Cocina rápida para beneficio del cuerpo y del presupuesto

LIBRO DE COCINA DE EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

HARVESTERS
COMMUNITY FOOD NETWORK

Libro de cocina de educación en nutrición

Harvesters, la red de alimentación comunitaria, ha ayudado a personas necesitadas en el área de Kansas City y sus alrededores desde 1979. Harvesters brinda a la comunidad una respuesta ante el hambre de tres maneras:

- Recolectando alimentos y productos para el hogar de fuentes comunitarias e industriales
- Distribuyendo esos productos y brindando servicios de nutrición a través de una red de más de 620 agencias sin fines de lucro
- Ofreciendo programas de liderazgo y educación para aumentar la conciencia de la comunidad respecto al hambre y generar soluciones para acabar con él.

Harvesters ofrece educación sobre nutrición y programas de cocina que dictan educadores en nutrición en varios lugares de la comunidad. Estos programas son cursos de varias semanas, y cada clase incluye un tema de nutrición y la preparación práctica de una comida. Las comidas siempre se pueden preparar en una hornalla, probablemente incluyan varios grupos de alimentos y tienen la garantía de ser nutritivas y sabrosas. Esas recetas se han recopilado en este libro de cocina para que disfrute y las prepare en casa.

Harvesters recibe gran variedad de alimentos donados y nuestras recetas intentan reflejar esto. Puede que de vez en cuando encuentre en una receta un elemento que no le resulte familiar, pero siempre incluiremos información adicional sobre ese ingrediente y las posibles sustituciones. Siéntase en la libertad de sustituir ingredientes por lo que tenga a mano. Utilice nuestras recetas e ideas como punto inicial y adapte estas recetas para adecuarlas a las necesidades y sabores deseados de su familia.

HARVESTERS
COMMUNITY FOOD NETWORK

Recetas de aperitivos

Dip de frijoles negros sazonados, pág. 71

Dip súper sencillo de hummus, pág. 36

Recetas con carne de res

Sándwich Coreano de carne de res con especias y repollo, pág. 50

Lasaña al sartén, pág. 66

Estofado Toscano de carne de res con polenta, pág. 90

Recetas con carne de cerdo

Estofado de cerdo y chile verde, pág. 62

Mole de chile con cerdo y frijoles negros, pág. 61

Estofado del sudoeste con cerdo y verduras, pág. 69

Recetas de carne de ave

Arroz con pollo, pág. 13

Sopa cremosa de pollo y Cheddar, pág. 22

Sopa de boniato, salchicha y lentejas, pág. 82

Sartén de arroz Tex Mex, pág. 84

Jambalaya de pavo, pág. 88

Recetas de pescado y mariscos

Tacos de pescado, pág. 37

Paella de camarones, pág. 65

Hamburguesa de atún con salsa de chile dulce, pág. 87

Recetas vegetarianas

Burrito de desayuno, pág. 20

Arroz frito con brócoli y huevos, pág. 38

Estofado marroquí de garbanzos, pág. 56

Burrito de boniato, pág. 81

Fajitas rápidas de verduras, pág. 63

Índice

Aperitivos y bocadillos
Dip súper sencillo de hummus 36
Guacamole 45
Pico de gallo 58
Salsa de piña y palta 59
Dip de frijoles negros sazonados 71

Ensaladas para acompañar
Ensalada de rúcula y fresas 14
Ensalada de espinaca aderezada 34
Ensalada de espinaca, palta y mango 73

Carne de res
Sándwich Coreano de carne de res con especias y repollo . 50
Lasaña al sartén 66
Arroz con frijoles sazonado 72
Estofado Toscano de carne de res con polenta 90

Cerdo
Ensalada de jamón y frijoles negros 46
Macarrones con queso y jamón 53
Mole de chile, frijoles negros y cerdo 61
Estofado de cerdo y chile verde 62
Estofado del sudoeste con cerdo y verduras 69

Carne de ave
Arroz con pollo 13
Burritos de pollo a la barbacoa 15
Sopa cremosa de pollo y Cheddar 22
Pollo a la cazadora 24
Ensalada mediterránea de pollo 25
Rollitos de ensalada de pollo 26
Sopa cremosa de pavo y arroz salvaje 30
Bastones de pollo crocante 31
Berenjenas parmesanas a la cacerola 35
Ensalada griega de pollo 44
Sándwiches submarinos italianos calientes 49
Ensalada de pizza y pasta 60
“Sloppy Joes” de jardín 67
Pasta del sudoeste con pollo 68
Estofado veraniego de corazones de alcachofa y frijoles blancos 77
Frijoles blancos con huevo frito 79
Pollo agridulce 80
Sopa de boniato, salchicha y lentejas 82
Sopa de taco 83
Sartén de arroz Tex Mex 84
Jambalaya de pavo 88
Tetrazzini de pavo 89
Chile de pollo blanco 92

Pescado y mariscos
Tacos de pescado 37
Paella de camarones 65
Estofado de bagre y pimientos 75
Fundido de atún y alcachofas 86
Hamburguesas de atún con salsa de chile dulce 87

Vegetarianas
Sopa de frijoles negros y salsa 17
Moñitos con salsa de tomate sin cocción 19
Burrito de desayuno 20
Curry de coliflor y lentejas 21
Tacos de cuscús 29
Arroz frito con brócoli y huevos 38
Gazpacho 43
Avena caliente suculenta 48
Pizzas mariquita 51
Estofado marroquí de garbanzos 56
Pasta con marinara casera 57
Fajitas rápidas de verduras 63
Ensalada de pasta arco iris 64
Espaguetis con espárragos 70
Risotto de cebada y espinaca 74
Espaguetis con verduras de verano 78
Burritos de boniato 81
Fideos Tailandeses con maní 85
Sándwiches Reuben vegetarianos con aderezo ruso 91

Postres
Crumble de manzana, arándano y avena caliente 12
Yogurt explosión de frutas del bosque con granola 16
Brownies de frijoles negros 18
Cheesecakes de cereza 23
Pastel de chocolate y banana 27
Montones de chocolate y cereza 28
Scones de chocolate amargo y damascos deshidratados. . . 32
Pastel de tierra 33
Pizza de frutas 39
Ensalada de frutas con yogur de lima 40
Salsa de frutas con chips de canela 41
Brownies aterciopelados 42
Fardos saludables 47
Galletas livianas de chispas de chocolate 52
Crema de manzanas, jarabe de arce y canela 54
Crocante de manzanas, jarabe de arce y nueces 55
Pastel de ángel de fresa 76
Galletas integrales de chispas de chocolate 93

Referencia
Cocina para uno o para dos 95
Términos de cocina 97
Consejos y trucos de cocina 98
Cocina con hierbas y especias 99
¿Sabía usted que comer sano cuesta menos? 100
Las frutas y verduras frescas cuestan menos 101
Sustitución de ingredientes 103
Mantenimiento de la seguridad de sus alimentos y su familia 105
Tabla de equivalencia de medidas. 107
Conversiones de tamaños de bandejas 108
Compras inteligentes 109
Abastecimiento de su alacena para comidas rápidas y fáciles 110
Tabla de alimentos de estación 111

El libro de cocina de Harvesters está diseñado para ayudarlo a aprender más sobre la cocina saludable con poco presupuesto, a la vez que lo ayuda a sentirse más cómodo en la cocina.

Este libro de cocina:

- Utiliza ingredientes fáciles de encontrar y equipo de cocina estándar
- Hace énfasis en ingredientes sanos
- Se concentra en comidas poco costosas que agraden a toda la familia
- No se necesita de un chef para preparar las recetas: son fáciles y rápidas
- Utiliza recetas probadas y aprobadas

Cada receta está calificada por tiempo insumido de principio a fin:

1 = menos de 15 minutos, incluido el tiempo de preparación

2 = 15 a 45 minutos, incluido el tiempo de preparación

3 = más de 45 minutos, por lo que requiere de marinado o cocción de estofado

Los precios de las recetas reflejan los costos en las tiendas Price Chopper de Kansas City a febrero de 2013. Se seleccionaron latas de marcas genéricas, salvo que no se haya podido encontrar artículos específicos de marcas genéricas (variedades sin sal agregada). En ese caso, se tomaron en cuenta los precios correspondientes.

Se incluyen símbolos para indicar si una receta es ideal para diabéticos, niños o embarazadas.

es el símbolo de los diabéticos. Los carbohidratos enumerados como de menos de 60 gramos en un plato principal y menos de 20 gramos en bocadillos se clasifican como aptos para diabéticos. Si es usted diabético, consulte con su médico para determinar la cantidad de carbohidratos adecuada para sus necesidades específicas.

Si necesita una dieta restringida en calorías, grasa, carbohidratos o sodio, recuerde que los datos nutricionales sólo son exactos para la receta tal cual está escrita, pero no reflejarán ningún cambio que usted realice a la misma.

es el símbolo de aprobación para niños. Estas recetas han sido las favoritas de los niños que asistieron a Harvester's Kids en las clases de cocina.

es el símbolo del embarazo. Las recetas con alto contenido de nutrientes esenciales necesarios durante el embarazo están calificadas como indicadas para embarazadas. Estas recetas ofrecen información sobre sus nutrientes específicos debajo del título de la receta.

En este libro se ofrece información nutricional específica para cada receta, pero recuerde que los datos nutricionales no siempre son a prueba de todo.

Los ingredientes incluidos como "opcionales", "a gusto" o "adorno" no están incluidos en el análisis nutricional ni en el costo. Cuando se ofrezcan opciones de ingredientes alternativos, se utiliza para el análisis la lista de ingredientes presentada en primer lugar.

Entre los factores que pueden afectar la exactitud de los datos nutricionales se incluyen la variedad de tamaños, pesos y mediciones de frutas, verduras y demás alimentos. Este libro de cocina enumera tanto el tamaño como las medidas deseadas de los ingredientes. La primera medición o peso dado debe ser similar al peso o la medida entre paréntesis mencionados después del ingrediente, de modo tal que si no tiene el tamaño exacto de un elemento, puede simplemente cortar lo que necesita de otro artículo. Por ejemplo, si la receta incluye 1 cebolla pequeña (1/2 taza), simplemente puede cortar una parte de una cebolla grande que equivalga a 1/2 taza.

La información de nutrición se ha calculado utilizando NutritionData.com. La información de la base de datos de Nutrition Data proviene de la Base de datos de nutrientes nacional de la USDA para referencias estándar, y se complementa con listas proporcionadas por restaurantes y fabricantes de alimentos. "Si bien Nutrition Data no puede garantizar la absoluta exactitud de cada lista, hacemos todo lo posible para asegurar la calidad de nuestros datos".

Vegetariana es aquella dieta que no incluye carnes rojas, pescados, mariscos ni carne de ave. Vegana es la dieta estrictamente vegetariana que evita todos los productos animales, tales como huevos, lácteos y, a veces, miel. Existe un amplio espectro de vegetarianismo, que va desde quienes no comen carnes rojas hasta quienes solo comen pescado o son veganos. Las recetas de este libro de cocina clasificadas como vegetarianas pueden contener algún producto de carne (por ejemplo, caldo de pollo); no obstante, no tienen carnes rojas.

Información sobre ingredientes:

¿Debo utilizar aceite de oliva extra virgen o común? El aceite de oliva extra virgen tiene más sabor y es más caro que el aceite de oliva común. Úselo para añadir sabor en aderezos de ensaladas y alimentos que se coman fríos. El calor destruye el sabor "extra virgen", por lo que en las recetas que requieren calentar el aceite, utilice el aceite de oliva común, más barato, o aceite de colza.

¿Cuál es la diferencia entre los tipos de sal? La mayoría de las recetas que requieren sal se refieren a la sal de mesa, que tienen aditivos como yodo (para evitar una enfermedad tiroidea) y un agente antiaglomerante, para que la sal no forme grumos cuando el clima está húmedo.

No obstante, los chefs suelen preferir la sal Kosher para cocinar, y la sal marina para usar en la mesa. Argumentan que ambas tienen un sabor más sutil que la sal de mesa.

Típicamente, ambas tienen partículas de mayor tamaño que la sal de mesa, y son más caras. Si la sal va a cocinarse, no hay motivos para pagar de más, porque se disolverá y no importará el tamaño de la partícula. Los cristales más grandes darán más impacto salado al espolvorearse sobre las comidas, y algunos argumentan que el yodo agregado de la sal de mesa añade un toque detectable de amargura.

Ingesta recomendada para una dieta diaria de 2000 calorías según lo dispuesto por la **Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)**	
Total de grasas	Menos de 65 g
Grasas saturadas	Menos de 20 g
Colesterol	Menos de 300 mg
Sodio	Menos de 1600 mg
Total de carbohidratos	300 g
Fibra dietética	25-35 g

Crumble de manzana, arándano y avena caliente Tiempo de prep.: 3

Manzanas dulces y arándanos ácidos se unen en este crumble para hacer un dulce fantástico. Delicioso y con bajo contenido de grasa, este crumble seguramente satisfará sus ansias de un postre dulce. Esta receta también funciona bien con otras frutas, como por ejemplo duraznos. Sírvalo con yogur congelado de vainilla para hacer un dulce más especial.

4 manzanas medianas, con cáscara, sin semillas y en rebanadas finas (6⅔ tazas)
1/3 taza de arándanos deshidratados
1/4 taza de jugo de limón
2 cucharadas de azúcar rubia, compacta

Cobertura:

3/4 tazas de avena antigua
1/4 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de sal
2 cucharadas de azúcar rubia, compacta
2 cucharadas de margarina sin sal, libre de grasas trans (una barra), fría y cortada en trozos

Precaliente el horno a 375°.

Combine las manzanas en rodajas con los arándanos, el jugo de limón y 2 cucharadas de azúcar rubia. Coloque en una fuente para horno mediana y hornee durante 20 minutos.

