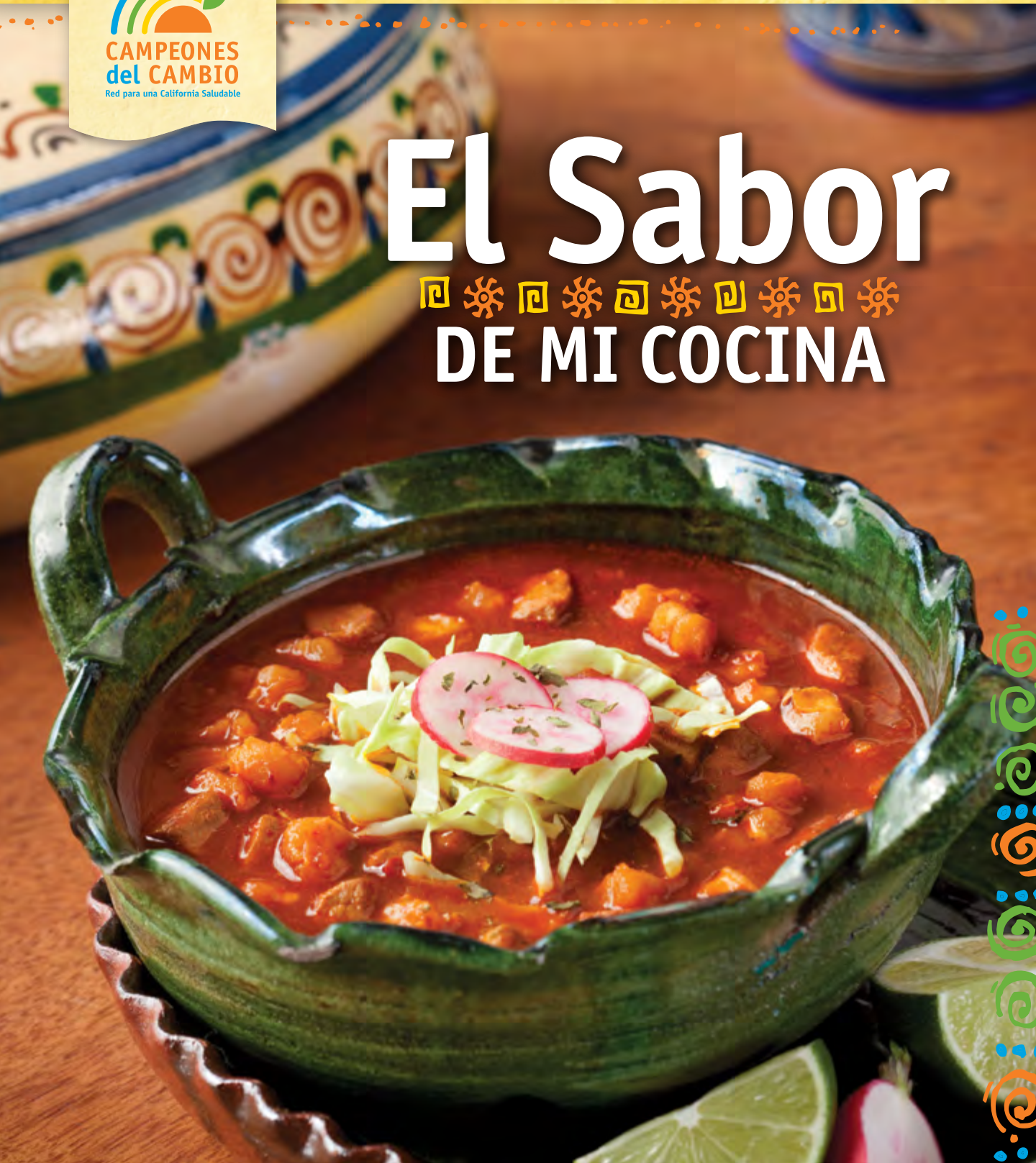
CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

El Sabor DE MI COCINA



Índice

Tazas Recomendadas de Frutas y Verduras 2

¡Especialidades Regionales Auténticas con un Toque Saludable! 3

Utensilios/Medidas 4

Chiles y Especias 6

Desayuno

Huevos con Nopales 9

Chilaquiles 10

Huevos Revueltos con Papa 13

Sopa

Sopa de Tortilla 14

Sopa de Papa y Elote 17

Ensalada

Ensalada con Aderezo Agridulce de Aguacate 18

Pico de Gallo de Fruta 21

Ensalada de Mango y Frijol Negro 21

Platillo Principal

Pozole 22

Tacos Yucatecos 25

Picadillo de Pollo 26

Chiles Rellenos de Mango al Carbón 29

Enmoladas de Pollo 30

Sopes 33

Poblanos Rellenos de Papa en Chipotle 34

Platillos Chicos y Bocadillos

Pico de Gallo 37

Salsa de Pera y Mango 37

Salsa de Tomatillo 37

Puré Picosito de Papa con Aguacate 38

Arroz Mexicano con Verduras 41

Sofrito de Elote y Calabaza 42

Botana de Frijoles Negros con Jalapeño 45

Escabeche de Verduras 46

Mixta de Elote y Nopal 49

Postre

Limonada con Fresa y Piña. 50

Raspado de Mango y Piña 50

Piña con Mole Dulce 53

Camotes Glaseados con Canela y Naranja. 54

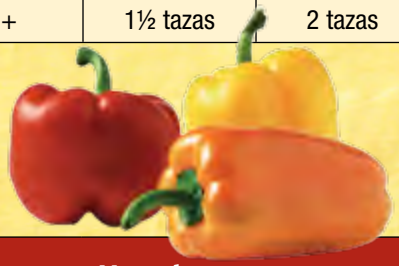
Tazas Recomendadas de Frutas y Verduras

¿Cuántas tazas de frutas y verduras necesita? Depende de su edad, si es hombre o mujer y su nivel de actividad física.

Las tablas siguientes muestran las cantidades que se recomiendan para las personas menos activas. Visite www.choosemyplate.gov para ver las cantidades que necesitan las personas más activas.

Mujeres		
Edad	**Frutas**	**Verduras**
19-30	2 tazas	2½ tazas
31-50	1½ tazas	2½ tazas
51+	1½ tazas	2 tazas

Niñas		
Edad	**Frutas**	**Verduras**
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1 taza	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2 tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas

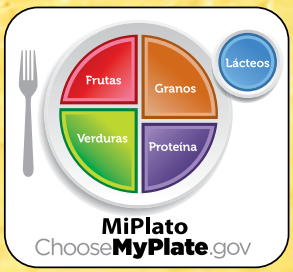


Hombres		
Edad	**Frutas**	**Verduras**
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2½ tazas

Niños		
Edad	**Frutas**	**Verduras**
2-3	1 taza	1 taza
4-8	1½ tazas	1½ tazas
9-13	1½ tazas	2½ tazas
14-18	2 tazas	3 tazas

¡LLENE LA MITAD DE SU PLATO CON FRUTAS Y VERDURAS!

