue encima el repollo, el tomate, la crema agria y la salsa para tacos. Usted puede agregar salsa de taco o jugo de limón para un mejor sabor.

Ingredientes

- 1 libra de bacalao o filetes de pescado blanco, cortados en trocitos de 1 pulgada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 paquete de sazón para tacos
- 12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) calientes
- 1 taza de repollo morado cortado en tiras finas
- 1 taza de repollo verde cortado en tiras finas
- 2 tazas de **tomates** picados
- 1/2 taza de crema agria descremada o yogur natural sin grasa

Para una opción vegetariana, reemplace el pescado por frijoles cocidos (página 34).

Consejo de ejercicio: Registre su actividad física y nutrición todos los días. Busque una herramienta que pueda usar para saber los tipos y la cantidad de alimentos que come. Visite www.choosemyplate.gov/tools.html.

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.

Pasta Verde

Esta pasta saludable con albahaca fresca de seguro será su plato favorito.

Rinde 4 porciones. 1/4 de la receta por porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos **+ Tiempo de cocción:** 10-15 minutos

Ingredientes

- 1/2 libra de pasta cabello de ángel de trigo integral (whole wheat angel hair pasta)
- 1 (6 onzas) paquete de espinaca fresca*
- 1 taza de hojas de albahaca
- 3 dientes de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 taza de leche descremada o baja en grasas
- 1/2 taza de queso mozzarella semidescremado (part skim), rallado
- sal y pimienta como desee

*También puede utilizar espinaca congelada.

Preparación

1. Cocine la pasta siguiendo las direcciones del paquete.
2. En un mezclador o procesadora de cocina, corte la espinaca y la albahaca.
3. En una cacerola grande, sofría el ajo en el aceite de oliva. Añada la mezcla de leche y la espinaca a la olla.
4. Una vez que hierva y reduzca el fuego, y cocine a fuego lento. Moviendo de vez en cuando hasta que la salsa se espese. Quite del calor.
5. Añada la pasta, el queso, y sazone con sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

Pizza Por Favor

Pruebe esta pizza utilizando sus vegetales favoritos.

Rinde 1 porción.
Tiempo de preparación: 5 minutos **+ Tiempo de cocción:** 7 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.

Ingredientes

- 1 pan de pita medianos de harina de trigo integral (whole wheat pita)
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1/4 cucharadita de condimento italiano
- 1/2 **tomate**, cortado en rodajas finas
- 1 cucharada de queso mozzarella semidescremado (part skim), rallado

También puede incluir:

- **pimientos**
- cebollas
- más **tomates**
- otro vegetal(es) favorito

Preparación

1. Precaliente el horno a 425ºF.
2. Perfore la tortilla con un cuchillo y coloque en una bandeja de horno. Hornee por 2 minutos o hasta que este crujiente.
3. Unte uniformemente el puré de tomate en tortilla mexicana. Espolvoréelas el condimento italiano.
4. Añada una capa de queso de mozzarella y tomates. Agregue algunos vegetales adicionales.
5. Hornee durante 5 minutos o hasta que el queso se haya derretido.

Consejo de ejercicio: Tonifique y fortalezca los músculos de sus piernas. Elévese de puntillas y mantenga esta posición por 3 segundos. Relájese y repita 25 veces.

Burrito de Frijoles y Camote

Este burrito es saludable y lleno de sabor.

Rinde 8 porciones. 1 burrito por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 20 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.

Ingredientes

- 2 **camotes** (sweet potatoes) grandes, pelados y cortados en trozos
- 1 cucharada más 1 cucharadita de aceite vegetal, dividida
- 1/2 cebolla picada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos o 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 1/2 cucharadita de comino
- 8 tortillas de trigo integral
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. En un tazón para mezclar grande, mezcle los trozos de camote con 1 cucharada de aceite.
3. Esparza los camotes recubiertos de aceite en una bandeja para hornear y áselos durante 20 minutos o hasta que estén tiernos.
4. En una sartén grande, caliente una cucharadita de aceite a fuego medio alto. Añada la cebolla picada y sofríala hasta que esté tierna.
5. Añada los frijoles, el comino, la sal y la pimienta a gusto. Retire del fuego, añada los pedazos de camote cocido y mezcle, revolviendo suavemente.
6. Con una cuchara, coloque la mezcla en el centro de cada tortilla. Enrolle las tortillas y sírvalas.

Consejo de ejercicio: El bailar con música es divertido y bueno para su cuerpo. Conviértase en una persona más sana y atlética divirtiéndose!

Taquitos Crujientes

Los puede guardar en el congelador. Los puede calentar y comerlos como un bocadillo rápido. Agréguele rodajas de aguacate para darle más sabor.

Rinde 4 porciones. 3 taquitos por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos **+ Tiempo de cocción:** 10-15 minutos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Ingredientes

- 2 tazas de Pico de Gallo (página 41)
- 1/2 taza de pollo cocido y finamente picados
- 1/2 taza de maíz sin sal añadida, enlatado o descongelado
- 1/4 taza de cebollín (green onions), picado
- 1/2 taza de queso cheddar o Monterey Jack bajo en grasas, rallado
- 12 tortilla de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

Para hacer una opción vegetariana, reemplace con frijoles cocidos (página 34).

Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, combine 1 taza de pico de gallo, pollo, maíz, cebollín, y queso.
2. Suavice las tortillas en la estufa o en el horno microondas, y ponga una cuchara de relleno en el medio de cada tortilla. Enróllela apretadamente y asegúrela con un palillo.
3. Coloque las tortillas enrolladas con la abertura hacia abajo en una lámina para hornear y cepille cada taquito ligeramente con aceite. Hornéelos durante 10 a 15 minutos hasta que estén dorados y ligeramente tostados.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sírvalos con el resto del pico de gallo.

Rellenos

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Relleno Estilo "Western"

Ingredientes

- 2 cucharadas de **tomate** picado
- 2 cucharadas de **pimiento verde** (green pepper) finamente picado
- 2 cucharadas de queso Cheddar bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de cebollín (green onions) rebanado
- 2 cucharadas de trocitos de tocino

Relleno Estilo Mexicano

Ingredientes

- 1/4 taza de Pico de Gallo casero (página 41)
- 2 cucharadas de queso Cheddar o Monterey Jack bajo en calorías, rallado
- 1 cucharada de chiles verdes cortados en cubitos

Relleno Estilo Vegetariano

Ingredientes

- 3 cucharadas de brócoli picado
- 2 cucharadas de **calabaza amarilla** (yellow squash), picada
- 2 cucharadas de queso Cheddar reducido en calorías, rallado
- 1 cucharada de cebollín (green onions), rebanado

Papas Rellenas

¡Estas no son las papas comunes! Escoja uno de los rellenos en la próxima página.

Rinde 4 porciones. 1 papa por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos **+ Tiempo de cocción:** 16 a 60 minutos

Ingredientes

- 4 papas medianas para hornear
- 4 cucharadas de crema agria o yogurt natural baja en calorías

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Preparación

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

Consejo de ejercicio: Para ejercitar sus tendones y músculos externos del muslo:
Mantenga su balance con una mano en la encimera o el respaldo de una silla. Mueva su peso a la pierna izquierda. Eleve el pie derecho y tómelo con la mano para traer el talón hacia su nalga. Mantenga esta posición por un minuto. Vuelva la pierna derecha al piso y repita con la izquierda.

Arroz Integral Espanol

Sirva este plato delicioso con cilantro o una trozo de queso.

Rinde 6 porciones. $^1/_6$ de la receta por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+ Tiempo de cocción:** 40-50 minutos

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- $^1/_2$ cebolla roja, picada
- $^1/_2$ pimiento, picado
- 1 **tomate** grande, cortado en cubos
- 1 jalapeño, picado y sin semillas
- 2 cebollines, picados
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 3 tazas de arroz integral (brown rice) cocido (página 18)

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.

Preparación

1. En una sartén sobre fuego medio alto, sofría las cebollas rojas, el ajo y los pimientos verdes en el aceite de oliva hasta que se estén blandos.
2. Añada tomates, jalapeño, cebollines, chile en polvo y sal. Cocine hasta que se ablanden.
3. Agregue el arroz integral cocido y revuelva. Cocine sobre calor alto durante unos minutos, permitiendo que el líquido se evapore.

Consejo de ejercicio: ¡El caminar es una manera fácil de estar activa! Bájese del autobús una o dos paradas antes, o estacione su auto en la parte más lejos del estacionamiento. Para más pequeños pasos que puede tomar, vaya a: www.smallstep.gov/take_small_steps_today.html.

Pan Pita con Maiz y Frijoles Negros

Una mezcla rica en proteína, vegetales, frijoles negros y queso.

Rinde 4 porciones. 1/2 pita por porción.
Tiempo de preparación: 15 minutos

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros con bajo contenido de sodio
- 1 taza de **maíz**, descongelada
- 1 taza de tomate fresco o en lata sin sal
- 1 aguacate cortado en trozos
- 1 cucharadita de cilantro fresco, picado
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 2 panes de pita medianos de trigo integral (whole wheat pita)
- 1/3 taza de queso mozzarella semidescremado (part skim), rallado
- ajo, jugo de limón, y/o pimienta de cayena (opcional)

Preparación

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

Foto cortesía de y receta adaptada dela *Red para una California Saludable.*

Hamburguesa de Atun

Una sabrosa torta para la comida familiar.

Rinde 4 porciones. 1 hamburguesa por porción.
Tiempo de preparación: 10 minutos **+**
Tiempo de cocción: 6 minutos

Ingredientes

- 3 1/2 cucharadas de mayonesa sin grasa, más ¼ taza
- 1/2 cucharada de mostaza
- 1 clara de huevo
- 2 latas de atún (de 5 onzas) en agua sin sal añadida, colada y desmenuzada
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/4 taza de cebollín (green onions), cortado
- aceite en aerosol para cocinar o ½ cucharada de aceite vegetal
- 4 panecillos de hamburguesa integrales, hojas de lechuga, tomates, cebolla

Para una opción vegetariana, sustituya al atún por garbanzos cocidos (garbanzo beans), ligeramente majados.

Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle la mayonesa, la mostaza, y la clara del huevo. Añada al atún, 1/4 taza de pan rallado, y cebollín y revuelva bien.
2. Divida la mezcla en 4 porciones iguales, formando una hamburguesa de 4 pulgadas. Presione el pan rallado restante en ambos lados de las hamburguesas.
3. Cubra una sartén grande con aceite en aerosol o con pequeñas pinceladas de aceite. Póngalo sobre fuego medio, agregue las hamburguesas, tape, y cocínelas por 3 minutos de cada lado hasta tostar.
4. Unte 1/4 taza de mayonesa uniformemente en ambos lados de los panecillos. Arme las hamburguesas.

Foto cortesía de y receta adaptada del Programa WIC de California.