Mientras tanto, mezcle la avena, la canela, la sal y 2 cucharadas de azúcar rubia en un bol, hasta que quede todo combinado.

Corte la mantequilla en la mezcla de avena, con un mezclador de masa (o con 2 cuchillos cortando en direcciones opuestas en la mezcla), hasta que quede con consistencia de migas.

Espolvoree la cobertura en forma pareja sobre las manzanas y vuelva a poner en el horno. Hornee alrededor de 25 minutos más, hasta que se dore la cobertura. Sirva tibio.

Rinde 8 porciones

Calorías 144, grasas 4 g, proteínas 1 g, carbohidratos 29 g, fibra 3 g, sodio 76 mg.

NOTAS:

Costo total: $2.84
Costo por porción (8): $0.35

Arroz con Pollo (Chicken with Rice) Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Esta es una comida perfecta con todo incluido: el pollo, el arroz y las verduras se cuecen juntos, realzándose entre sí y dándole un respiro al cocinero. Considerado un plato nacional no oficial puertorriqueño, el arroz con pollo se dice original de Puerto Rico, si bien sus raíces son españolas.

4 cucharaditas de orégano deshidratado
2 cucharaditas de comino
2 cucharaditas de polvo de chile
1/4 cucharadita de pimienta negra
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1 cucharada de aceite de colza
1 cucharada de aceite de colza
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
1 pimiento jalapeño pequeño, sin semillas ni nervaduras, bien picado
1 taza de arroz integral instantáneo crudo
1 lata (14 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
2 dientes de ajo, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de orégano deshidratado
1/4 cucharadita de pimienta negra
1 lata (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
1 taza de arvejas congeladas
10 tomates cherry cortados a la mitad (o 2 tomates pequeños, en cubos) (1 taza)
1/4 taza de cilantro para adornar (opcional)

En un bol pequeño, combine el orégano, el comino, el polvo de chile y la pimienta negra. Eche los trozos de pollo en la mezcla. (Si usa pollo de lata, eche el pollo en la mezcla de especias y omita el siguiente paso.)

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Páselo a una fuente.

Limpie el sartén, agregue el resto del aceite y caliente sobre fuego medio. Agregue la cebolla y el jalapeño; cocine hasta que estén tiernos, de 3 a 4 minutos aproximadamente. Agregue el arroz al sartén y revuelva; agregue los tomates triturados y el ajo. Cocine, revolviendo, hasta que se haya absorbido todo el líquido, alrededor de 2 a 3 minutos. Agregue el resto del orégano, pimienta negra, caldo de pollo, arvejas, tomates cherry y el pollo dorado y lleve a hervor, a fuego alto. Tape, reduzca el fuego a medio y cocine hasta que el arroz esté tierno y el pollo esté totalmente cocido, unos 10 minutos. Adorne con cilantro, si lo desea, y sirva tibio.

Rinde 4 porciones

Calorías 352, grasas 9 g, proteínas 13 g, carbohidratos 55 g, fibra 8 g, sodio 143 mg.

NOTAS:

Costo total: $ 8.37
Costo por porción (4): $ 2.09

Ensalada de rúcula y fresa Ⓓ Tiempo de prep.: 1

El vinagre balsámico se puede encontrar junto al aceite de oliva o en la sección de aderezos de ensaladas de la tienda. El tostar las nueces realza el sabor de las mismas. Se pueden sacar lascas de un trozo de queso parmesano con un pelador de verduras, o se puede rallar el queso con un rallador de caja, si se prefiere, en lugar de comprarlo rallado, que suele ser más caro. La fruta fresca de estación, como peras o manzanas, puede sustituir a las fresas cuando no estén disponibles.

1/4 taza de nueces, picadas
4 tazas de rúcula baby u otro tipo de lechuga, lavada y escurrida
2 tazas de fresas, en rodajas (1 pinta)
1 onza de queso parmesano, rallado (2 cucharadas)
1/4 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen

NOTA: Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

Caliente las nueces en un sartén de fondo grueso, seco, sobre fuego medio a bajo, durante 1 a 2 minutos o hasta que se vean doradas y huelan tostadas. Agite constantemente el sartén para garantizar un tostado parejo, ya que pueden quemarse con facilidad. Retire las nueces del sartén para que se enfríen; de lo contrario seguirán tostándose y se quemarán.

Mezcle la rúcula, las fresas, el parmesano y la pimienta negra en una ensaladera grande. Rocíe por encima el vinagre y el aceite de oliva, y agregue las nueces.

Rinde 6 porciones

Calorías 95, grasas 7 g, proteínas 3 g, carbohidratos 6 g, fibra 2 g, sodio 80 mg.

NOTAS:

Costo total: $12.03
Costo por porción (6): $2.01

Burritos de pollo a la barbacoa Ⓓ Tiempo de prep.: 1

El uso de una salsa barbacoa sabrosa favorita hará que esta receta sea un éxito en la familia. Busque en el panel de Datos de nutrición una salsa barbacoa con menos de 250 mg de sodio por porción y tortillas con 210 mg o menos, para asegurarse de preparar una receta con menos sodio.

1 cucharada de aceite de colza
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos de 2 pulg., o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1/2 taza de salsa barbacoa preparada
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1 lata (15.25 onzas) de maíz sin sal agregada, enjuagado y escurrido
1/4 taza de crema agria con bajo contenido de grasa
8 hojas de lechuga romana, lavadas y secas
8 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulg.) con bajo contenido de sodio

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Retire el pollo del sartén y córtelo en tiritas cuando esté lo suficientemente frío como para manipularlo.

Vuelva a calentar el sartén sobre fuego medio. Vuelva a poner el pollo en el sartén, agregue la salsa barbacoa, los frijoles, el maíz y la crema agria; revuelva para combinar los ingredientes. Cocine hasta que estén calientes, de 4 a 5 minutos.

Para que las tortillas sean más fáciles de enrollar, colóquelas entre toallas de papel húmedas en el microondas, durante 15 segundos.

Arme los rollitos colocando una hoja de lechuga en el centro de cada tortilla, y por encima una octava parte de la mezcla de pollo; enrolle como lo haría con un burrito. Corte a la mitad, en diagonal, y sírvalos tibios.

Rinde 8 porciones

Calorías* 279, grasas 7 g, proteínas 17 g, carbohidratos 38 g, fibra 8 g, sodio 260 mg.

*El análisis de nutrición utilizado recomienda salsa barbacoa y tortillas con bajo contenido de sodio, tal como se expresó anteriormente.

NOTAS:

Costo total: $8.52
Costo por porción (8): $1.65

Yogurt explosión de frutas del bosque con granola Tiempo de prep.: 2

La ralladura de las frutas cítricas contiene aceites aromáticos que realmente realzan el sabor. Simplemente ralle la parte de color de la cáscara limpia de la fruta. Evite incluir el hollejo, blanco y amargo, que está justo debajo de la cáscara. Otra idea es usar un pelador de verduras para cortar tiras de ralladura y luego picarlas del tamaño que desee. Las tiras largas que sobren también son excelentes para poner en tes. Si está usando un limón para la ralladura y el jugo, ralle primero la ralladura y luego exprima el jugo.

1 taza de avena sin cocinar (de cocción rápida o antigua)
1/4 taza de miel
1/4 taza de aceite de colza
Ralladura de 1 limón
1 paquete (12 oz.) de frutos del bosque surtidos, congelados (2 1/2 tazas)
2 bananas, maduras
1/4 a 1/2 cucharadita de canela
3 tazas de yogur griego de vainilla

Combine la avena, la miel y el aceite en un bol grande. Revuelva bien.

Caliente un sartén a fuego medio (sartén eléctrico a 300 °F), y cuando esté caliente agregue la mezcla de avena. Esparza en forma pareja en el sartén, revolviendo a menudo, durante 8 a 10 minutos hasta que esté dorado. NO queme la mezcla, ya que alterará el sabor y lo volverá desagradable.

Retire inmediatamente la mezcla del sartén y espárzala sobre un cuadrado de papel de aluminio. Deje enfriar la granola de 8 a 10 minutos y quiébrela en pedazos.

Ralle la cáscara del limón (un limón mediano produce alrededor de 1 cucharada de ralladura y de 2 a 3 cucharadas de jugo). Haga un puré con los frutos del bosque y las bananas en un bol mediano, y agregue la ralladura de limón y la canela. Mezcle bien.

Para cada porción, agregue 1/4 taza de yogur en el fondo de una taza o un bol pequeño. Agregue 1/4 taza de la mezcla de fruta y cúbrala con 1/8 taza (2 cucharadas) de granola.

Rinde 12 porciones

Calorías 178, grasas 6 g, proteínas 6 g, carbohidratos 27 g, fibra 3 g, sodio 22 mg.

NOTAS:

Costo total: $8.31
Costo por porción (12): $0.69

Sopa de frijoles negros y salsa

Tiempo de prep.: 2

¿Alguna vez probó la quinoa? La quinoa suele encontrarse en la tienda junto al arroz, y tiene un alto contenido de proteínas, lo que la convierte en una opción saludable para vegetarianos y veganos. Es una proteína completa, con un equilibrio de aminoácidos esenciales cercano al ideal… ¡similar a la leche! Además, es uno de los cereales con mayor contenido de fibras, sin gluten y fácil de digerir. No es pegajoso ni pesado como la mayoría de los demás cereales.

3 tazas de caldo de verdura sin sal agregada
1 1/2 tazas de quinoa cruda
1 lata (15 oz.) de frijoles negros sin sal agregada, sin escurrir
3/4 taza de salsa suave, con bajo contenido de sodio
2 latas (4 oz.) de chiles verdes suaves en cubos
1 1/2 tazas de caldo de verdura sin sal agregada
1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de comino molido
3/4 taza de mezcla de queso mexicano rallado, con bajo contenido de grasa
1 puñado de cebollinos, en cubos (2/3 taza)

En una cacerola u olla grande, ponga a hervir 3 tazas de caldo de verduras sobre fuego medio a alto. Agregue la quinoa y baje el fuego a medio; cocine durante 10 a 12 minutos. Luego, agregue los frijoles negros sin escurrir, la salsa, los chiles verdes, 1 1/2 tazas de caldo de verdura, ajo en polvo y comino.

Deje hervir la sopa a fuego lento durante 5 minutos o hasta que todos los ingredientes estén tibios y la quinoa esté cocida. La quinoa estará cocida cuando se vea translúcida y el germen de la semilla forme un aro blanco alrededor de la parte exterior del grano.

Para servir, divida la sopa en 11 bols y espolvoree con el queso y los cebollines.

Rinde 11 porciones

Calorías 311, grasas 5.8 g, proteínas 14 g, carbohidratos 51 g, fibra 10 g, sodio 298 mg.

NOTAS:

Costo total: $12.10
Costo por porción (11): $1.10

Brownies de frijoles negros Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Estos sabrosos brownies tienen ese excelente sabor a chocolate, con un beneficio agregado para la salud. Están hechos con frijoles negros en vez de harina, lo que los convierte en dulces sin gluten. Nunca se dará cuenta del ingrediente secreto si usted no los hizo.

1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
3 huevos
3 cucharadas de aceite de colza
4 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharadita de vainilla
3/4 taza de azúcar
Pizca de sal
Aerosol de cocina antiadherente

Precaliente el horno a 350 °F.

Cubra una fuente para horno de 8 x 8 con aerosol de cocina antiadherente y deje a un lado.

Vierta los frijoles escurridos y enjuagados en una licuadora o procesadora de alimentos. Procese hasta que los frijoles comiencen a quedar pastosos. Agregue los huevos y el aceite de colza para ayudar a formar más fácilmente el puré de frijoles. Siga haciendo el puré hasta que la mezcla de frijoles quede suave. Agregue el caco en polvo, la vainilla, el azúcar y licue o procese hasta que quede mezclado en forma pareja.

Vierta la masa en la fuente de 8 x 8 cubierta con aerosol. Hornee durante 30 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro salga limpio.

Rinde 16 porciones

Calorías 112, grasas 4 g, proteínas 4 g, carbohidratos 16 g, fibra 3 g, sodio 74 mg.

NOTAS:

Costo total: $3.00
Costo por porción (16): $0.18

Moñitos con salsa de tomate sin cocción Tiempo de prep.: 2

Las "farfalle", comúnmente conocidas como "moñitos", son un tipo de pasta que se ha elaborado en Italia desde el S. XVI. Farfalle en italiano quiere decir "mariposas".

La ricotta es un queso fresco, blando y blanco como la nieve, con un sabor rico pero suave, ligeramente dulce, también originario de Italia. La textura es muy parecida a una crema agria granulada y espesa. La ricotta es naturalmente baja en grasas, baja en sal y una buena fuente de calcio.

El queso ricotta es sumamente perecedero. El queso debe tener color blanco nieve. Si está amarillento, es una indicación de que es viejo y se está echando a perder. Revise la fecha de vencimiento en el envase. La ricotta siempre debe estar refrigerada en su envase, con la tapa bien cerrada. Una vez abierta, debe usarse antes de que pase una semana. También se puede congelar por hasta 6 meses. Descongélela lentamente en el refrigerador antes de usarla.

2 pintas de tomates cherry comunes u ovalados, de cualquier color, cortados a la mitad o en cuatro si fueran grandes (4 tazas)
2 pimientos pequeños de cualquier color: verdes, rojos, amarillos o anaranjados, en cubos
1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita)
Pimienta negra molida a gusto
4 a 6 cuartos de agua
3/4 libra de pasta farfalle (moñitos) de trigo integral
1/2 taza de hojas de albahaca fresca, rasgadas si fueran grandes
1/2 taza de ricota, para servir

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. (Las carnes rojas, las carnes de ave, los pescados y los mariscos también deben lavarse antes de usar.) Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

En un bol grande, mezcle los tomates, los pimientos, el aceite, el vinagre y el ajo; condimente con pimienta. Deje reposar a temperatura ambiente durante 20 minutos para que se unan los sabores.