¿Cómo se ve 1 taza de sandía? ¿Cuántas zanahorias pequeñas hay en 1 taza? ¡Ni siquiera los profesionales en nutrición se saben de memoria todas las medidas! Así que no batalle: llene la mitad de su plato con frutas y verduras de diferentes colores en cada comida.



Adaptado del USDA

¡Especialidades Regionales Auténticas con un Toque Saludable!

La *Red para una California Saludable—Campaña Latina* tiene el placer de compartir *El Sabor de Mi Cocina.* Este recetario es un tributo a la cultura, textura y riqueza de sabores de la comida latina. *El Sabor de Mi Cocina* está lleno de recetas latinas tradicionales que se han pasado de familia a familia. Son recetas regionales auténticas con un toque saludable. Las recetas son deliciosas, fáciles de preparar y saludables.

Las recetas han sido creadas con el equilibrio perfecto de sabor e ingredientes saludables como las frutas y las verduras. *El Sabor de Mi Cocina* le mostrará que comer de forma saludable no sólo es bueno para usted sino que además es delicioso. El toque saludable de cada una de estas recetas será una inspiración para realizar cambios saludables en su propia cocina.

Sea un Campeón del Cambio y forme parte de la tradición de compartir estas recetas que promueven familias más saludables. Use *El Sabor de Mi Cocina* para ayudarle a crear nuevas tradiciones que mejoran su salud y la salud de los que ama.

Utensilios

Tortilladora

Se usa para hacer tortillas de maíz caseras así como empanadas y quesadillas.

Medidas

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

Molcajete y Tejolote

Se usa para moler especias, nueces y semillas. También se usa para preparar chiles y salsas.

Comal

Se usa para preparar y calentar tortillas. También puede usarse para asar chiles, tomates y otros ingredientes para salsas.

Jarra

Se usa para servir aguas frescas, jugo y otras bebidas. Algunas de las aguas frescas favoritas de México son la de Jamaica, tamarindo y horchata.

Chile Ancho

Un chile poblano seco que se usa para agregar color y sabor a muchas recetas latinas como las enchiladas, el mole y el pozole.

Chiles Chipotles en Salsa de Adobo

Un jalapeño ahumado en una salsa picante que agrega un sabor y aroma ahumado a las salsas, caldos, frijoles, platillos de pescado y carne.

Chile de Árbol

Agrega "picor" a cualquier platillo. Para preparar salsas, este chile puede tostarse o hervirse.

Chile Molido

Agrega sabor a los caldos, guisados, carnes y pollo. En México, se acostumbra agregar chile molido sobre la fruta.

Chile Guajillo

Pica muy poco. Se usa para agregar color y sabor a las salsas, guisados y adobos.

Canela

Una especia que se usa en recetas de gusto salado o dulce como la horchata, tamales dulces y mole.

Clavos

Se usan enteros o molidos; principalmente en platillos de carne y pollo. Puede agregarse clavo molido para sazonar calabazas y otros platillos horneados.

Cilantro

Se usan las hojas y los tallos en las salsas y guacamole y en muchos platillos latinos.

Comino

Se usa entero o molido en la salsa para enchiladas, guisados, caldos y adobos. También agrega un toque especial a los platillos de frijoles.

Hoja de Laurel

Se usa para dar sabor y aroma a las pastas, caldos y carnes. Es una hierba de olor indispensable para preparar escabeche.

Orégano

Fresco o seco agrega un rico sabor a muchos tipos de platillos. Se usa principalmente en salsas, pastas y caldos.

Información nutricional por porción:

Calorías
230

Carbohidratos
30 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
14 g

Grasas
6 g

Grasa Saturada
2.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
110 mg

Sodio
530 mg

Huevos con Nopales

Pruebe este sabroso platillo con su salsa favorita.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

1. Ponga a asar el pimiento en el horno (en *broil*) o en un comal por unos minutos en cada lado para que se tueste la piel. Póngalo en una bolsa de papel pequeña y doble la parte superior; deje reposar por 5 minutos.
2. Pele el pimiento, pártalo, retire las semillas y píquelo.
3. Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio por 10 minutos o hasta que esté tierna.
5. Agregue los pimientos y los nopales y cocine por 5 minutos más.
6. Agregue el tomate y el chile en polvo y retire del fuego.
7. En un tazón mediano, bata las claras de huevo, los huevos enteros y la sal. Agregue al sartén y cocine por 5 minutos o hasta que los huevos estén bien cocidos.
8. Agregue el queso y la salsa. Sirva inmediatamente con tortillas calientes.

1 pimiento mediano
Aceite en aerosol para cocinar
1 taza de cebolla picada
½ taza de nopales frescos, limpios y picados
½ taza de tomate picado
½ cucharadita de chile molido
6 claras de huevo
2 huevos enteros
¼ cucharadita de sal
8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas), calientes
¼ taza de quesos *Cheddar* y *Monterey Jack* (*Mexican blend*) de grasa reducida, rallado
½ taza de salsa

Consejo:

Quite las espinas de los nopales con un pelador de verduras.

Chilaquiles

Agregue huevo para un sabroso desayuno o cómalos como bocadillo.

Rinde 4 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Aceite en aerosol para cocinar
⅓ taza de cebolla picada
3 tazas de tomates picados
2 chiles jalapeños, sin tallo, sin semillas y finamente picados
2 dientes de ajo, finamente picados
½ cucharadita de orégano seco
½ cucharadita de sal
8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas), cortadas en triángulos, doradas*
½ taza de quesos *Cheddar* y *Monterey Jack* (*Mexican blend*) de grasa reducida, rallado o queso Cotija desmoronado

Ingrediente Opcional

Cilantro picado

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio-alto por 5 minutos hasta que esté tierna, meneando seguido.
2. Agregue el tomate, chile, ajo, orégano y sal y cocine unos minutos más.
3. Vacíe la mezcla al vaso de la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien.
4. Regrese la mezcla al sartén. Ponga a hervir y cocine a fuego medio por 5 minutos.
5. Agregue los trozos de tortilla dorados al sartén, cocine por 2 a 3 minutos más.
6. Espolvoree con queso, cubra y deje reposar un minuto o más para que se derrita el queso.
7. Sirva inmediatamente y agregue cilantro, si gusta.

**Para dorar los triángulos de tortilla, rocíe ambos lados con aceite en aerosol para cocinar. Hornee en una sola capa a 425°F por 10 a 12 minutos o hasta que queden ligeramente doradas y crujientes.*

Información nutricional por porción:

Calorías
180

Carbohidratos
29 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
7 g

Grasas
5 g

Grasa Saturada
2 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
10 mg

Sodio
420 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
180

Carbohidratos
21 g

Fibra Dietética
4 g

Proteínas
14 g

Grasas
5 g

Grasa Saturada
2 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
110 mg

Sodio
540 mg

Huevos Revueltos con Papa

Esta receta se convertirá en la favorita de su familia — fácil de preparar y saludable.