Hierva de 4 a 6 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida.

Cuele la pasta de inmediato y agréguela a la salsa de tomate, revolviendo para combinar. Agregue la albahaca y vuelva a revolver. Divida la pasta en cuatro bols, cubra cada uno con 2 cucharadas de ricotta y sirva.

Rinde 4 porciones

Calorías 499, grasas 18 g, proteínas 18 g, carbohidratos 74 g, fibra 3 g, sodio 55 mg.

NOTAS:

Costo total: $10.56
Costo por porción (4): $2.64

Burrito de desayuno Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Cocine las papas en cubo en el microondas durante algunos minutos antes de agregarlas al sartén, para que se cocinen más rápido Se pueden agregar salchicha de pavo o frijoles negros a estos burritos, para hacer un desayuno más contundente. Si no necesita los ocho burritos, congele el resto para tener un desayuno listo para comer que podrá recalentar en el microondas La receta de pico de gallo que se incluye aquí no se usará toda; sobrará para usar posteriormente. Se puede usar salsa preparada en vez de pico de gallo.

1 taza de pico de gallo casero de Harvesters:
- 3 tomates medianos, en cubos
- 2/3 taza de cilantro, picado bien fino
- 1/2 cebolla pequeña, en cubos (1/4 taza)
- Jugo de 1 a 2 limas
- 1 jalapeño, sin semillas y bien picado

1 cucharada de aceite de colza
1 pimiento mediano, en cubos (3/4 taza)
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
2 papas russet medianas, en cubos de 1/2 pulg. (3 tazas)
8 huevos, batidos
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de pimienta negra
8 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulg.) con bajo contenido de sodio
1 taza de queso Cheddar con bajo contenido de grasa, rallado (4 onzas)

Mezcle todos los ingredientes del pico de gallo en un bol mediano.

En un sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio. Agregue el pimiento, la cebolla y las papas. Cocine hasta que las papas estén tiernas al pincharlas con un tenedor, alrededor de 8 minutos. (Cuanto más pequeños los trozos, más rápido se cocinarán.)

Esparza la mezcla de papas hacia los bordes del sartén, y deje un espacio en el medio para los huevos. Agregue los huevos, el ajo en polvo y la pimienta, y revuelva hasta que estén totalmente cocidos. Una la mezcla de papas con los huevos.

Para que las tortillas sean más fáciles de enrollar, colóquelas entre toallas de papel húmedas en el microondas, durante 15 segundos. Divida la mezcla de huevo y papas entre cada una de las 8 tortillas, colocándola en el centro. Cubra cada una con 2 cucharadas de queso y 2 cucharadas de pico de gallo. Enrolle la tortilla alrededor del relleno.

Rinde 8 porciones

Calorías 288, grasas 11 g, proteínas 15 g, carbohidratos 35 g, fibra 6 g, sodio 193 mg.

NOTAS:

Costo total: $10.86
Costo por porción (8): $1.35

Curry de coliflor y lentejas Ⓓ Tiempo de prep.: 3

Este curry inspirado en la India puede ser suave o picante. Para un sabor más fuerte, saltee un pimiento jalapeño con ajo y jengibre, o aumente la cantidad de pimienta cayena. Este curry es excelente para servir sobre arroz integral. El coliflor es una fuente excelente de vitamina C. Cuando compre jengibre fresco, es aceptable cortar sólo lo necesario en la tienda. Para guardar el cilantro que sobre, ponga los tallos en un vaso con agua en el refrigerador; debería mantenerse fresco durante una semana.

1 cucharada de aceite de colza
3 dientes de ajo, bien picados (1 cucharada) o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de jengibre fresco bien picado (un trozo de un tamaño similar a la yema de un pulgar) *o* 1/8 cucharadita de jengibre molido
1/2 taza de lentejas, crudas y escurridas
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
2 cucharaditas de polvo de curry
1/4 cucharadita de cúrcuma molida
2 tazas de agua
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada o 4 tomates Roma (perita), sin semillas y picados (1 1/2 taza)
1 coliflor mediano, con las flores cortadas en cubos (6 tazas)
1 cucharadita de comino molido
1/4 cucharadita de pimienta roja (cayena) molida
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de cilantro fresco, picado bien fino
1 cucharadita de azúcar

Caliente el aceite de colza en un sartén sobre fuego medio. Agregue el ajo y el jengibre y saltee alrededor de 1 minuto. Retire del sartén y reserve. (Si utiliza ajo y jengibre deshidratado, ignore este paso.)

Combine las lentejas, las cebollas, el polvo de curry, la cúrcuma y el agua en un sartén grande sobre fuego medio; lleve a punto de hervor. Tape y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que las lentejas estén blandas y la salsa se haya espesado, unos 35 minutos. Agregue los tomates y el coliflor y cocine a fuego lento, tapado, hasta que el coliflor esté tierno, alrededor de 10 minutos.

Vuelva a agregar la mezcla de ajo y jengibre al sartén junto con el comino, la pimienta cayena, el jugo de limón, el cilantro y el azúcar. Cocine durante algunos minutos más para marinar los condimentos y sirva.

Rinde 4 porciones

Calorías 211, grasas 4 g, proteínas 11 g, carbohidratos 35 g, fibra 9 g, sodio 75 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.63
Costo por porción (4): $1.41

Sopa cremosa de pollo y Cheddar Ⓓ Tiempo de prep.: 3

Las papas se encuentran en dos categorías sencillas: papas para hornear y papas para hervir. La diferencia principal entre los dos tipos es la cantidad y la naturaleza del almidón que cada uno contiene. Las papas para hornear también se llaman papas almidonosas. Tienden a ser alargadas y tener una piel áspera, similar al corcho. Tienen un alto contenido de almidón, con una textura seca y harinosa, y se vuelven livianas y esponjosas al cocinarlas. Las papas para hervir también se llaman papas cerosas. Son ideales para sopas, estofados, ensalada de papas, para asar y hacer a la parrilla, debido a su tendencia a mantener la forma.

1 cucharada de aceite de colza
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos de 2 pulg., *o* 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1 cucharada de aceite de colza
1 cebolla grande, en cubos (1 taza)
1 pimiento mediano a grande, en cubos (1 taza)
2 latas (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
2 papas coloradas pequeñas, lavadas y cortadas en cubos (1 3/4 tazas)
2 tazas de maíz congelado, de grano entero (16 onzas), o 1 lata (15 onzas) de maíz de grano entero sin sal agregada, enjuagado y escurrido
1/2 taza de harina multiuso
2 tazas de leche al 2%
1 taza de queso Cheddar con bajo contenido de grasa, rallado (4 onzas)
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta negra

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 4 minutos más. Retire el pollo del sartén y córtelo en tiritas cuando esté lo suficientemente frío como para manipularlo.

Caliente 1 cucharada de aceite en una olla grande sobre fuego medio a alto. Agregue la cebolla y el pimiento al aceite de la olla; saltee durante 5 minutos. Agregue el caldo y las papas; lleve a punto de hervor. Tape, baje el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 20 minutos o hasta que las papas estén tiernas. Agregue el maíz y el pollo; revuelva bien.

Coloque harina en un bol. Agregue gradualmente leche, revolviendo con un batidor hasta que quede mezclado; agregue a la sopa cuando haya hervido. Cocine sobre fuego medio durante 15 minutos o hasta que espese, revolviendo con frecuencia, para que se le vaya el sabor a harina. Agregue, revolviendo, el queso, el ajo en polvo y la pimienta. Siga cocinando hasta que el queso esté derretido y sirva.

Rinde 8 porciones

Calorías 263, grasas 7 g, proteínas 21 g, carbohidratos 29 g, fibra 3 g, sodio 235 mg.

NOTAS:

Costo total: $11.75
Costo por porción (8): $1.47

Cheesecakes de cereza Tiempo de prep.: 2

Haga estos fantásticos cheesecakes individuales para una fiesta o reunión social, en recipientes separados en vez de moldes para muffins. Ahorrará tiempo al hacer este cheesecake en un molde para tartas común. Se puede usar cualquier fruta fresca o enlatada en vez de cerezas para la cobertura. Para sacar la ralladura de las frutas cítricas, simplemente ralle la parte de color de la cáscara limpia de la fruta. La parte blanca que está por debajo se llama hollejo, es amarga y no debe incluirse. La ralladura contiene aceites aromáticos que realmente realzan el sabor.

Cobertura de fruta:
12 onzas de cerezas dulces oscuras congeladas

Corteza:
1 1/4 taza de migas de galletas graham de chocolate (1 funda, 4.8 onzas, 18 cuadrados)
1/4 taza de azúcar
1/3 taza de mantequilla o margarina sin sal, derretida

Relleno:
12 ounces fat-free cream cheese, at room temperature
2 teaspoons freshly grated lemon zest
2 teaspoons vanilla extract
1/4 cup sugar
1 (8 ounce) tub fat-free frozen whipped topping, thawed (2 cups)

Deje descongelar las cerezas a temperatura ambiente y luego píselas ligeramente.

En un bol mediano, combine las migas de galleta graham y 1/4 taza de azúcar con la mantequilla derretida; mezcle bien. Coloque a presión, con firmeza, alrededor de 2 cucharadas de mezcla de migas en cada recipiente individual, y lleve al refrigerador para enfriar mientras hace el relleno.

En un bol grande, combine el queso crema, la ralladura de limón, la vainilla y la 1/4 taza de azúcar restante. Bata con batidora eléctrica hasta que quede liviano y esponjoso, unos 2 minutos. Incorpore la cobertura batida y esparza unas 2 cucharadas colmadas de relleno sobre cada una de las cortezas individuales. Cubra con cerezas pisadas y lleve al refrigerador hasta el momento de servir.

Rinde 12 porciones (cheesecakes individuales)

Calorías 196, grasas 7 g, proteínas 6 g, carbohidratos 28 g, fibra 1 g, sodio 277 mg.

NOTAS:

Costo total con la fruta: $9.32
Costo por porción con fruta (12): $0.77

Pollo a la cazadora (plato de pollo y pasta) Ⓓ Tiempo de prep.: 3

El pollo a la cazadora es un plato típico italiano, también denominado estofado del cazador. Las primeras recetas se hacían con conejo o pollo, y cada receta se adaptó para las personas que viajaban o salían de caza durante varios días y necesitaban una receta fácil de preparar para cocinar al aire libre.

2 a 3 cuartos de agua
1/2 libra de pasta de trigo integral, cruda
1 cucharada de aceite de colza
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1 cucharadita de aceite de colza
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
1 tallo de apio mediano a grande, en cubos (1/2 taza)
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
2 latas (28 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1 cucharada de perejil deshidratado
1 pimiento rojo pequeño, en cubos (2/3 taza)
1 cucharadita de albahaca deshidratada
1 cucharadita de orégano molido
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/8 cucharadita de pimienta roja (cayena) molida

Hierva de 2 a 3 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo en cubos y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Páselo a una fuente.

Ponga 1 cucharadita de aceite en el sartén; agregue la cebolla, el apio y los hongos, y saltee a fuego medio hasta que estén tiernos.

Vuelva a poner el pollo en el sartén y agregue el ajo, los tomates, el perejil, el pimiento rojo, la albahaca, el orégano, la pimienta negra y la pimienta roja. Tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos. Sirva sobre la pasta cocida.

Rinde 5 porciones

Calorías 391, grasas 5 g, proteínas 29 g, carbohidratos 59 g, fibra 7 g, sodio 137 mg.

NOTAS:

Costo total: $9.81
Costo por porción (5): $1.96

Ensalada mediterránea de pollo Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Este plato colorido y fragante se puede usar como aperitivo sabroso, como un excelente almuerzo o como una cena liviana. También se puede servir como mezcla para untar con pan de pita cortado en cuartos o se pueden hacer sándwiches agregándole hojas verdes tiernas. Para ahorrar tiempo, hágala con anticipación y deje enfriar en el refrigerador hasta que sea momento de servirla. La ensalada de brócoli puede encontrarse en bolsas, en la sección de vegetales de la tienda, junto a las verduras verdes para ensalada.

1 cucharada de aceite de colza
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
2 cucharadas de albahaca fresca, picada
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de hojas de menta fresca, picada fina
3/4 taza de mayonesa con bajo contenido de sodio
Pimienta a gusto
2 onzas de queso feta con bajo contenido de grasa, en migajas (1/2 taza)
2 tomates Roma (perita), en cubos (2/3 taza)
1 taza de ensalada de brócoli
1 pepino mediano, lavado y en cubos (1 1/2 tazas)
4 sobres de pan de pita (opcional)
2 tazas de lechuga baby (opcional), lavada y escurrida

NOTA: Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. (Las carnes rojas, las carnes de ave, los pescados y los mariscos también deben lavarse antes de usar.) Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo en cubos y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Páselo a una fuente.

Mezcle bien la albahaca, el jugo de limón, la menta, la mayonesa y la pimienta en un bol mediano. Agregue el pollo, el queso feta, los tomates, la ensalada de brócoli y el pepino.

Mezcle todos los ingredientes hasta que queden bien mezclados. Envuelva en pan de pita o en copas de lechuga para servir, si lo desea.

Rinde 4 porciones

Calorías 317, grasas 21 g, proteínas 23 g, carbohidratos 18 g, fibra 2 g, sodio 565 mg.

NOTAS:

Costo total: $11.04
Costo por porción (4): $2.76

Rollitos de ensalada de pollo Ⓓ Tiempo de prep.: 1

Calentar las tortillas de harina, envueltas en toallas de papel húmedas, en un microondas durante unos 30 segundos, justo antes de rellenarlas, hará que sean más fáciles de doblar. Las mitades de uva y las almendras pueden sustituir la salsa, para agregar una explosión de sabor y una textura fantástica. La receta de pico de gallo que se incluye aquí no se usará toda; sobrará para usar posteriormente. Se puede usar salsa preparada en vez de pico de gallo.

1/4 taza de pico de gallo casero de Harvesters:
- 3 tomates medianos, en cubos
- 2/3 taza de cilantro, picado bien fino
- 1/2 cebolla pequeña, en cubos (1/4 taza)
- Jugo de 1 a 2 limas
- 1 jalapeño, sin semillas y bien picado

1 cucharada de aceite de colza
1 1/2 libras de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado *o* 2 latas (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1/2 cebolla pequeña, en cubos (1/4 taza)
1/4 taza de mayonesa con bajo contenido de sodio
Pimienta a gusto
6 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulg.) con bajo contenido de sodio
12 hojas enteras de lechuga romana, lavada y escurrida

Mezcle todos los ingredientes del pico de gallo en un bol mediano.

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo en cubos y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Páselo a una fuente.

Agregue el pollo cocido, la cebolla, la mayonesa, la pimienta y 1/4 taza de pico de gallo en un bol. Mezcle con una cuchara hasta que esté todo bien incorporado. Forre cada tortilla con dos hojas de lechuga y divida la mezcla de la ensalada por encima, en forma pareja. Enrolle para formar burritos y sirva.

Rinde 6 porciones

Calorías 297, grasas 10 g, proteínas 30 g, carbohidratos 23 g, fibra 5 g, sodio 173 mg.

NOTAS:

Costo total: $12.09
Costo por porción (6): $2.02

Pastel de chocolate y banana (D) Tiempo de prep.: 3

Pruebe esta opción saludable y con bajo contenido de grasas como postre. Puede hacerse como pastel o como muffins. Es un caso ideal para usar las bananas demasiado maduras (guárdelas en el congelador y sáquelas para recetas como esta). Las yemas sobrantes también pueden congelarse en una bolsa para congelador, para usarlas en cremas y en huevos revueltos.

2 tazas de harina de trigo integral
3/4 taza de sustituto de azúcar Splenda®
1/2 taza de cacao en polvo sin azúcar
2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
4 bananas grandes, maduras, pisadas (2 1/2 tazas)
1/2 taza de yogur sin sabor, con bajo contenido de grasa
2 claras de huevo, batidas a nieve
2 cucharaditas de extracto de vainilla
1/2 taza de nueces, picadas (opcional)
Aerosol de cocina antiadherente
1/4 taza de nueces, picadas (opcional)
Azúcar glas para adornar

Precaliente el horno a 350 °F.

En un bol grande, combine la harina, el sustituto del azúcar, el cacao en polvo y el bicarbonato de sodio. Agregue las bananas, el yogur, las claras de huevos batidas, la vainilla y 1/2 taza de nueces (opcional). Revuelva hasta que quede apenas mezclado.

Engrase un molde para pastel de 9 x 13 pulg. con aerosol de cocina. Vierta la masa en el molde, esparciéndola en forma pareja. Hornee alrededor de 35 minutos.

Pruebe con un palillo o un pincho para comprobar si está listo. Deje enfriar.

Caliente las nueces en un sartén de fondo grueso, seco, sobre fuego medio, durante 1 a 2 minutos o hasta que se vean doradas y huelan tostadas. Agite constantemente el sartén para garantizar un tostado parejo, ya que pueden quemarse con facilidad. Retire las nueces del sartén para que se enfríen; de lo contrario seguirán tostándose y se quemarán.

Espolvoree nueces (opcional) por encima del pastel, y espolvoree con azúcar glas.

Corte 6 cuadrados de 4 pulgadas para 24 porciones

Calorías 66, grasas 1 g, , fibra 2 g, proteínas 3 g, carbohidratos 15 g, sodio 112 mg.

NOTAS:

Costo total con nueces: $5.45
Costo por porción con nueces (24): $0.22

Montones de chocolate y cereza — Tiempo de prep.: 1

Estas galletas amontonadas, con antioxidantes y fibras, son un dulce sin horneado que gustará tanto a niños como a adultos. Con sólo tres ingredientes (copos de cereal de salvado [fibra], cerezas deshidratadas y chocolate derretido [ambos fuentes de antioxidantes]) puede crear un postre que quedará listo en unos 15 minutos.

3 tazas de copos de salvado
1/2 taza de cerezas deshidratadas
7 onzas de chocolate semiamargo, bien picado
3 onzas de chocolate con leche, bien picado

Cubra una plancha para hornear galletas con papel encerado (necesita espacio para 24 galletas).

En un bol grande, quiebre los copos de salvado en pedacitos, con los dedos. Agregue las cerezas y mezcle todo.

Microondas:

Combine el chocolate picado con un bol grande apto para microondas. Cocine en microondas en lapsos de 30 segundos, revolviendo hasta que quede derretido y suave. Agregue los cereales y las cerezas deshidratadas y revuelva suavemente, con una espátula de goma, hasta que los cereales y las cerezas estén totalmente cubiertos.

En la hornalla:

Coloque 2/3 taza del chocolate picado en un bol mediano a prueba del calor colocado encima (no adentro) de una olla de agua hirviendo. Revuelva de vez en cuando hasta que el chocolate se derrita, de 3 a 5 minutos. Retire del fuego y agregue el resto del chocolate, revolviendo hasta que se derrita. Vierta encima de la mezcla de copos de salvado y, con una espátula de goma, mezcle suavemente hasta que los cereales y las cerezas estén completamente cubiertos.

Vierta 24 montones en cucharadas planas sobre el papel encerado y deje enfriar en un lugar fresco y seco.

Rinde 24 porciones

Calorías 162, grasas 4 g, fibra 6 g, proteínas 4 g, carbohidratos 33 g, sodio 205 mg.

NOTAS:

Costo total: $7.12
Costo por porción (24): $0.39

Adaptado de: Everyday Food, enero/febrero 2011

Tacos de cuscús Tiempo de prep.: 2

Esta es una deliciosa versión vegetariana de tacos, y son un gran éxito entre los niños. Pruébelos la próxima vez en lugar de los tacos comunes para una cena sana para el corazón y barata.

4 cucharadas de mezcla de especias para taco de Harvesters:
- 2 cucharadas de polvo de chile
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 5 cucharaditas de pimentón
- 4 cucharaditas de comino
- 1/8 cucharadita de pimienta cayena

4 tomates medianos, en cubos (3 tazas)
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1 lata (15 onzas) de alubias rojas sin sal agregada, enjuagadas y escurridas
3/4 taza de caldo de verdura o agua
1 cebolla, en cubos (1/2 taza)
3/4 taza de cuscús de trigo integral, crudo
40 tacos o tortillas pequeñas, calentados
3 tazas de lechuga, picada
2 tazas de queso Cheddar con bajo contenido de grasa
Salsa o guacamole (coberturas opcionales)

Combine los condimentos para hacer la mezcla de especias para taco de Harvesters.

Caliente el sartén a fuego medio y lleve a punto de hervor los tomates, los frijoles, el caldo de verduras o el agua, las cebollas y la mezcla de especias para taco.

Baje el fuego a medio. Siga revolviendo durante 6 a 8 minutos.

Agregue el cuscús, revolviendo, tape y apague el fuego. Deje reposar 5 minutos.

Coloque 2 cucharadas de mezcla de taco en los tacos o en las tortillas. Cubra con lechuga, queso y coberturas opcionales.

Rinde 20 porciones (2 tacos por porción)

Calorías 266, grasas 10 g, proteínas 11 g, carbohidratos 33 g, fibra 6 g, sodio 357 mg.

NOTAS:

Costo total: $16.73
Costo por porción (20): $0.84

Sopa cremosa de pavo y arroz salvaje Ⓓ Tiempo de prep.: 3

Para esta receta se puede usar arroz salvaje instantáneo en caja o una mezcla de arroz salvaje y arroz de grano largo. Use simplemente el arroz y guarde el sobre de condimento para otro uso. Esta receta es una excelente manera de usar sobras de pavo o pollo. Las chirivías son verduras de raíz blancas, similares a una zanahoria, con sabor similar a la pimienta; recuerde quitarle la cobertura de cera que a veces se usa para aumentar su vida útil.

3 tazas de líquido (agua o caldo)
1 taza de arroz salvaje crudo
1 cucharada de aceite de colza
1 1/2 libra de pechugas de pavo (o pollo), crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
o 2 latas (12.5 onzas) de pechuga de pavo (o pollo), escurrida
1 cucharada de aceite de colza
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
2 tallos de apio medianos, en cubos (3/4 taza)
2 zanahorias pequeñas, en cubos (3/4 taza)
2 chirivías pequeñas, peladas y en cubos (3/4 taza)
1/2 cebolla pequeña, en cubos (1/4 taza)
1/4 taza de harina multiuso
Pimienta a gusto
2 latas (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
1/2 taza de crema agria con bajo contenido de grasa
2 cucharadas de perejil fresco, picado bien fino

Una hora antes de la hora de servir, cocine el arroz salvaje según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal.

Deje cocinar el arroz salvaje aproximadamente el triple de tiempo que el arroz blanco.

Si no hay instrucciones disponibles, hierva el líquido en una olla. Lave bien el arroz salvaje y agréguelo al líquido hirviendo. Lleve nuevamente a hervor y revuelva. Baje el fuego y deje cocinar a fuego lento, tapado entre 50 y 60 minutos o justo hasta que los granos se abran. Destape y espume con un tenedor de mesa. Cocine a fuego lento cinco minutos más. Escurra todo líquido sobrante. Para una textura más masticable, cocine menos tiempo.

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pavo en cubos y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pavo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Páselo a una fuente.

Vuelva a poner el sartén sobre fuego medio y agregue una cucharada más de aceite. Agregue los hongos, el apio, las zanahorias, la chirivía y las cebollas. Cocine revolviendo, hasta que las verduras se hayan ablandado, alrededor de 5 minutos. Agregue la harina y la pimienta y cocine 2 minutos más. Agregue el caldo y lleve a punto de hervor, raspando los trocitos marrones del fondo de la olla. Agregue revolviendo el arroz salvaje, el pavo, la crema agria y el perejil, y cocine hasta que esté todo bien caliente, unos 2 minutos más. No lo deje hervir, de lo contrario la crema agria se separará.

Rinde 6 porciones

Calorías 353, grasas 8 g, proteínas 36 g, carbohidratos 32 g, fibra 4 g, sodio 172 mg.

NOTAS:

Costo total: $12.73
Costo por porción (6): $2.12

Bastones de pollo crocante Tiempo de prep.: 2

Esta receta es una favorita del equipo de Harvester, pero tal vez desee ponerle menos pimienta negra si es la primera vez que la prepara. Los bastones de pollo son húmedos, y la cobertura se hornea o "fríe" perfectamente sin ningún tipo de grasa, salvo aerosol de cocina. La salsa para mojar es un excelente complemento de los bastones de pollo.

Bolsa Ziploc, tamaño de un galón
Aerosol de cocina antiadherente
1 1/2 libras de trozos de pulpa de pollo, descongelados si los compró congelados
4 tazas de copos de cereales integrales listos para comer
1 cucharadita de sal
1 cucharada de pimienta
1 cucharada de ajo en polvo

Salsa de mostaza y miel:
3 cucharadas de crema agria de bajo contenido de grasa
3 cucharadas de mostaza de Dijon
3 cucharadas de miel

Coloque los cereales y los condimentos en una bolsa Ziploc. Triture los cereales y agite bien para distribuir los condimentos. Coloque el pollo en la bolsa, asegurándose de que la bolsa quede cerrada. Haga que los condimentos se adhieran al pollo golpeando con la mano.

Para hornear: precaliente el horno a 400 °F (200 °C). Forre una plancha para hornear con papel pergamino o de aluminio, o rocíe ligeramente la plancha con aerosol de cocina antiadherente. Coloque el pollo recubierto sobre la plancha para hornear y hornee durante 10 minutos.

Retire el pollo del horno, dé vuelta las tiras, regrese la plancha al horno y siga cocinando otros 5 a 10 minutos, hasta que estén bien dorados y cocidos totalmente.

Para "freír" en sartén: Caliente un sartén a 350 grados y rocíe con aerosol para cocina cuando esté caliente.

Agregue el pollo al sartén. Cocine 5 minutos de cada lado, o hasta que el pollo alcance los 165 grados.

Mientras el pollo se esté cocinando, combine todos los ingredientes para la salsa de miel y mostaza.

Sirva los bastones de pollo con la salsa para mojar.

Rinde 12 porciones (tamaño de la porción: ~1 trozo de pollo)

Sólo bastones de pollo:
Calorías 195, grasas 9 g, proteínas 9 g, carbohidratos 19 g, fibra 2 g, sodio 530 mg.

Con salsa opcional:
Calorías 222, grasas 10 g, proteínas 10 g, carbohidratos 24 g, fibra 2 g, sodio 623 mg.

NOTAS:

Costo total con salsa opcional: $8.02
Costo por porción (12): $0.67

Costo total sin la salsa: $5.98
Costo por porción (12): $0.49

Scones de chocolate amargo y damascos deshidratados (P) Tiempo de prep.: 2

El chocolate amargo es una rica fuente de antioxidantes y una excelente forma de satisfacer el antojo de chocolate. El alto contenido de hierro de los damascos los convierte en un excelente alimento para quienes sufren de anemia. Estos scones se congelan bien y pueden recalentarse rápidamente en el microondas.

Aerosol de cocina antiadherente
1 1/2 taza de harina multiuso
1/2 taza de harina de trigo integral
1 cucharada de polvo de hornear
1/2 cucharadita de sal
1/3 taza de azúcar
4 cucharadas de mantequilla fría, sin sal
1 huevo a temperatura ambiente
1/3 taza de leche descremada (o más, si fuera necesario)
1 cucharadita de extracto de vainilla o de almendra
1/2 taza de damascos deshidratados, en cubos
1/2 taza de chispas de chocolate amargo

Precaliente el horno a 375 °F.

Rocíe una plancha para hornear con aerosol de cocina y reserve.