Rinde 4 porciones. *¾ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 15 minutos

1. Ponga la salsa de tomate, la cebolla verde y el chile en el vaso de la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien. Vacíe en una cacerola pequeña y caliente a fuego lento.
2. Rocíe un sartén mediano con aceite en aerosol para cocinar. Agregue la papa y la cebolla y cocine a fuego medio por 10 minutos, meneando seguido. Rocíe las verduras con aceite en aerosol para cocinar una o dos veces mientras las cocina. Retire del sartén y conserve caliente.
3. Bata las claras de huevo y los huevos enteros con el comino y la sal. Rocíe el sartén con aceite en aerosol para cocinar nuevamente y agregue los huevos; cocine y menee por 5 minutos o hasta que los huevos estén listos. Agregue la mezcla de papa y cebolla a los huevos.
4. Agregue la salsa y rocíe el queso y el cilantro. Sirva inmediatamente.

**Para cocinar la papa, píquela con un tenedor, póngala en un recipiente para microondas y cúbralo con envoltura de plástico. Asegúrese de que el plástico no toque la papa. Cocine en el microondas a alta potencia por 5 minutos o hasta que la papa esté blanda por dentro.*

- **1 lata (8 onzas) de salsa de tomate**
- **3 cebollas verdes, rebanadas**
- **2 a 3 chiles anchos, sin tallo, sin semillas y rebanados a lo largo**
- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1½ tazas de papa picada, cocida (1 papa russet mediana)***
- **1 taza de cebolla picada**
- **6 claras de huevo o ¾ taza de substituto de huevo**
- **2 huevos enteros**
- **¼ cucharadita de comino molido**
- **⅛ cucharadita de sal**
- **½ taza de queso fresco desmoronado**
- **2 cucharadas de cilantro picado**

Consejo:

Usar claras de huevo en lugar de huevos enteros ayuda a mantener la grasa y el colesterol dentro de límites saludables.

Sopa de Tortilla

Esta sopa es aún más sabrosa al día siguiente. Es una receta perfecta para preparar con anticipación.

Rinde 4 porciones. *2 tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1½ tazas de cebolla picada**
- **3½ tazas de consomé de pollo reducido en sodio, de lata**
- **1¼ libras de pechuga de pollo, sin piel**
- **1 taza de chayote pelado y picado**
- **¾ taza de frijoles pintos de lata bajos en sodio, enjuagados y escurridos**
- **1 cucharada de chile molido**
- **½ cucharadita de ajo en polvo**
- **4 tortillas de maíz (de 6 pulgadas) cortadas en tiras, horneadas hasta quedar crujientes**
- **1 aguacate, pelado y rebanado**

1. Rocíe una cacerola grande con aceite en aerosol para cocinar. Agregue la cebolla y cocine a fuego medio-alto por 5 minutos hasta que esté dorada, meneando seguido.
2. Agregue el consomé y cubra la cacerola; suba el fuego a alto. Cuando el consomé comience a hervir, agregue el pollo, chayote, frijol, chile molido y ajo en polvo.
3. Ponga a hervir de nuevo, baje el fuego a lento y deje cocinar por 20 minutos.
4. Saque el pollo de la sopa y déjelo enfriar un poco. Desmenuce el pollo y agréguelo a la sopa nuevamente.
5. Sirva la sopa en platos hondos y agregue las tiras de tortilla y el aguacate. Sirva inmediatamente.

Consejo:

¿Tiene prisa? Use el pollo que le quedó de la cena anterior.

Información nutricional por porción:

Calorías
390

Carbohidratos
32 g

Fibra Dietética
9 g

Proteínas
41 g

Grasas
12 g

Grasa Saturada
2.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
90 mg

Sodio
600 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
300

Carbohidratos
51 g

Fibra Dietética
6 g

Proteínas
12 g

Grasas
6 g

Grasa Saturada
2.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
10 mg

Sodio
300 mg

Sopa de Papa y Elote

Si prefiere una sopa picosita, agregue poquita salsa de adobo de chiles chipotles de lata.

Rinde 6 porciones. *2 tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

1. Vacíe el consomé en una cacerola grande y ponga a hervir.
2. Cuando hierva el consomé, agregue las verduras y el tomillo. Cubra y cocine a fuego medio-bajo por 20 minutos.
3. Retire del fuego y haga puré las papas con un machacador o cuchara.
4. Agregue la leche, el queso y el chile y cocine a fuego medio-alto por un minuto más o hasta que esté bien caliente.
5. Sirva inmediatamente. Si gusta, puede agregar cilantro, trocitos de chips y crema agria baja en grasa.

4 tazas de consomé de pollo bajo en sodio, de lata
3 tallos de apio, picados
2 libras de papas russet (unas 4 papas grandes), peladas y picadas
1½ tazas de cebolla picada
1¾ tazas de elote (puede usar elote fresco, congelado o enlatado sin sal)
1 lata (7 onzas) de chiles verdes picados en cuadritos, escurridos
1 cucharadita de tomillo seco
1 taza de leche sin grasa
¾ taza de quesos *Cheddar* y *Monterey Jack* (*Mexican blend*) de grasa reducida, rallado
Pimienta molida al gusto

Ingredientes Opcionales

Cilantro picado
Trocitos de chips
Crema agria baja en grasa

Consejo:

Use una licuadora si desea una sopa más cremosa.

Ensalada con Aderezo Agridulce de Aguacate

Esta receta usa aguacate para preparar un sabroso aderezo cremoso y saludable.

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 20 minutos

- **8 tazas de lechuga romana rallada**
- **½ taza de pepino pelado y picado**
- **½ taza de jícama pelada y picada**
- **½ taza de chícharos**
- **¼ taza de cebolla roja finamente picada**
- **1 aguacate maduro, pelado y sin hueso**
- **½ taza de jugo de naranja 100% natural**
- **2 cucharadas de jugo de limón verde**
- **½ cucharadita de sal de ajo**

1. Mezcle la lechuga, el pepino, la jícama, los chícharos y la cebolla en un tazón grande.
2. En el vaso de la licuadora, agregue el aguacate, los jugos de naranja y limón y la sal de ajo. Cubra con una tapa segura y licue hasta que quede cremoso.
3. Agregue el aderezo a la ensalada y mezcle bien. Sirva inmediatamente.

Consejo:

Licue ¼ taza de cilantro con el aderezo para darle más sabor.

Información nutricional por porción:

Calorías
160

Carbohidratos
25 g

Fibra Dietética
6 g

Proteínas
4 g

Grasas
6 g

Grasa Saturada
1 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
150 mg

Pico de Gallo de Fruta

Información nutricional por porción:

Calorías
90

Carbohidratos
23 g

Fibra Dietética
4 g

Proteínas
1 g

Grasas
0 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
10 mg

Ensalada de Mango y Frijol Negro

Información nutricional por porción:

Calorías
120

Carbohidratos
25 g

Fibra Dietética
7 g

Proteínas
5 g

Grasas
1 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
210 mg

Pico de Gallo de Fruta

Una ensalada fresca y fácil de preparar para cualquier ocasión.