En un bol grande, combine la harina multiuso, la harina de trigo integral, el polvo de hornear, sal y azúcar. Mezcle bien. Agregue la mantequilla y corte con un mezclador de masa (o con 2 cuchillos cortando en direcciones opuestas en la mezcla), hasta que quede con consistencia de migas.

En otro bol, combine los huevos, la leche y el extracto de almendra o vainilla.

Agregue los ingredientes húmedos a los secos y mezcle solo lo suficiente como para humedecerlos. La masa debe estar pegajosa; si no lo está, agregue más leche, de a una cucharada por vez, hasta que quede pegajosa. Incorpore los damascos deshidratados y las chispas de chocolate con una espátula de goma o una cuchara grande.

Vuelque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada y aplástela formando un círculo de aproximadamente 3/4 pulg. de espesor. Corte la masa en 8 scones triangulares y coloque sobre una plancha para hornear, a 2 pulgadas de distancia entre sí. Hornee hasta que estén algo dorados, entre 15 y 20 minutos. Déjelos enfriar un poco y retírelos de la plancha para hornear. Sírvalos tibios o a temperatura ambiente.

Rinde 8 porciones

Calorías 309, grasas 12 g, proteínas 6 g, carbohidratos 45 g, fibra 3 g, sodio 343 mg.

NOTAS:

Costo total: $2.67
Costo por porción (8): $0.33

Pastel de tierra Tiempo de prep.: 1

Este divertido postre puede servirse en una maceta limpia y nueva, adornado con una flor artificial y servido con un tutor de jardín nuevo. Se puede usar pudín de vainilla o de otro sabor en vez del pudín de chocolate. Si no hubiera galletas graham de chocolate disponibles, sustitúyalas por galletas de animales de chocolate o cualquier otra galleta de chocolate fina.

1 funda (4.8 onzas) de galletas graham de chocolate (9 galletas enteras, o 18 cuadrados)
1 paquete (2.1 onzas) de pudín de chocolate instantáneo sin grasa y sin azúcar
3 1/2 tazas de leche descremada
4 onzas de queso crema sin grasa, ablandado
8 onzas de cobertura batida congelada sin grasa, descongelada (2 tazas)
Gusanos de gelatina (opcional)

Triture las galletas graham en una bolsa de plástico, con un rodillo de amasar o con las manos, y reserve.

Con una batidora de mano o un batidor de alambre, bata el pudín y la leche juntos en un bol grande. A continuación, agregue el queso crema a la mezcla de pudín y siga mezclando hasta que quede suave. Agregue la cobertura batida a la mezcla de pudín y mezcle despacio hasta que quede suave y cremosa.

NOTA: asegúrese de seguir las instrucciones para mezclar. Si la leche, el queso crema y la cobertura batida se agregan a la vez, el pudín no quedará bien.

La mezcla de pudín puede hacerse con anticipación y guardarse en el refrigerador hasta el momento de servir.

En el momento de servir, forme capas de galletas y pudín en un bol o maceta grande, acabando con las galletas por arriba. Adorne con gusanos de gelatina.

Rinde 14 porciones

Calorías 125, grasas 4 g, proteínas 5 g, carbohidratos 18 g, fibra 0 g, sodio 247 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.87
Costo por porción (14): $0.42

Ensalada de espinaca aderezada Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Este aderezo especial tiene el sabor agridulce ideal para aderezar una saludable ensalada de espinaca, y también sabe muy bien en otras ensaladas. Contiene tomillo fresco, que tiene un sabor más suave que la hierba deshidratada, que funciona mejor con comidas picantes. Busque hojas de colores brillantes y evite las que se vean negruzcas o secas. Mantenga el tomillo fresco envuelto en toallas de papel húmedas en una bolsa de plástico, en el refrigerador, por hasta 1 semana.

Ensalada:
1 bolsa (5 oz.) de espinaca
1 pepino pequeño, sin pelar, en cubos
1 pinta de tomates cherry ovalados, cortados a la mitad si son grandes
3 zanahorias sin pelar, ralladas

Aderezo de vinagreta:
12 ramitas de tomillo fresco (aproximadamente 1 cucharada de hojas) o 3/4 cucharaditas de tomillo deshidratado
2 cucharadas de mostaza de Dijon
3 cucharadas de vinagre de vino tinto
6 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de miel o azúcar
1/2 diente de ajo, bien picado (1/2 cucharadita) o 1/16 cucharadita de ajo en polvo

NOTA: Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

Coloque la espinaca en un bol grande. Corte el pepino en cubos y agréguelo al bol. Corte los tomates a la mitad, si fuera necesario, y agréguelos al bol. Ralle las zanahorias y agréguelas al bol. Si no tiene un rallador o pelador para rallar, puede cortar las zanahorias en rodajas bien finas, transversalmente, para hacer finas monedas de zanahoria. Mezcle ligeramente las verduras para combinarlas.

Retire las hojas de tomillo enjuagadas de sus tallos raspando el tallo con el dorso de un cuchillo, o tirando hacia atrás, sobre el tallo, a través de los dedos o los dientes de un tenedor. Junte las hojas en una pequeña pila y píquelas tan finas como lo desee. Agregue el tomillo a un frasco de 8 oz. o más, con una tapa que cierre bien. Agregue la mostaza, el vinagre, el aceite, la miel o el azúcar y el ajo. Cierre el frasco con la tapa y agítelo hasta que los ingredientes queden bien combinados.

Vierta el aderezo en un fino hilo por encima de los ingredientes de la ensalada y mezcle para cubrir todo.

Rinde 12 porciones

Calorías 90, grasas 7 g, proteínas 1 g, carbohidratos 7 g, fibra 1g, sodio 82 mg.

NOTAS:

Costo total: $10.31
Costo por porción (12): $0.86

Berenjenas parmesanas a la cacerola Ⓓ Tiempo de prep.: 3

Esta es una versión sencilla de un clásico plato italiano, sin toda su grasa. Como la berenjena se corta en trocitos pequeños y se camufla en la pasta, es un gran éxito tanto entre niños como entre adultos. Conserve la cáscara de sus verduras para consumir más fibra, vitaminas y minerales. Los hongos en rodajas también serían una adición excelente; simplemente saltéelos con la berenjena en rodajas. La salsa marinara puede hacerse con anticipación y congelarse, para reducir el tiempo de preparación.

2 tazas de salsa marinara casera de Harvesters (16 onzas) (pág. 57)
1/2 libra de fideos rotini de trigo integral sin cocinar, u otro tipo de pasta con forma retorcida
2 cucharadas de aceite de colza
1 berenjena mediana, sin pelar, cortada en cubos (aproximadamente 1 libra)
1 cucharadita de albahaca deshidratada
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de cebolla en polvo
1 taza de mozzarella parcialmente descremada, rallada (4 onzas)
1/3 taza de queso parmesano, rallado (1.2 onzas)
1 onza de salchicha de pavo en fetas, en cuartos (aproximadamente 17 fetas)

Prepare la salsa marinara (consulte ingredientes e instrucciones en la pág. 57)

Hierva de 2 a 3 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción. Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Mientras se esté cocinando la pasta, caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue la berenjena, la albahaca, el ajo en polvo y la cebolla en polvo y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la berenjena se vuelva muy tierna, entre 8 y 10 minutos. Reduzca el calor si la berenjena comienza a pegarse.

Agregue la pasta cocida, la salsa para pasta, el queso mozzarella, el queso parmesano y la salchicha de pavo, y revuelva para combinar. Coloque sobre fuego medio y revuelva hasta que la pasta se haya vuelto a calentar y el queso se derrita.

Rinde 6 porciones

Calorías 371, grasas 15 g, proteínas 17 g, carbohidratos 46 g, fibra 9 g, sodio 338 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.27
Costo por porción (6): $0.88

Dip súper sencillo de hummus — Tiempo de prep.: 1

Servido con pan de pita y verduras frescas, el hummus constituye una alternativa excelente y sana a las papas chips con salsas. Es un plato típico mediterráneo. El hummus se hace con garbanzos, que pueden encontrarse junto a otras legumbres en lata en la tienda. Son una buena fuente de proteínas y fibra.

1 lata (15 onzas) de garbanzos sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
2 cucharadas de caldo de verduras

Con un tenedor, pise los garbanzos, el ajo, el comino, el aceite de oliva y el caldo de verduras hasta que adquieran la consistencia deseada. El hummus debe ser levemente cremoso y espeso.

Rinde 6 porciones

Calorías 79, grasas 3 g, proteínas 3 g, carbohidratos 10 g, fibra 2 g, sodio 113 mg.

NOTAS:

Costo total: $3.30
Costo por porción (6): $0.55

Tacos de pescado (D) Tiempo de prep.: 1

Los tacos de pescado son muy populares en la región Baja de México y en San Diego. Cientos de restaurantes y quioscos de comida los ofrecen. El pescado blanco puede sustituirse con atún enlatado. Simplemente incorpore el jugo de lima y los condimentos en el atún enlatado escurrido y enjuagado y saltéese el paso de cocción. La receta de pico de gallo que se incluye aquí no se usará toda; sobrará para usar posteriormente. Se puede usar salsa preparada en vez de pico de gallo.

1 cucharada de jugo de lima recién exprimido
1/8 cucharadita de pimienta negra
1/4 cucharadita de polvo de chile
1/4 cucharadita de pimentón
8 onzas de filetes de pescado blanco sin espinas ni piel, como reloj anaranjado* o tilapia
2 cucharaditas de aceite de colza

1/3 taza de pico de gallo casero de Harvester's:
- 3 tomates medianos, en cubos
- 2/3 taza de cilantro, picado bien fino
- 1/2 cebolla pequeña, en cubos (1/4 taza)
- Jugo de 1 a 2 limas
- 1 jalapeño, sin semillas y bien picado

8 tortillas de maíz (de 6 pulg.)
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, alubias* o frijoles pintos sin sal agregada, enjuagados, escurridos y calentados
3/4 taza de repollo, lavado y cortado en juliana
1/4 taza de queso Cheddar con bajo contenido de grasa, rallado (1 onza)
Coberturas opcionales: jugo de lima fresco, palta picada, crema agria

Combine el jugo de lima, la pimienta negra, el polvo de chile y el pimentón. Vierta sobre el pescado y marine en el refrigerador entre 5 y 10 minutos.

Mezcle todos los ingredientes del pico de gallo en un bol mediano.

Caliente el aceite en un sartén sobre fuego medio a alto. Cocine los filetes de pescado, dándolos vuelta solo una vez, hasta que estén bien cocidos, de 2 a 4 minutos por lado, o hasta que el pescado se deshaga fácilmente con un tenedor.

Caliente las tortillas en el microondas entre 20 y 30 segundos. Cubra cada tortilla con pescado, frijoles, pico de gallo, repollo y queso Cheddar, y dóblelas para servir.

Rinde 4 porciones

Calorías 283*, grasas 5 g, proteínas 20 g, carbohidratos 42 g, fibra 10 g, sodio 244 mg.

*Nota: el perfil nutricional utiliza reloj anaranjado y alubias rojas para sus cálculos

NOTAS:

Costo total (sin coberturas opcionales): $11.73
Costo por porción sin coberturas opcionales (4): $2.93

Arroz frito con brócoli y huevos (D) Tiempo de prep.: 1

Sofritar el arroz es una manera excelente de convertir las sobras de arroz en una comida rápida y fácil. Si usa arroz frío evitará que se vuelva pegajoso mientras cocina; el aceite recubre los granos fríos e impide que se apelmace. El aceite de sésamo añade un sabor fantástico a este plato. Agregue alrededor de una cucharada junto con la salsa de soja (ambos se encuentran en la sección internacional/asiática de la tienda). Cubra esta receta con castañas de cajú: le añadirá un crujido excelente.

1 1/3 taza de arroz integral crudo
3 1/3 tazas de agua
4 huevos grandes, ligeramente batidos
5 cebollinos pequeños, en cubos (1/4 taza)
2 cucharadas de agua
1 cucharadita de aceite de colza
2 cucharaditas de aceite de colza
8 onzas de flores de brócoli pequeñas, en cubos (3 tazas)
1 zanahoria mediana, rallada (1/2 taza)
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
1/4 taza de caldo de pollo sin sal agregada
3 cucharadas de salsa de soja con contenido reducido de sodio
1 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de ajo en polvo
Castañas de cajú, sin sal (opcional)

Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal. Deje cocinar el arroz integral aproximadamente el doble de tiempo que el arroz blanco.

Si no tuviera instrucciones disponibles, agregue el arroz y el agua a la olla y lleve a punto de hervor. Tape la olla con una tapa que calce bien, baje el fuego a bajo y deje cocinar a fuego lento sin quitar la tapa hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté tierno, alrededor de 40 minutos. Si el arroz no está lo suficientemente tierno, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más. Si hubiera agua sin absorber, cuele el arroz. Retire del fuego y revuelva suavemente con un tenedor para separar los granos.

Combine los huevos, los cebollinos y 2 cucharadas de agua en un bol pequeño. Caliente 1 cucharadita de aceite de colza en un sartén grande o un wok sobre fuego medio a alto. Agregue la mezcla de huevo; sofrite 30 segundos o hasta que estén suavemente revueltos, revolviendo constantemente. No los cocine de más. Retire la mezcla de huevo del sartén. Limpie el sartén con una toalla de papel.

Agregue 2 cucharaditas de aceite de colza al sartén. Agregue el brócoli y las zanahorias al sartén; sofrite 2 minutos. Agregue los hongos y el arroz; sofrite 3 minutos. Agregue el caldo; cocine 1 minuto. Agregue los huevos cocidos, la salsa de soja, el jengibre molido y el ajo en polvo; sofrite 1 minuto o hasta que todo quede bien caliente.

Si va a utilizar castañas de cajú, espolvoréelas por arriba antes de servir.

Rinde 6 porciones

Calorías 247, grasas 7 g, proteínas 10 g, carbohidratos 37 g, fibra 2 g, sodio 339 mg.

NOTAS:

Costo total: $6.40
Costo por porción (6): $1.07

Pizza de frutas Tiempo de prep.: 1

Esta receta FÁCIL es un bocadillo ideal o un desayuno al paso. Puede hacerse con cualquier combinación de fruta; pruebe usar frutas "de estación" para obtener un mejor sabor y un menor costo. Si tiene galletas de arroz comunes a mano, agregar 1/4 taza de miel a la mezcla de fruta y yogur realzará el sabor.

Las galletas de arroz sin endulzar también son bases ideales para pizzas rápidas y sabrosas. Úntelas con 2 cucharadas de salsa de tomate, espolvoree cada una con 1 cucharada de parmesano y hornee a 350 o gratine hasta que el queso comience a derretirse, o caliente en el microondas hasta que el queso forme burbujas. Experimente con sus coberturas adicionales favoritas. ¡Ideal para cuando quiera algo realmente bueno, sin culpa!

2 bananas medianas, peladas y en rodajas finas
1 pinta de fresas, sin tallos y en rodajas finas
3 kiwis, pelados y en rodajas finas
12 oz. de yogur griego de vainilla (1 1/2 tazas)
14 galletas de arroz y maíz acarameladas, u otras variedades dulces
1/4 taza de nueces, picadas

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas.

Corte las bananas, las fresas y los kiwis. Coloque el yogur en un bol, agregue las bananas, fresas y kiwis en rodajas. También se pueden agregar las nueces o reservarlas para espolvorearlas por arriba de las pizzas terminadas. Mezcle el yogur y la fruta hasta que la fruta quede bien cubierta.

Coloque sobre cada galleta de arroz dulce aproximadamente 1/4 taza de la mezcla de frutas y espolvoree con las nueces reservadas si lo desea. También se pueden adornar con una pizca de canela molida.

Rinde 14 porciones

Calorías 121, grasas 2 g, proteínas 4 g, carbohidratos 23 g, fibra 1.6 g, sodio 40 mg.

NOTAS:

Costo total: $9.67
Costo por porción (14): $0.69

Ensalada de frutas con yogur de lima — Tiempo de prep.: 2

Esta ensalada de frutas puede hacerse con cualquier combinación de fruta que haya disponible. Intente usar fruta "de estación" para obtener el mejor sabor y el menor costo. Las limas frescas y la ralladura de lima siempre saben mejor. Para sacar la ralladura de las frutas cítricas, simplemente ralle la parte de color de la cáscara limpia de la fruta. La parte blanca que está por debajo se llama hollejo, es amarga y no debe incluirse. La ralladura contiene aceites aromáticos que realmente realzan el sabor. Una lima promedio rinde alrededor de 2 cucharadas de jugo y 1 cucharada de ralladura, por lo que unas 3 limas proporcionarán el jugo fresco y la ralladura necesarias para esta receta.

3 limas (más o menos, vea más arriba) para la ralladura y el jugo necesarios a continuación.

Yogur de lima:
2 tazas de yogur de vainilla descremado
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de ralladura de lima recién rallada
1 cucharada de jugo de lima

Ensalada de frutas:
1 melón dulce ("Honeydew") grande maduro, pelado, sin semillas y cortado en trozos pequeños.
1 pinta de fresas, en rodajas (2 tazas)
1 taza de arándanos
1/4 taza de jugo de lima

Siempre hay que lavar bien las frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas.

Obtenga primero la ralladura de lima, luego córtelas a la mitad y exprima el jugo.

Combine el yogur, en un bol pequeño, con el azúcar, la ralladura de lima y el jugo de lima. Revuelva hasta que se disuelva el azúcar. Tape y guarde en el refrigerador hasta que se enfríe.

En un bol grande combine el melón, las fresas, los arándanos y el jugo de lima. Mezcle para que todo quede cubierto y deje reposar a temperatura ambiente durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Para servir, vierta yogur en un hilo fino sobre las porciones individuales de fruta.

Rinde 8 porciones

Calorías 119, grasas 1 g, proteínas 4 g, carbohidratos 28 g, fibra 3 g, sodio 63 mg.

NOTAS:

Costo total: $11.82
Costo por porción (8): $1.47

Salsa de frutas con chips de canela Tiempo de prep.: 2

Esta ensalada de frutas puede hacerse con cualquier combinación de fruta que haya disponible. Intente usar fruta "de estación" para obtener el mejor sabor y el menor costo.

Si tiene un cortador de pizza, ahorrará tiempo si rocía ambos lados de las tortillas, las espolvorea con la mezcla de azúcar y canela, las apila y las corta en tiras o gajos con el cortador de pizza. Si su horno ya está caliente, puede hornear los chips entre 8 y 10 minutos a 350 °F. Una vez que se sientan un poco crocantes y estén dorados, retírelos del horno. A medida que se enfríen, quedarán más crocantes.

Salsa de frutas:
1 taza de fresas, picadas
1 banana, picada
1 kiwi, picado
1 manzana Granny Smith, con cáscara, sin semillas y picada
2 cucharadas de jugo de limón
1/4 taza de azúcar
1/4 cucharadita de nuez moscada
1/4 cucharadita de canela

Chips de canela:
4 tortillas de trigo integral
Aerosol de cocina antiadherente
1/4 taza de azúcar
1 cucharadita de canela

Salsa:

Agregue las fresas, la banana, el kiwi y la manzana a un bol grande. Rocíe con el jugo de limón para ayudar a evitar que la banana y la manzana se oxiden, y mezcle ligeramente. Agregue el azúcar, la nuez moscada y la canela. Mezcle ligeramente y ponga a enfriar en el refrigerador.

Chips:

mezcle la canela y el azúcar en un bol pequeño. Corte las tortillas en tiras con tijera de cocina. Rocíe ligeramente las tiras con aerosol de cocina antiadherente y espolvoree ligeramente con la mezcla de azúcar y canela.

Caliente un sartén grande sobre fuego medio a alto y recubra con aerosol de cocina. Caliente las tiras en el sartén hasta que estén ligeramente doradas

Sirva la salsa de fruta fría acompañada por los chips de canela.

Rinde 4 porciones

Calorías 315, grasa 3.4 g, carbohidratos 69 g, fibra 3.6 g, sodio 215 mg, vitamina C 48 mg, colesterol 0 mg

NOTAS:

Costo total: $6.55
Costo por porción (4): $1.63

Brownies aterciopelados — Tiempo de prep.: 3

Disfrute de estos brownies de chocolate amargo que parecen fudge como dulce especial. El aceite de colza y las nueces aportan las grasas beneficiosas, convirtiéndolos en una opción de brownies más saludable. El chocolate amargo es más sano; no obstante, se puede sustituir por chispas de chocolate semiamargo. La mezcla del jarabe de maíz con el agua reduce la cantidad de azúcar de la receta sin cambiar la textura aterciopelada de los brownies.

Aerosol de cocina antiadherente
2/3 taza de nueces, picadas (opcional)
3/4 taza de harina multiuso
3/4 taza de harina de trigo integral
1 1/3 taza de azúcar glas
6 cucharadas de cacao en polvo sin endulzar
6 onzas de chocolate amargo para hornear (50 - 72% cacao), picado grande
3 cucharadas de aceite de colza
1/2 taza de azúcar granulada
3 cucharadas de jarabe de maíz liviano mezcladas con 6 cucharadas de agua tibia
4 cucharaditas de extracto de vainilla
1/4 cucharadita de sal
2 claras de huevo grandes
1 huevo grande
6 onzas de chocolate amargo para hornear (50 - 72% cacao), picado grande

Precaliente el horno a 350 °F. Forre un molde para horno de 13 x 9 pulg. con papel de aluminio, dejándolo sobresalir en dos lados opuestos. Cubra el papel de aluminio con aerosol de cocina.

Caliente las nueces en un sartén de fondo grueso, seco, sobre fuego medio, durante 1 a 2 minutos o hasta que se vean doradas y huelan tostadas. Agite constantemente el sartén para garantizar un tostado parejo, ya que pueden quemarse con facilidad. Retire las nueces del sartén para que se enfríen; de lo contrario seguirán tostándose y se quemarán.

Tamice juntas ambas harinas, el azúcar glas y el cacao. En un bol aparte, combine las 6 onzas de chocolate picado y el aceite. Lleve al microondas hasta que se derrita y esté suave, revolviendo a menudo. Tenga cuidado de no quemar el chocolate. Retire del microondas e incorpore el azúcar granulada, la mezcla de jarabe de maíz y agua, la vainilla y la sal, revolviendo hasta que el azúcar se disuelva. En un bol aparte, bata las claras de huevo y el huevo, incorporándolos a la mezcla revolviendo vigorosamente hasta que todo quede unido y suave. Agregue los ingredientes secos revolviendo suavemente. Incorpore las nueces y el resto del chocolate picado, revolviendo con movimientos envolventes hasta que todo se mezcle bien. Vierta la masa en el molde preparado, esparciéndola en forma pareja.

Hornee hasta que los brownies estén casi firmes en el centro y al introducir un palillo salga con algo de masa húmeda pegada, entre 24 y 27 minutos. Deje enfriar sobre una rejilla de alambre. Utilice las asas de papel de aluminio que sobresalen para levantar con cuidado los brownies del molde. Con un cuchillo de plástico macizo, corte 24 brownies. Si fuera necesario, limpie el cuchillo con un paño húmedo y tibio entre un corte y otro.

Rinde 24 porciones

Calorías 171, grasas 10 g, fibra 3 g, proteínas 4 g, carbohidratos 24 g, sodio 37 mg.

NOTAS:

Costo total sin nueces: $6.65
Costo por porción sin nueces (24): $0.28

Gazpacho Ⓓ

Tiempo de prep.: 3

El gazpacho es una sopa fresca de verduras, fría, originada en el cálido clima de España. Suele describirse como una ensalada líquida refrescante, porque las verduras están crudas. Para obtener una textura más suave y tardar menos en prepararlo, eche todos los ingredientes a la licuadora. Sabe delicioso si se sirve con pan francés crocante.

2 tomates pequeños, en cubos (1 taza)
1 pimiento verde pequeño, en cubos (1/2 taza)
1 tallo de apio mediano a grande, en cubos (1/2 taza)
1 pepino mediano, en cubos (1 1/2 tazas)
1 cebollino grande, en cubos (1/4 taza)
2 cucharadas de perejil fresco, picado bien fino
6 cucharadas de albahaca fresca, picada bien fina
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
3 cucharadas de vinagre de vino blanco (opcional)
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharadita de azúcar
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 cucharadita de salsa inglesa (Worcestershire)
1 lata (14 onzas) de caldo de carne sin sal agregada
1 lata (46 onzas) de jugo V-8 con sodio reducido

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas.

Nota: Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. (Las carnes rojas, las carnes de ave, los pescados y los mariscos también deben lavarse antes de usar.)

Combine todos los ingredientes. Cubra y deje enfriar por lo menos 4 horas (lo ideal es de un día para el otro). Sirva en cuencos enfriados.

Rinde 6 porciones

Calorías 109, grasas 5 g, carbohidratos 14 g, proteínas 3 g, fibra 3 g, sodio 264 mg.

NOTAS:

Costo total: $8.42
Costo por porción (6): $1.40

Ensalada Griega de pollo Ⓓ Tiempo de prep.: 1

Excelente para una comida liviana de verano si se sirve con pan Francés crocante o panecillos de trigo integral. La pimienta recién molida tiene más sabor, pero no es necesaria. Para ahorrar dinero, asar un pollo en el horno es fácil y sano. Los pollos de rotisería son una buena opción, pero esté atento a su alto contenido de sodio.

1 cucharada de aceite de colza
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel ni huesos, crudas, cortadas en trocitos del tamaño de un bocado
o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1 paquete (5 onzas) de hojas verdes de primavera para ensalada
1 pepino mediano, en rodajas (2 tazas)
2 tomates medianos cortados en trozos grandes (1 1/3 taza)
2 cucharadas de vinagre balsámico
1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
1/2 onza de queso feta con bajo contenido de grasa, en migajas (1 cucharada)
1 cucharada de queso parmesano, rallado
Pimienta a gusto

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas.

Nota: Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. (Las carnes rojas, las carnes de ave, los pescados y los mariscos también deben lavarse antes de usar.) Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo en cubos y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Retire el pollo del sartén y córtelo en tiritas cuando esté lo suficientemente frío como para manipularlo.

Divida las hojas verdes de ensalada, el pepino y los trozos de tomate entre 4 bols para ensalada. Arregle el pollo encima de las verduras y aliñe con vinagre y aceite. Cubra con migas de queso feta, queso parmesano y pimienta negra, si lo desea.

Rinde 4 porciones

Calorías 124, grasas 8 g, proteínas 6 g, carbohidratos 7 g, fibra 2 g, sodio 114 mg.

NOTAS:

Costo total: $9.49
Costo por porción (4): $2.37

Guacamole Tiempo de prep.: 1

La palta en el guacamole añade grasas sanas para el corazón a su dieta. Las paltas se oxidan al exponerse al aire, por lo que añadir jugo de lima ayuda a enlentecer este proceso, así como también a agregar un fantástico sabor.

Para elegir una palta madura, sosténgala en la mano y apriétela suavemente. Una palta sin madurar se sentirá como una piedra. Una palta demasiado madura se sentirá blanda bajo la cáscara. Una palta madura se sentirá como si se apretara las palmas de las manos.

Para cortar una palta en cubos, córtela a la mitad alrededor del carozo y gire las mitades para separarlas. Quite el carozo deslizando una cuchara entre éste y la fruta, moviéndola lentamente para quitar el carozo de la fruta. Corte cada mitad a lo largo para formar cuartos, y quite la cáscara de cada cuarto para luego picarlo o cortarlo en cubos.