Rinde 4 porciones. *1¼ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos

- **1 taza de mango pelado y picado**
- **1 taza de sandía picada**
- **1 taza de piña picada o piña enlatada en jugo 100% natural**
- **1 taza de papaya pelada y picada**
- **1 taza de jícama pelada y picada**
- **Jugo de 1 limón verde**
- **1 cucharadita de chile molido**

1. Mezcle las frutas en un tazón mediano y rocíe con jugo de limón y chile molido.
2. Sirva inmediatamente.

Consejo:

Para servir en vasos, como aparece en la foto, corte la fruta en trozos alargados. Ponga los trozos de pie en 4 vasos y rocíe con limón y chile molido.

Ensalada de Mango y Frijol Negro

Use pimientos rojos para agregar más color a esta ensalada refrescante.

Rinde 6 porciones. *½ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos

- **1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos**
- **2 tazas de mango pelado, sin el hueso y picado en cuadritos (unos 2 mangos pequeños)**
- **¼ taza de cebolla verde rebanada**
- **¼ taza de pimiento picado**
- **2 cucharadas de jugo de limón**
- **2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural**
- **1 cucharada de cilantro picado**
- **½ cucharadita de chile molido**
- **¼ cucharadita de comino molido**

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. La ensalada puede servirse de inmediato pero es mejor si se cubre y se pone a enfriar al menos por 1 hora para que se mezclen los sabores.

Pozole

¡La receta ideal para los cumpleaños u ocasiones especiales!

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 2 horas

- **Aceite en aerosol para cocinar**
- **1 libra de carne magra de cerdo, cortada en cubitos**
- **1½ tazas de cebolla picada**
- **2 tazas de consomé de pollo reducido en sodio, de lata**
- **2 latas (8 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada**
- **4 chiles anchos, sin semillas y cortados en tiras**
- **2 dientes de ajo**
- **1 cucharadita de comino molido**
- **1 cucharadita de orégano seco**
- **1½ tazas de maíz para pozole, de lata, enjuagado y escurrido**

Ingredientes Opcionales

Repollo rallado

Rábanos rebanados

Cebolla picada

Orégano seco

1. Rocíe aceite en aerosol para cocinar en una olla grande y caliente a fuego medio-alto. Agregue la carne, dando vuelta para que se dore de todos lados.
2. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos más para que se dore.
3. Ponga 1 taza de consomé, la salsa de tomate, los chiles y el ajo en la licuadora y cubra con una tapa segura. Licue bien. Agregue la mezcla y la taza de consomé restante, el comino, el orégano y el maíz a la olla.
4. Deje que hierva; baje el fuego a lento, cubra y cocine por 1½ horas o hasta que la carne esté bien tierna.
5. Sirva caliente acompañado de repollo, rábanos, cebolla y orégano, si gusta.

Consejo:

¡Este platillo es aún más sabroso al día siguiente! Agregue un poco de agua o más consomé si desea que el pozole sea menos espeso.

Información nutricional por porción:

Calorías
320

Carbohidratos
37 g

Fibra Dietética
9 g

Proteínas
30 g

Grasas
7 g

Grasa Saturada
2 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
50 mg

Sodio
550 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
340

Carbohidratos
32 g

Fibra Dietética
7 g

Proteínas
27 g

Grasas
12 g

Grasa Saturada
3.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
70 mg

Sodio
360 mg

Tacos Yucatecos

Sirva estos sabrosos tacos con bastante cilantro y limón.

Rinde 4 porciones. *2 tacos por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 5 minutos

1. En un tazón mediano, mezcle el vinagre balsámico, chile chipotle y la sal de ajo. Agregue el pollo, repollo y cebolla y mezcle bien.
2. Caliente las tortillas en el comal por 1 minuto de cada lado. También puede calentarlas en el horno de microondas; colocándolas en un plato grande y cubriéndolas con una toalla de papel húmeda por 2 minutos o hasta que se calienten bien.
3. Prepare los tacos con las tortillas calientes y la mezcla de pollo. Agregue queso y aguacate.
4. Sirva inmediatamente.

1½ cucharada de vinagre balsámico
1 cucharada de chiles chipotles en salsa de adobo, de lata, finamente picados
½ cucharadita de sal de ajo
2 tazas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado
2 tazas de repollo rallado o ensalada de col preparada
¾ taza de cebolla roja finamente picada
8 tortillas de maíz (de 6 pulgadas)
¼ taza de queso añejo o panela desmoronado
1 aguacate, pelado y picado

Consejo:

Agregue color y sabor a sus tacos – ¡añada zanahoria rallada y cilantro!

Picadillo de Pollo

Este sabroso platillo, dulce y picante, le gustará a toda la familia.

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 35 minutos

- **1 libra de pollo molido**
- **1½ tazas de cebolla picada**
- **1½ tazas de chayote picado**
- **1 taza de pimiento o chile poblano picado**
- **⅓ taza de aceitunas verdes rellenas de pimiento, picadas**
- **¼ taza de pasas**
- **¼ taza de agua**
- **1 cucharada de chile molido**
- **1 cucharadita de comino molido**
- **¼ cucharadita de canela molida**
- **1 lata (14.5 onzas) de tomates picados**

1. En una olla o sartén grande de teflón, dore el pollo a fuego medio-alto por 5 minutos, desmoronándolo con la cuchara.
2. Agregue todos los ingredientes restantes y deje hervir.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y cubra. Deje cocer por 20 minutos.
4. Sirva caliente.

Consejo:

Para preparar chiles rellenos, rellene chiles poblanos o pimientos cortados a la mitad con la mezcla de picadillo. Cubra con papel aluminio y hornee hasta que los chiles estén tiernos.

Información nutricional por porción:

Calorías
230

Carbohidratos
23 g

Fibra Dietética
6 g

Proteínas
17 g

Grasas
9 g

Grasa Saturada
2.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
65 mg

Sodio
390 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
150

Carbohidratos
28 g

Fibra Dietética
6 g

Proteínas
5 g

Grasas
3 g

Grasa Saturada
1 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
Menos de
5 mg

Sodio
100 mg

Chiles Rellenos de Mango al Carbón

Disfrute del sabor dulce del mango con el picor del chile en este platillo festivo.

Rinde 4 porciones. *1 chile relleno por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

1. Ponga los chiles poblanos a asar en el horno (en *broil*) o en un comal por unos minutos de cada lado para que se tueste la piel. Póngalos en una bolsa de papel pequeña y doble la parte superior; deje reposar por 5 minutos.
2. Pele los chiles, pártalos y retire las semillas dejando los tallos.
3. Rellene los chiles con ⅔ del mango y agregue 1 cucharada de queso a cada uno.
4. Ponga el mango restante en un tazón mediano con los ingredientes restantes para la salsa de mango.
5. Ponga los chiles rellenos en una charola de hornear forrada de papel aluminio y hornee a 425ºF por 5 minutos o hasta que se derrita el queso.
6. Saque los chiles del horno y agregue la salsa de mango.
7. Sirva inmediatamente.

4 chiles poblanos pequeños
2 mangos grandes pelados y picados
4 cucharadas de quesos *Cheddar* y *Monterey Jack* (*Mexican blend*) de grasa reducida, rallado
¼ taza de cebolla roja finamente picada
¼ taza de pimiento verde picado
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de cilantro finamente picado
½ cucharada de chiles chipotles en salsa de adobo, de lata, finamente picado

Enmoladas de Pollo

¡Esta receta está repleta de sabor y es fácil de preparar!

Rinde 6 porciones. *2 enmoladas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 30 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

Mole

- **1 lata (14.5 onzas) de tomate picado sin sal**
- **3 chiles anchos, sin tallo y sin semillas**
- **3 dientes de ajo, picados**
- **1 taza de cebolla picada**
- **2 tazas de consomé de pollo, de lata**
- **⅓ taza de pasas**
- **1½ cucharaditas de orégano seco**
- **½ cucharadita de comino molido**
- **¼ cucharadita de canela molida**

Enmoladas

- **2 tazas de pechuga de pollo cocido y desmenuzado**
- **1 taza de cebolla picada**
- **12 tortillas de maíz (de 6 pulgadas), calientes**
- **1¾ tazas de queso fresco desmoronado**

Ingredientes Opcionales

Aguacate rebanado
Crema agria baja en grasa
Cilantro picado

MOLE

1. Ponga los tomates, chiles, ajo, cebolla, consomé, pasas y especias en el vaso de la licuadora y cubra con una tapa segura. Licue hasta que la mezcla quede cremosa.
2. Vacíe la mezcla a una cacerola mediana y cocine a fuego medio por unos 15 minutos para que espese el mole, meneando seguido. (Debe tener aproximadamente 4¼ tazas de mole.)

ENMOLADAS

1. Ponga el pollo en un tazón mediano, agregue la cebolla y 1 taza de mole y mezcle.
2. Precaliente el horno a 400°F. Ponga aproximadamente 1 taza de mole caliente en un plato no muy hondo. Ponga 1 tortilla en el plato, manteniendo el resto calientes mientras prepara las enmoladas. Bañe la tortilla en el mole. Ponga unas cucharadas de la mezcla de pollo en el centro de la tortilla y agregue 1 cucharada de queso. Enrolle y acomode la enmolada con la abertura hacia abajo en una charola de hornear grande.
3. Repita con las tortillas, pollo y queso restantes.
4. Agregue el mole restante sobre las enmoladas y espolvoree con el queso restante. Hornee por 15 minutos.
5. Sirva caliente con rebanadas de aguacate, crema agria baja en grasa y cilantro, si gusta.

Consejo:

El mole puede prepararse hasta con una semana de anticipación y conservarse en el refrigerador hasta que esté lista para preparar las enmoladas.

Información nutricional por porción:

Calorías
370

Carbohidratos
43 g

Fibra Dietética
7 g

Proteínas
26 g

Grasas
12 g

Grasa Saturada
4 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
50 mg

Sodio
470 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
190

Carbohidratos
30 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
8 g

Grasas
5 g

Grasa Saturada
1.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
10 mg

Sodio
470 mg

Sopes

Para una comida completa, sirva los sopes acompañados de Arroz Mexicano con Verduras (página 41).

Rinde 4 porciones. *1 sope por porción.* | **Tiempo de preparación:** 20 minutos
Tiempo de cocimiento: 45 minutos

1. Precaliente el horno a 425°F, forre una charola de hornear con papel aluminio y póngala a un lado.
2. Mezcle la masa y la levadura en polvo en un tazón mediano. Agregue el consomé, añadiendo un poco más si la masa está muy seca. (Debe sentirse muy blanda pero no pegajosa.)
3. Rápidamente prepare los sopes formando cuatro discos de 3 pulgadas de ancho y un borde de ½ pulgada. Póngalos en la charola de hornear.
4. Rocíe los sopes con bastante aceite en aerosol para cocinar. Hornee por 30 minutos. Retire la charola del horno y rocíe dos o tres veces más durante el cocimiento para que queden crujientes.
5. Mientras se cocinan los sopes, rocíe un sartén pequeño con aceite en aerosol para cocinar y ponga a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine unos minutos, meneando seguido.
6. Agregue el chile, tomate y chorizo y cocine 5 minutos más.
7. Ponga 1 cucharada colmada de frijoles en cada sope y agregue la misma cantidad de mezcla de verduras. Espolvoree cada uno con 1 cucharada de queso y hornee 5 minutos más.
8. Sirva inmediatamente.

1 taza de harina de maíz
½ cucharadita de levadura en polvo
1 taza de consomé de pollo, de lata
Aceite en aerosol para cocinar
¼ taza de cebolla roja picada
½ taza de chiles poblanos asados, pelados, sin semillas y picados (unos 2 chiles medianos)
1 taza de tomate picado
2 cucharadas de chorizo
⅓ taza de frijoles refritos sin grasa, de lata
¼ taza de queso fresco desmoronado

Poblanos Rellenos de Papa en Chipotle

Esta receta es muy buena para un desayuno, cena o una reunión familiar especial.

Rinde 4 porciones. *1 chile poblano relleno por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 20 minutos

- **4 chiles poblanos grandes**
- **1 libra de papas russet (unas 2 papas grandes) cortadas en cubitos**
- **¾ taza de tomate cortado en cubitos**
- **⅓ taza de cebolla verde rebanada**
- **½ taza de salsa verde preparada**
- **1 cucharada de chiles chipotles en salsa de adobo, de lata, picados**
- **1 cucharadita de salsa de adobo de la lata**
- **4 cucharadas de queso asadero u Oaxaca rallado**

1. Ase los chiles poblanos en el horno (en *broil*) o en un comal durante unos minutos por cada lado para que se tueste la piel. Póngalos en una bolsa de papel pequeña y doble la parte superior; deje reposar por 5 minutos.
2. Pele los chiles y con cuidado corte y retire las semillas dejando los tallos. Acomódelos en una charola de hornear pequeña y póngalos a un lado.
3. Ponga las papas en un tazón mediano y cúbralo con envoltura de plástico. Asegúrese de que el plástico no toque las papas. Cocine en el microondas a alta potencia por 7 u 8 minutos o hasta que las papas estén suaves. Macháquelas bien.
4. Agregue el tomate, la cebolla verde, la salsa, el chile chipotle y la salsa de adobo a las papas machacadas.
5. Rellene cada chile asado con aproximadamente ⅔ taza de la mezcla de papa y agregue 1 cucharada de queso.
6. Ase los chiles rellenos en el horno (en *broil*) por 1 ó 2 minutos o hasta que el queso se derrita.
7. Sirva inmediatamente.

Consejo:

La clave para mantener firmes los chiles asados es asarlos rápidamente a temperatura alta y luego ponerlos en una bolsa para cocer al vapor por sólo 5 minutos. Los chiles se desbaratarán si se asan o cuecen al vapor por mucho tiempo.