1 lima, exprimida (alrededor de 2 cucharadas)
1/2 cucharadita de sal de ajo
1/2 cucharadita de comino molido
1/8 cucharadita de pimienta cayena
3 paltas maduras, peladas y picadas
2 cebollinos, en cubos
5 - 6 ramitas de cilantro fresco, picadas
1 pinta de tomates cherry, a la mitad (unas 2 tazas)

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. Pique los cebollinos, los tomates y las paltas, y ponga todo en un bol.

Corte la lima a la mitad y exprima el jugo (a través de sus dedos limpios, para atrapar las semillas) sobre el bol.

Agregue la sal de ajo, el comino, la cayena y la palta, y pise los ingredientes con un tenedor o un pisador de papas, para unir todo.

Agregue los cebollinos y el cilantro a los demás ingredientes y revuelva para combinar bien.

Corte los tomates a la mitad e incorpórelos suavemente a la mezcla de palta.

Nota: Se pueden usar tomates comunes, pero quíteles las semillas antes de picarlos de modo tal de añadir sólo la pulpa al guacamole.

Rinde 20 porciones (1 cucharada)

Calorías 52, grasas 4.5 g, proteínas 1 g, carbohidratos 3.5 g, fibra 2 g, sodio 33 mg.

NOTAS:

Costo total: $6.57
Costo por porción (20): $0.33

Ensalada de jamón y frijoles negros Ⓓ Tiempo de prep.: 2

La jícama es una verdura de raíz crocante y dulce, de pulpa blanca. También se le llama papa mexicana, y se puede comer cruda o cocida. La jícama es un excelente elemento para agregar a ensaladas, o puede hervirse y hornearse, como una papa. Se encuentra en la sección de verduras de la tienda, y está disponible de mayo a noviembre.Consejo: pruebe la cebolla colorada para ver si es demasiado fuerte para una ensalada. Si es fuerte, sumerja la cebolla en agua fría, con un poquito de azúcar y vinagre, durante 10 minutos; cuélela.

1 taza de arroz integral crudo
2 1/2 tazas de agua
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1 cebolla colorada mediana, en cubos (2/3 taza)
1 jícama pequeña, pelada y cortada en cubitos (2 1/2 tazas)
1 lata (2.25 onzas) de aceitunas negras en rodajas, escurrida
1 pimiento amarillo pequeño, en cubos (2/3 taza)
1 pimiento rojo pequeño, en cubos (2/3 taza)
1 cucharada de aceite de oliva
6 onzas de filete de jamón cocido, con bajo contenido de sodio, en cubos (3/4 taza)
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo

Aderezo:
3 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de vinagre de vino blanco (puede sustituirse por vinagre de vino tinto o vinagre con estragón)
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 cucharadita de polvo de chile
Pimienta a gusto

Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal. Deje cocinar el arroz integral aproximadamente el doble de tiempo que el arroz blanco.

Si no tuviera instrucciones disponibles, agregue el arroz y el agua a la olla y lleve a punto de hervor. Tape la olla con una tapa que calce bien, baje el fuego a bajo y deje cocinar a fuego lento sin quitar la tapa hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté tierno, alrededor de 40 minutos. Si el arroz no está lo suficientemente tierno, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más.

Si hubiera agua sin absorber, cuele el arroz. Retire del fuego y revuelva suavemente con un tenedor para separar los granos. Páselo a un bol grande y mézclelo con los frijoles negros.

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas.

Agregue la cebolla, la jícama, las aceitunas y ambos pimientos a la mezcla de arroz.

Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en un sartén grande sobre fuego medio. Agregue el jamón y saltee, revolviendo de 2 a 3 minutos y agregando el ajo picado para el último minuto de cocción. Agregue el jamón a la mezcla de arroz.

Aderezo:
Combine 3 cucharadas de aceite en un frasco o bol pequeño con tapa; agregue el vinagre, el comino, el polvo de chile y la pimienta.

Agite bien y aliñe la ensalada. Mezcle con un tenedor y sirva a temperatura ambiente para obtener el mejor sabor.

Serves 6

Calories 345; Fat 13g; Protein 13g; Carbohydrate 45g; Fiber 9g; Sodium 504mg.

NOTAS:

Costo total: $10.76
Costo por porción (6): $1.79

Fardos saludables Tiempo de prep.: 1

Los fardos saludables son una versión innovadora de un dulce que no se hornea, que suele tener menos ingredientes nutritivos. Hemos agregado fruta deshidratada, maní y un cereal con mucha fibra para transformarlos en un postre fácil y delicioso.

1 taza de mantequilla de maní
1/2 taza de chispas de caramelo de mantequilla (butterscotch)
2 tazas de cereal de salvado Fiber One®
1/2 taza de maní tostado seco
1/2 taza de fruta deshidratada, como pasas de uva, arándanos o cereza

Cubra una plancha para hornear galletas con papel encerado (necesita espacio para 32 galletas).

Combine la mantequilla de maní y las chispas de caramelo de mantequilla en un bol apto para microondas. Lleve al microondas de 2 1/2 a 3 minutos, o hasta que las chispas se derritan, revolviendo cada 30 segundos para evitar que se quemen. Asegúrese de usar guantes para horno cuando retire el bol del microondas.

Revuelva la mantequilla de maní y las chispas de caramelo derretidas hasta que estén suaves. Agregue el cereal, el maní y la fruta deshidratada. Revuelva hasta que todos los ingredientes estén bien cubiertos. Coloque cucharadas colmadas de la mezcla sobre el papel encerado. Lleve al refrigerador hasta que estén firmes y sirva.

Guarde las sobras en el refrigerador.

Rinde 32 porciones

Calorías 101, grasas 7 g, carbohidratos 10 g, fibra 3 g, proteínas 3 g, sodio 80 mg.

NOTAS:

Costo total: $9.63
Costo por porción (32): $0.40

Avena caliente suculenta Ⓓ Ⓟ Tiempo de prep.: 2

Un desayuno como este es una excelente forma de comenzar bien el día, ya que el estreñimiento es un problema común durante el embarazo. La avena, la fruta deshidratada y las nueces son una fantástica fuente de fibra. Sustituya con leche parte del agua para obtener una versión más rica, con más calorías y calcio. La leche en polvo queda muy bien en la avena: agregue alrededor de 1/4 taza por cada taza de agua utilizada.

1/2 taza de almendras fileteadas
4 tazas de agua
2 tazas de avena antigua
1 cucharadita de canela molida
2 1/2 tazas de manzana, con cáscara, sin semillas y picada (2 manzanas pequeñas a medianas)
6 damascos deshidratados, picados grandes
1/2 taza de pasas de uva
Leche descremada (opcional)
Miel o jarabe de arce para rociar por arriba (opcional)
Nuez moscada (opcional)

Caliente las almendras en un sartén de fondo grueso, seco, sobre fuego medio, durante 1 a 2 minutos o hasta que se vean doradas y huelan tostadas. Agite constantemente el sartén para garantizar un tostado parejo, ya que pueden quemarse con facilidad. Retire las almendras del sartén para que se enfríen; de lo contrario seguirán tostándose y se quemarán.

Lleve a punto de hervor, en una olla gruesa, 4 tazas de agua (o leche, si la está usando), la avena y la canela. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Retire del fuego; agregue las manzanas y los damascos deshidratados y las pasas de uva. Tape y deje reposar de 2 a 3 minutos.

Divida la avena en 6 cuencos; diluya cada porción con leche, si lo desea, y cubra con las almendras tostadas.

Agregue la miel o el jarabe de arce y la nuez moscada, si lo desea.

Rinde 6 porciones

Calorías 258, grasas 8 g, proteínas 7 g, carbohidratos 44 g, fibra 6 g, sodio 8 mg.

NOTAS:

Costo total (sin ingredientes opcionales): $3.60
Costo por porción (6): $0.60

Sándwiches submarinos Italianos calientes Ⓓ Tiempo de prep.: 2

El sándwich submarino se originó entre las comunidades italianas de Estados Unidos a fines del siglo XIX. Pruebe esta receta para una versión más sana. Pruebe servirlo sobre pasta integral, como penne o rotini, en vez del pan.Un queso Italiano suave (como la mozzarella) siempre es una cobertura excelente.

2 cucharadas de aceite de oliva
1 libra de pavo molido
1 cucharadita de condimento italiano
2 pimientos pequeños, en rodajas (1 1/3 tazas)
2 cebollas amarillas pequeñas, en rodajas (1 taza)
1 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de condimento italiano
1/2 cucharadita de ajo en polvo
2 cucharadas de pasta de tomate sin sal agregada
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1/4 cucharaditas de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
6 panes finos para sándwich de trigo integral

Caliente el aceite de oliva en un sartén grande sobre fuego medio a alto; cocine el pavo molido con 1 cucharadita de condimento italiano, separándolo, hasta que esté dorado, unos 10 minutos.

Manteniendo la olla sobre fuego medio, agregue los pimientos, las cebollas y la pimienta negra, y cocine hasta que esté todo dorado, alrededor de 5 minutos. Agregue 1 cucharadita de condimento italiano, polvo de ajo y pasta de tomate, y cocine 2 minutos más. Agregue los tomates triturados y las hojuelas de pimiento rojo (si lo desea). Revuelva para combinar, frotando el fondo de la olla con una cuchara de madera para soltar los trocitos más dorados. Lleve a punto de hervor, a fuego lento.

Sirva sobre panes finos para sándwich (tostados). Divida los panes finos de sándwich a la mitad, a lo largo; rellene con la mezcla de carne y verduras y sirva de inmediato.

Rinde 6 porciones

Calorías 262, grasas 6 g, proteínas 26 g, carbohidratos 31 g, fibra 7 g, sodio 291 mg.

NOTAS:

Costo total: $9.70
Costo por porción (6): $1.61

Sándwich Coreano de carne de res con especias y repollo (D) Tiempo de prep.: 2

Estos sándwiches son similares a los "bierocks" Alemanes. La versión Alemana usa repollo, carne de res y especias para rellenar un pequeño sobre de masa de pan que se hornea y se come tibio. Esta versión utiliza especias inspiradas en sabores coreanos y se sirve sobre un panecillo de trigo integral en vez de hornear el relleno dentro de la masa. También se puede sustituir el pan por hojas de lechuga iceberg, para hacer un rollito.

4 cebollinos grandes, en cubos (1 taza)
1/4 taza de salsa de soja con contenido reducido de sodio
1 cucharada de semillas de sésamo
1 cucharada de aceite de sésamo
1/4 cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de jengibre fresco, rallado
5 dientes de ajo, bien picados (5 cucharaditas) o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta roja (cayena) molida
1/2 libra de carne de res molida, 93% magra (8 onzas)
Aerosol de cocina antiadherente
1/2 cabeza pequeña de repollo verde, cortado en juliana (3 tazas)
16 onzas de hongos frescos o 2 latas (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
10 panes finos para sándwich de trigo integral
Queso Americano (con bajo contenido de grasa), en fetas (opcional)

Combine los cebollinos, la salsa de soja, las semillas de sésamo, el aceite de sésamo, la pimienta negra, el jengibre, el ajo, la pimienta roja y la carne de res molida en un bol grande.

Caliente un sartén grande sobre fuego medio a alto. Cubra con aerosol de cocina. Agregue la mezcla de carne al sartén; cocine durante 8 minutos o hasta que esté cocida, revolviendo de vez en cuando. Agregue, revolviendo, el repollo y los hongos; cocine durante 4 minutos o hasta que el repollo y los hongos estén tiernos.

Sirva sobre panes finos para sándwich de trigo integral con una feta de queso, si lo desea.

Rinde 10 porciones

Calorías 172, grasas 4 g, proteínas 12 g, carbohidratos 27 g, fibra 7 g, sodio 465 mg.

NOTAS:

Costo total: $11.28
Costo por porción (10): $1.12

Pizzas mariquita Ⓓ 👍 Tiempo de prep.: 1

Estas pizzas pequeñas y simpáticas son tan divertidas de comer como de hacer. Esta receta es una adaptación de una de las muchas recetas "Yum-o!" que son buenas y le hacen bien. Yum-o!® es una organización sin fines de lucro creada por Rachel Ray para empoderar a los niños y a sus familias para desarrollar relaciones sanas con los alimentos y la cocina, enseñándoles a cocinar, a alimentar a niños hambrientos y financiando educación culinaria y becas. www.yum-o.org

6 panecillos ingleses de trigo integral
4 oz. de pesto preparado, refrigerado
6 oz. de queso mozzarella con contenido reducido de sodio, parcialmente descremado, rallado
2 tomates grandes, cada uno cortado en 6 rodajas.
12 aceitunas negras maduras enteras

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien.

Lave los tomates y corte cada uno en 6 rodajas.

Caliente un sartén eléctrico a temperatura media o precaliente un horno o u horno con grill a 400 °F.

Esparza 2 cucharaditas de pesto sobre cada mitad de panecillo inglés. Luego, cubra cada una con 1 cucharada del queso rallado. Agregue una rodaja de tomate a cada muffin.

Corte las aceitunas negras en rodajas para hacer círculos y arréglelas encima de las rodajas de tomate, para hacer puntos de mariquita.

Caliente en un sartén sobre fuego medio o coloque sobre un horno precalentado durante unos 7 minutos. Las pizzas estarán listas cuando los panecillos estén crocantes y el queso esté derretido. Cuando utilice un sartén, tenga mucho cuidado de no quemar los panecillos ingleses.

Rinde 12 porciones

Calorías 194, grasas 11 g, proteínas 7 g, carbohidratos 17 g, fibra 3 g, sodio 490 mg.

NOTAS:

Costo total: $13.48
Costo por porción (12): $1.12

Galletas livianas de chispas de chocolate — Tiempo de prep.: 2

Pruebe estas galletas livianas con una textura similar a la de un pastel. Las yemas sobrantes se pueden congelar bien para usar más adelante en huevos revueltos o en cremas.