Información nutricional por porción:

Calorías
140

Carbohidratos
27 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
5 g

Grasas
2.5 g

Grasa Saturada
1.5 g

Grasas Trans
0 g

Colesterol
5 mg

Sodio
160 mg

Platillos Chicos y Bocadillos

Información nutricional por porción:

Pico de Gallo:

Calorías	Proteínas	Grasa Trans
35	1 g	0 g
Carbohidratos	**Grasas**	**Colesterol**
8 g	0 g	0 mg
Fibra Dietética	**Grasa Saturada**	**Sodio**
2 g	0 g	105 mg

Salsa de Pera y Mango:

Calorías	Proteínas	Grasa Trans
65	1 g	0 g
Carbohidratos	**Grasas**	**Colesterol**
13 g	2 g	0 mg
Fibra Dietética	**Grasa Saturada**	**Sodio**
3 g	0 g	100 mg

Salsa de Tomatillo:

Calorías	Proteínas	Grasa Trans
60	2 g	0 g
Carbohidratos	**Grasas**	**Colesterol**
13 g	2 g	0 mg
Fibra Dietética	**Grasa Saturada**	**Sodio**
4 g	0 g	150 mg

Pico de Gallo

Rinde 6 porciones. *½ taza por porción.*
Tiempo de preparación: 20 minutos

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

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva o cubra y refrigere hasta por 3 días.

Salsa de Pera y Mango

Rinde 6 porciones. *¼ taza por porción.*
Tiempo de preparación: 30 minutos

- **2 peras medianas, peladas, sin el corazón y cortadas en trocitos**
- **½ mango pelado, sin el hueso y cortado en trocitos**
- **⅓ taza de pimiento amarillo finamente picado**
- **⅓ taza de pimiento rojo finamente picado**
- **¼ taza de cebolla roja finamente picada**
- **1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado**
- **3 cucharadas de cilantro finamente picado**
- **2 cucharaditas de aceite vegetal**
- **Jugo de limón verde al gusto**
- **Sal al gusto**

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y refrigere en un recipiente cubierto por lo menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Sirva con chips, quesadillas o con carne o pescado a la parrilla.

Salsa de Tomatillo

Rinde 4 porciones. *½ taza por porción.*
Tiempo de preparación: 20 minutos

- **18 tomatillos medianos (unas 2 tazas), pelados**
- **2 chiles serranos**
- **Agua**
- **½ taza de cebolla picada**
- **½ taza de cilantro picado**
- **1 cucharada de jugo de limón verde**
- **¼ cucharadita de sal**
- **¼ cucharadita de azúcar**

1. Ponga los tomatillos y los chiles en una cacerola mediana. Agregue agua hasta cubrir y ponga a hervir a fuego alto. Reduzca el fuego a lento por 10 minutos, hasta que los tomatillos y los chiles estén tiernos.
2. Retire los tomatillos y los chiles del fuego y deje enfriar un poco. Aparte ½ taza del líquido.
3. Ponga todos los ingredientes, menos el líquido, en el vaso de la licuadora, cubra con una tapa segura y licue hasta que quede bien molido. Si la salsa está muy espesa, agregue un poco del líquido.
4. Sirva o cubra y refrigere hasta por 3 días.

Puré Picosito de Papa con Aguacate

No pele las papas. ¡La cáscara agrega fibra y vitaminas!

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 12-15 minutos

- **2 libras de papas russet (unas 4 papas grandes)**
- **1 taza de salsa preparada de Pico de Gallo**
- **½ taza de quesos *Cheddar* y *Monterey Jack* (*Mexican blend*) de grasa reducida, rallado**
- **3 cucharadas de crema agria baja en grasa**
- **½ cucharadita de sal**
- **1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados en cuadritos, escurridos**
- **2 aguacates maduros, machacados**
- **2 cucharadas de cilantro picado**

1. Limpie las papas y píquelas con un tenedor. Póngalas en un tazón mediano y cúbralo con envoltura de plástico. Asegúrese de que el plástico no toque las papas. Cocine en el microondas a alta potencia por 7 u 8 minutos. Con un cuchillo, pique las papas para ver si están blandas. Si aún no están blandas cocine en el microondas unos minutos más. (También puede hervir las papas.)
2. Machaque bien las papas y añada la salsa, el queso, la crema agria, la sal y los chiles. Cocine en el microondas 1 ó 2 minutos más.
3. Agregue el aguacate y el cilantro, mezcle y sirva inmediatamente.

Información nutricional por porción:

Calorías
230

Carbohidratos
33 g

Fibra Dietética
7 g

Proteínas
6 g

Grasas
10 g

Grasa Saturada
2.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
10 mg

Sodio
450 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
270

Carbohidratos
55 g

Fibra Dietética
10 g

Proteínas
11 g

Grasas
1.5 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
490 mg

Arroz Mexicano con Verduras

Sirva este arroz con la receta de Chiles Rellenos de Mango al Carbón (página 29) para una comida balanceada.

Rinde 6 porciones. *¾ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 25 minutos

1. En un sartén mediano, ponga a hervir el consomé, la salsa, el arroz y la cebolla a fuego medio-alto. Reduzca el fuego, cubra y deje cocer a fuego lento por 20 minutos.
2. Agregue el elote, la calabacita, el pimiento y los frijoles al arroz caliente y cubra de nuevo. Deje reposar 5 minutos.
3. Agregue el cilantro y sirva inmediatamente.

**¿Quiere salsa casera? Vea las recetas de salsas en la página 37.*

- **1⅓ tazas de consomé de pollo, de lata**
- **1 taza de salsa roja o verde preparada***
- **1 taza de arroz de grano largo**
- **1 taza de cebolla picada**
- **¾ taza de elote**
- **½ taza de calabacita picada**
- **½ taza de pimiento picado**
- **1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y escurridos**
- **1 cucharada de cilantro picado**

Consejo:

En esta receta puede usar elote fresco, congelado o enlatado (sin sal agregada).

Sofrito de Elote y Calabaza

Para convertir esta sabrosa receta en una comida completa, sólo agregue una lata de frijoles negros enjuagados y escurridos.

Rinde 4 porciones. *¾ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos | **Tiempo de cocimiento:** 20 minutos

- **½ cucharada de aceite vegetal**
- **1 taza de cebolla picada**
- **1 taza de elote fresco o congelado**
- **1 taza de calabacita picada**
- **1 cucharadita de orégano seco**
- **¼ cucharadita de sal**
- **2 dientes de ajo, picados**
- **1 chile poblano, sin semillas y picado**
- **¼ taza de queso fresco desmoronado**

1. En un sartén de teflón mediano, caliente el aceite a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y cocine por 10 minutos, meneando seguido.
3. Agregue las verduras y las especias al sartén y cocine por 8 minutos más, meneando de vez en cuando.
4. Espolvoree con queso y sirva caliente.

Consejo:

Sirva este relleno vegetariano con tortillas de maíz o de harina integral y tendrá unos tacos o burritos muy sabrosos.

Información nutricional por porción:

Calorías
100

Carbohidratos
16 g

Fibra Dietética
3 g

Proteínas
3 g

Grasas
3 g

Grasa Saturada
1 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
Menos de
5 mg

Sodio
170 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
150

Carbohidratos
24 g

Fibra Dietética
9 g

Proteínas
8 g

Grasas
2 g

Grasa Saturada
1 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
Menos de
5 mg

Sodio
590 mg

Botana de Frijoles Negros con Jalapeño

¡Esta botana es algo picosita! Es mejor servida calientita con verduras y chips horneados.

Rinde 8 porciones. *½ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: 15 minutos

1. En una cacerola mediana agregue los frijoles, la cebolla, el tomate, los jalapeños, el agua y las especias.
2. Cocine a fuego medio por 5 minutos o hasta que esté muy caliente, después cubra y cocine a fuego medio-bajo por 10 minutos.
3. Deje enfriar un poco y luego ponga en la licuadora, cubra con una tapa segura y licue hasta que esté casi cremoso.
4. Vacíe la salsa de frijol en un plato y agregue el queso y la cebolla verde, si gusta.
5. Sirva con verduras rebanadas o chips horneados*.

**Para preparar los chips de tortilla, corte las tortillas en triángulos, rocíe con aceite en aerosol para cocinar por ambos lados. Hornee en una sola capa a 425°F por 10 a 12 minutos o hasta que queden doraditos y crujientes.*

2 latas (de 15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
¾ taza de cebolla picada
¾ taza de tomate picado
¾ taza de jalapeños en escabeche rebanados (incluyendo parte del líquido)
¼ taza de agua
1 cucharadita de comino molido
½ cucharadita de chile molido
2 dientes de ajo, picados

Ingredientes Opcionales

Queso Cotija desmoronado
Cebolla verde rebanada

Consejo:

Los frijoles pueden machacarse con un machacador de papa si no tiene licuadora.

Escabeche de Verduras

Como botana o como bocadillo saludable, ¡le encantarán estas verduras picositas!

Rinde 8 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 15 minutos
Tiempo de cocimiento: aproximadamente 20 minutos | **Tiempo de enfriamiento:** dejar enfriar por lo menos 1 hora

- **1 libra de papas rojas (unas 4 papas medianas), cortadas en cubos**
- **3 zanahorias medianas, peladas y rebanadas**
- **2 chiles jalapeños, sin el tallito y cortados en rebanadas gruesas**
- **2 dientes de ajo en rebanadas delgadas**
- **2 hojas de laurel**
- **1 pimiento, cortado en tiras**
- **½ cebolla mediana, cortada en tiras**
- **1 taza de vinagre de manzana**
- **1 cucharadita de orégano seco**
- **½ cucharadita de sal**
- **½ cucharadita de azúcar**

1. Ponga las papas en un sartén con ¼ de pulgada de agua (o ponga en la canasta de una vaporera). Deje hervir el agua, cubra y cocine al vapor por 5 minutos.
2. Agregue las zanahorias, cubra y cocine al vapor por 5 minutos más o hasta que las papas estén blandas. Retire del fuego y pase por agua fría para enfriar rápidamente las verduras.
3. Ponga en un tazón/frasco o bolsa resellable con todos los ingredientes restantes. Cubra y refrigere por lo menos 1 hora o toda la noche, meneando de vez en cuando.
4. Sirva frío.

Información nutricional por porción:

Calorías
60

Carbohidratos
15 g

Fibra Dietética
3 g

Proteínas
1 g

Grasas
0 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
170 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
70

Carbohidratos
14 g

Fibra Dietética
4 g

Proteínas
2 g

Grasas
1 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
80 mg

Mixta de Elote y Nopal

Pruebe esta receta con sus tacos favoritos para darles un toque diferente.

Rinde 8 porciones. *½ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 20 minutos
Tiempo de cocimiento: 10 minutos

1. Ponga los chiles y los elotes en una charola de hornear. Ase en el horno (en *broil*) por unos 10 minutos volteando para que se tuesten por todos lados.
2. Ponga los chiles en una bolsa de papel y doble la parte superior. Deje reposar por 5 minutos. Pélelos y quite las semillas y los tallos.
3. Pique los chiles poblanos y jalapeños.
4. Rebane los granos de los elotes y póngalos en un tazón mediano; agregue los chiles picados y todos los ingredientes restantes y mezcle. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

- **4 chiles poblanos, sin tallo y sin semillas**
- **2 chiles jalapeños, sin tallo, sin semillas y cortados a la mitad**
- **2 elotes**
- **1½ tazas de tomate picado**
- **½ taza de nopales crudos, limpios y picados**
- **½ taza de cebolla roja picada**
- **2 cucharadas de jugo de limón verde**
- **2 cucharadas de cilantro picado**
- **¼ cucharadita de sal**

Consejo:

Puede preparar esta receta con elote congelado. Las verduras congeladas siempre están en temporada y normalmente cuestan menos.

Limonada con Fresa y Piña

¡Esta refrescante limonada encantará a chicos y grandes!

Rinde 4 porciones. *1½ tazas por porción.* | **Tiempo de preparación:** 5 minutos

- **4 tazas de jugo de piña 100% natural**
- **2 tazas de fresas frescas o congeladas, rebanadas**
- **¼ taza de jugo de limón**
- **½ taza de agua**
- **Hielo**

1. Ponga todos los ingredientes excepto el hielo en la licuadora, cubra con una tapa segura y licue bien.
2. Vacíe en vasos con cubos de hielo y sirva.

Raspado de Mango y Piña

Para un sabor tropical, agregue unas gotas de extracto de coco a esta receta.

Rinde 6 porciones. *1 taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 5 minutos
Tiempo de enfriamiento: 1 noche

- **3 tazas de mango fresco o congelado, picado**
- **2 tazas de jugo de piña 100% natural**

1. Ponga el mango en la licuadora y cubra con una tapa segura.
2. Licue hasta quedar cremoso. Agregue el jugo de piña y mezcle.
3. Vacíe en una charola mediana de plástico o de vidrio (que pueda congelarse), cubra y congele toda la noche o hasta que quede muy firme.
4. Raspe la mezcla congelada con un tenedor hasta que quede espolvoreada. Congele de nuevo y vuelva a raspar con un tenedor. La mezcla puede congelarse de nuevo o servirse inmediatamente.

Limonada con Fresa y Piña

Información nutricional por porción:

Calorías
160

Carbohidratos
40 g

Fibra Dietética
2 g

Proteínas
2 g

Grasas
1 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
10 mg

Raspado de Mango y Piña

Información nutricional por porción:

Calorías
210

Carbohidratos
46 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
4 g

Grasas
3 g

Grasa Saturada
1.5 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
130 mg

Información nutricional por porción:

Calorías
170

Carbohidratos
37 g

Fibra Dietética
5 g

Proteínas
5 g

Grasas
1.5 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
450 mg

Piña con Mole Dulce

Un postre poco común, pero muy refrescante. ¡Es tan sabroso como parece!

Rinde 6 porciones. *1 rebanada de piña con 1 cucharada de mole por porción.*
Tiempo de preparación: 10 minutos | **Tiempo de cocimiento:** 10 minutos

1. Corte los dos extremos de la piña y luego córtela en 6 rebanadas redondas.
2. Ase las rebanadas de piña en una parrilla o en un comal por 2 a 3 minutos de cada lado para calentarla un poco.
3. En una cacerola pequeña mezcle el mole y la miel, cocine hasta que se caliente.
4. Agregue 1 cucharada sobre cada rebanada de piña calentada y sirva inmediatamente.

**No le dé miel a los niños menores de 1 año.*

1 piña
6 cucharadas de mole (página 30)
½ cucharada de miel*

Camotes Glaseados con Canela y Naranja

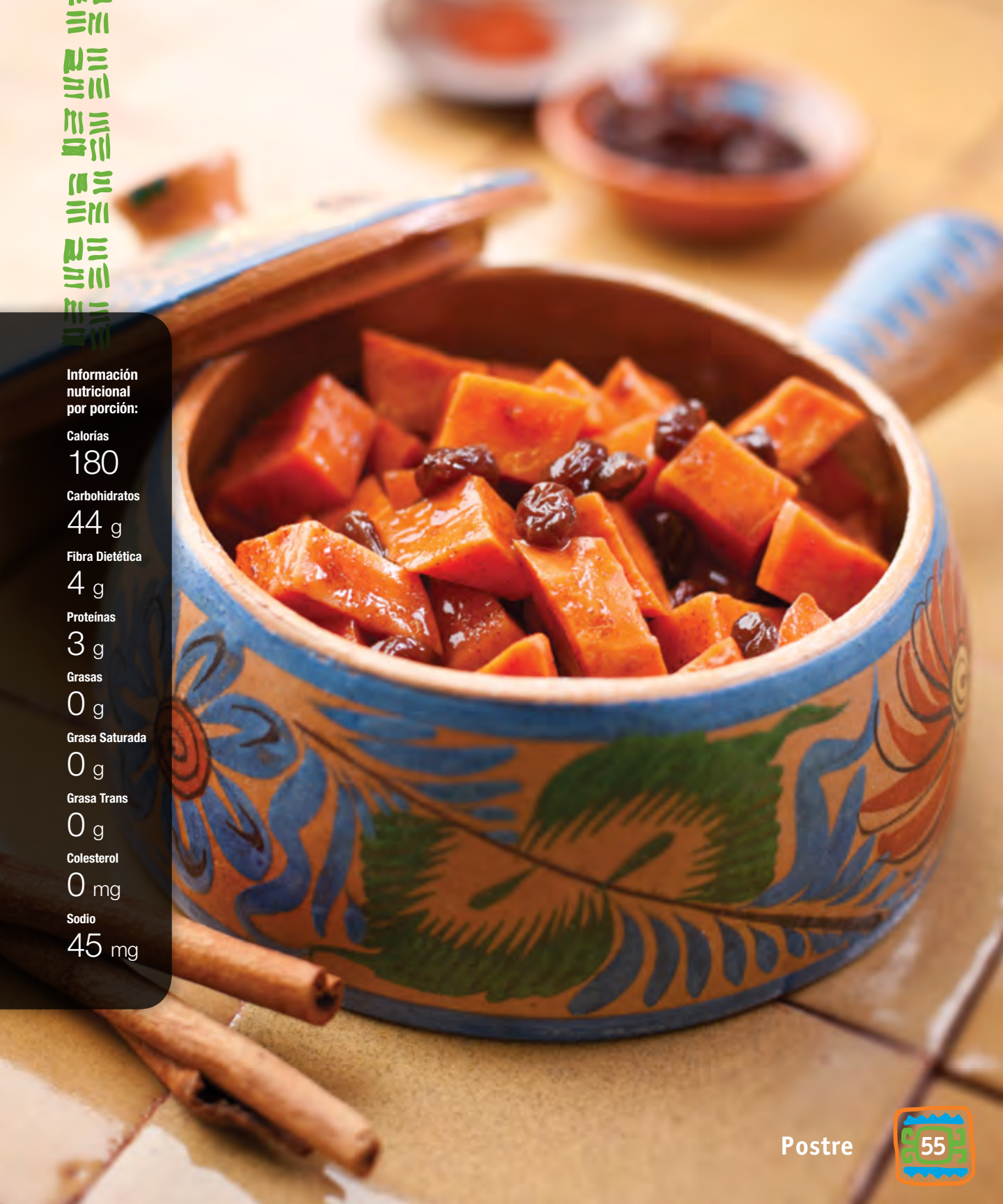
Agregue un poco de cáscara de naranja rallada para darle más sabor.

Rinde 6 porciones. *¾ taza por porción.* | **Tiempo de preparación:** 10 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

1. En una cacerola mediana, ponga a hervir el jugo de naranja, la miel, la canela y el chile molido.
2. Agregue los camotes a la cacerola, cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos.
3. Quite la tapa y agregue las pasas; cocine a fuego medio-alto por 5 minutos o hasta que haya espesado la salsa de naranja.
4. Sirva inmediatamente.

**No le dé miel a los niños menores de 1 año.*

- **1½ tazas de jugo de naranja 100% natural**
- **2 cucharadas de miel* o azúcar morena**
- **1 cucharadita de canela molida**
- **¼ cucharadita de chile molido (opcional)**
- **2 libras de camote (unos 2 camotes grandes), pelados y cortados en cubitos**
- **¼ taza de pasas**



Información nutricional por porción:

Calorías
180

Carbohidratos
44 g

Fibra Dietética
4 g

Proteínas
3 g

Grasas
0 g

Grasa Saturada
0 g

Grasa Trans
0 g

Colesterol
0 mg

Sodio
45 mg

Agradecimientos

Este material fue producido por la *Red para una California Saludable* del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.

Más información para el consumidor disponible en www.CampeonesDelCambio.net.

Información para los organismos asociados disponible en www.networkforahealthycalifornia.net.

La *Red para una California Saludable—Campaña Latina* desea agradecer a las personas cuya contribución fue esencial en la creación de este recetario: Patty Mastracco (creación de recetas), Kent Lacin Media Services (fotografía gastronómica), Julie Smith (arreglos gastronómicos), Marketing by Design (diseño gráfico) y Ana Rojas (análisis de recetas). Un agradecimiento especial al equipo de mamás que cocinaron y probaron todas las recetas de este recetario.

Copyright ©2011 Public Health Institute

Para obtener información sobre la *Red para una California Saludable,* visite nuestro sitio web **www.CampeonesDelCambio.net** o escríbanos a:

Network for a Healthy California
P.O. Box 997377, MS 7204
Sacramento, CA 95899-7377

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

CDPH
California Department of PublicHealth

COOK-226/REV. 06/12