1 1/4 taza de harina multiuso
1 1/4 taza de harina de trigo integral
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de sal
3/4 taza de margarina en barra de calorías reducidas, ablandada (12 cucharadas)
2/3 taza de azúcar
2/3 taza de azúcar rubia, bien compacta
1/4 taza de puré de manzana
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 huevo grande
1 clara de huevo grande
1 taza de chispas de chocolate semiamargo
Aerosol de cocina antiadherente

Precaliente el horno a 350 °F.

Combine las harinas, el bicarbonato de sodio y la sal en un bol; mezcle bien. Reserve.

Coloque la margarina y los azúcares en un bol grande. Bata a velocidad media con una batidora hasta que estén livianos y esponjosos.

Agregue el puré de manzana, la vainilla, el huevo y la clara de huevo a los ingredientes del bol y siga batiendo a velocidad media hasta que estén bien mezclados. Agregue los ingredientes secos, batiendo a velocidad baja hasta que estén bien mezclados. Agregue las chispas, revolviendo.

Cubra en forma pareja las planchas para hornear con aerosol de cocina. Coloque la masa por cucharadas sobre las planchas cubiertas, a 2 pulg. de distancia entre sí. Hornee durante 10 minutos, o hasta que estén casi firmes.

Retire de horno y deje enfriar entre 2 y 3 minutos. Retire las galletas de las planchas y termine de enfriarlas sobre rejillas de alambre.

Rinde 36 galletas

Calorías 108, grasas 4 g, proteínas 2 g, carbohidratos 16 g, fibra 1 g, sodio 72 mg.

NOTAS:

Costo total: $3.90
Costo por porción (36): $0.11

Macarrones con queso y jamón Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Esta es una versión gourmet casera más sana de una comida básica estadounidense.

Los filetes de jamón con menos contenido de sodio se pueden encontrar en la sección de fiambres de la tienda, ya cortados, o pedirse en el mostrador.

1 libra de pasta integral pequeña, como los macarrones coditos, cruda
2 cucharadas de mantequilla sin sal
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
1/4 taza de harina multiuso
4 tazas de leche entera
1/8 cucharadita de pimienta roja (cayena) molida
1/8 cucharadita de nuez moscada molida
1/8 cucharadita de pimienta negra
8 onzas de queso Cheddar fuerte, rallado (2 tazas)
2 onzas de queso parmesano, rallado (1/2 taza)
8 onzas de filete de jamón con bajo contenido de sodio, cortado en cubos de 1/2 pulg. (1 taza)

Hierva de 4 a 6 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Mientras tanto, en una olla o un sartén grueso, derrita la mantequilla sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté tierna, de 3 a 5 minutos aproximadamente. Agregue la harina a las cebollas ablandadas y una todo con un batidor de alambre. Agregue la leche en un chorro suave y constante, y siga batiendo hasta que no haya grumos.

Cocine, batiendo a menudo, hasta que la mezcla esté espesa y burbujeante, alrededor de 6 a 8 minutos. La mezcla cocida debe ser lo suficientemente espesa como para cubrir la parte trasera de una cuchara de madera. Incorpore revolviendo la cayena, la nuez moscada, la pimienta, el queso Cheddar y el parmesano. Cocine hasta que todo el queso esté derretido. Vuelque la pasta en la mezcla de queso e incorpore el jamón.

Rinde 8 porciones

Calorías 442, grasas 16 g, proteínas 25 g, carbohidratos 53 g, fibra 5 g, sodio 550 mg.

NOTAS:

Costo total: $8.61
Costo por porción (8): $1.07

Crema de manzanas, jarabe de arce y canela Tiempo de prep.: 1

Este es un postre de manzanas rápido y fácil; de principio a fin, su preparación tarda menos de 10 minutos. Las manzanas pueden servirse tibias o a temperatura ambiente. La mezcla de yogur puede prepararse con anticipación y guardarse en el refrigerador hasta el momento de servir. Conserve la cáscara de las manzanas para consumir más fibra, vitaminas y minerales. Se puede usar cualquier tipo de manzana; no obstante, las manzanas buenas para cocinar son las Jonagolds, Golden Delicious, Granny Smith, McIntosh, Pink Lady o Gala.

3 manzanas medianas, sin semillas y en rodajas finas (sin pelar)
1/2 cucharadita de ralladura de naranja (opcional)
1 cucharada de jarabe de arce puro
1 cucharadita de mantequilla sin sal
1/2 taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
1/4 cucharadita de canela molida
1/8 cucharadita de nuez moscada molida (opcional)

Coloque las rodajas de manzana y la ralladura de naranja (si lo desea) en una olla o fuente apta para microondas. Vierta el jarabe de arce por encima; mezcle. Agregue trocitos de mantequilla Tape sin cubrir del todo y cocine en microondas, a potencia alta, entre 3 y 5 minutos, hasta que las manzanas estén crocantes pero tiernas. Revuelva una vez, a mitad de la cocción.

Mientras tanto, en un bol pequeño, mezcle el yogur, la canela y la nuez moscada (si lo desea). Sirva las manzanas con cucharas en platos. Cúbralas con la mezcla de yogur y sirva.

Rinde 4 porciones

Calorías 119, grasas 2 g, proteínas 2 g, carbohidratos 27 g, fibra 3 g, sodio 22 mg.

NOTAS:

Costo total: $1.84
Costo por porción (4): $0.47

Crocante de manzanas, jarabe de arce y nueces Tiempo de prep.: 3

Sustituya su tarta de manzanas tradicional por este fantástico crocante de manzana. Hecho con nueces y granos integrales, este postre contiene grasas no saturadas saludables. Para consumir más fibra, no pele las manzanas. Se puede utilizar cualquier tipo de manzana; no obstante, las Jonagolds, Golden Delicious, Granny Smith, McIntosh, Pink Lady o Gala no quedan pastosas al cocinarse.

1/3 taza de harina de trigo integral
1/3 taza de azúcar rubia, compacta
1/3 taza de avena antigua
1/4 cucharadita de canela molida
1/4 taza de margarina en barra sin grasas trans, fría y cortada en trozos (4 cucharadas)
1/4 taza de nueces, picadas

7 tazas de manzana, sin pelar y en rodajas (unas 2 libras, o 4 manzanas medianas)
3 cucharadas de jarabe de arce puro
1/2 cucharadita de canela molida

Precaliente el horno a 375°.

Coloque la harina por cucharadas en una taza de medir ingredientes secos y nivele con un cuchillo. Combine la harina, el azúcar, la avena y 1/4 cucharadita de canela en un bol mediano. Corte la margarina con un mezclador de masa (o con 2 cuchillos cortando en direcciones opuestas en la mezcla de avena), hasta que quede con consistencia de migas. Incorpore las nueces y reserve.

En un bol grande combine las manzanas, el jarabe y la canela; mezcle bien. Coloque la mezcla de manzana en una fuente para hornear cuadrada, de 8 pulg. Espolvoree las manzanas con la mezcla de migas. Hornee durante 45 minutos o hasta que esté dorado. Sirva tibio.

Rinde 9 porciones

Calorías 151, grasas 4 g, proteínas 2 g, carbohidratos 30 g, fibra 3 g, sodio 51 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.97
Costo por porción (9): $0.66

Estofado marroquí de garbanzos Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Los condimentos en este apetecible estofado le dan un aire marroquí. Los garbanzos son nutritivos, sacian y pueden encontrarse en la sección de legumbres enlatadas de la tienda. El cuscús es una pasta granular pequeña, de forma esférica, que se usa en muchos platos africanos y suele encontrarse junto al arroz.

1 taza de agua
1 taza de cuscús crudo
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla grande, en cubos (1 taza)
2 zanahorias medianas, en cubos (1 tazas)
2 dientes de ajo, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 pimiento jalapeño, sin semillas y bien picado (1 cucharada)
1 papa mediana a grande, sin pelar y en cubos (2 tazas)
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de polvo de chile
1/2 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de canela molida
2 cucharadas de jugo de limón
2 latas (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1 lata (14 onzas) de caldo de verduras
1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
1/2 taza de yogur sin sabor, con bajo contenido de grasa

Cocine el cuscús según las instrucciones del paquete, omitiendo la mantequilla o el aceite de oliva y la sal si se incluyeran.

Si no hay instrucciones disponibles, haga hervir el agua en una olla. Agregue el cuscús y tápelo. Retire del fuego y deje reposar 5 minutos. Separe un poco el cuscús con un tenedor antes de servirlo.

Caliente el aceite de oliva en una olla grande sobre fuego medio a alto. Agregue la cebolla, la zanahoria, el ajo y el jalapeño; saltee durante 6 minutos o hasta que todo esté tierno. Agregue, revolviendo, la papa, el comino, el polvo de chile, la cúrcuma, la canela, el jugo de limón, los tomates, el caldo y los garbanzos. Lleve a punto de hervor, tape, baje el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 15 minutos o hasta que la papa esté blanda.

Sirva sobre el cuscús y cubra con una cucharada de yogur.

Rinde 6 porciones

Calorías 304, grasas 3 g, proteínas 12 g, carbohidratos 58 g, sodio 320 mg.

NOTAS:

Costo total: $6.06
Costo por porción (6): $1.01

Pasta con salsa marinara casera Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Hacer salsa de tomate casera es fácil y nutritivo; tanto los tomates en lata como los frescos saben muy bien. Es más fácil para el organismo absorber el licopeno (un antioxidante) de los tomates enlatados. Cocine a fuego lento por hasta una hora, para obtener un mejor sabor. Si agrega sus sobras de verduras o carnes favoritas a esta salsa, tendrá una comida aún más completa.

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
1 tallo de apio mediano a grande, en cubos (1/2 taza)
1 zanahoria mediana, en cubos (1/2 taza)
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 latas (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1 hoja de laurel seca
1 cucharadita de condimento italiano
4 a 6 cuartos de agua
1 libra de pasta de trigo integral, cruda

En una olla grande, caliente el aceite sobre fuego medio a alto. Agregue la cebolla, el ajo, el apio, la zanahoria y la pimienta negra; saltee hasta que las verduras estén blandas, alrededor de 10 minutos. Agregue los tomates, la hoja de laurel y el condimento italiano. Cocine sin tapa a fuego bajo hasta que la salsa espese, entre 10 y 15 minutos, y retire la hoja de laurel.

Mientras tanto, hierva de 4 a 6 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y sirva con la salsa marinara.

Rinde 8 porciones – 4 tazas de salsa.

Calorías 306, grasas 4 g, proteínas 12 g, carbohidratos 59 g, fibra 4 g, sodio 69 mg.

NOTAS:

Costo total: $3.91
Costo por porción (8): $0.49

Pico de Gallo

Tiempo de prep.: 1

El pico de gallo es una salsa muy sencilla. Es una ensalada fresca, que no requiere cocción y sabe deliciosa en cualquier plato mexicano. Para un pico más espeso, simplemente exprima el agua y las semillas del tomate o licue todo en una procesadora de alimentos.

3 tomates medianos, en cubos (2 1/4 tazas)
2/3 taza de cilantro, picado bien fino
1/2 cebolla pequeña, en cubos (1/4 taza)
Jugo de 1 a 2 limas
1 jalapeño, sin semillas y bien picado

NOTA: Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

Mezcle todos los ingredientes.

Sirva con chips de tortilla al horno o sobre tacos.

Calorías 104, grasas 1 g, proteínas 3 g, carbohidratos 25 g, fibra 6 g, sodio 26 mg.

NOTAS:

Salsa de piña y palta Tiempo de prep.: 2

Para elegir una palta madura, sosténgala en la mano y apriétela suavemente. Una palta sin madurar se sentirá como una piedra. Una palta demasiado madura se sentirá blanda bajo la cáscara. Una palta blanda se sentirá como si se apretara las palmas de las manos.

Para cortar una palta en cubos, córtela a la mitad alrededor del carozo y gire las mitades para separarlas. Quite el carozo deslizando una cuchara entre éste y la fruta, moviéndola lentamente para quitar el carozo de la fruta. Corte cada mitad a lo largo para formar cuartos, y quite la cáscara de cada cuarto para luego cortarlo en cubos.

Si está apurado, la piña también sabe bien si no está dorada; simplemente elimine el aceite de oliva y la miel. Si tiene un poquito de pimiento rojo en su refrigerador, puede agregarlo para dar más sabor y color.

2 latas (20 oz.) de piña en rodajas, escurrida y cortada en cubos
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de miel
Aerosol de cocina antiadherente
1/2 cebolla colorada mediana, en cubos (1/3 taza)
1/4 taza de cilantro fresco, picado bien fino
1 jalapeño pequeño, sin semillas ni nervaduras, y bien picado (1 cucharada)
1 lima, exprimida (alrededor de 2 cucharadas)
1/4 cucharadita de pimienta roja molida
1/4 cucharadita de comino molido
2 paltas grandes, en cubos
2 bolsas (9 oz.) de chips de tortilla ("scoops") horneados

Abra y escurra las latas de piña. Corte la piña en trocitos.

Combine el aceite y la miel en un bol grande, agregue la piña escurrida y revuelva.

Precaliente un sartén mediano sobre fuego medio a alto. Cubra con aerosol antiadherente, agregue la mezcla de piña y cocine sin tapa durante 10 minutos, o hasta que la piña esté dorada, revolviendo con frecuencia. Retire la piña y deje enfriar en un bol aparte durante 10 minutos.

Mientras la piña se esté cocinando, combine la cebolla colorada picada, el cilantro picado, el jalapeño, el jugo de lima, la pimienta roja y el comino en un bol grande.

Corte la palta en cubos mientras se enfría la piña. Mezcle la piña fría con la mezcla de cebolla. Agregue la palta y mezcle todo ligeramente, con cuidado de no deshacerlo. Sirva con "scoops" de tortilla horneados.

Rinde 30 porciones

Calorías 122, grasas 3.4 g, proteínas 1.6 g, carbohidratos 80 g, fibra 2 g, sodio 86 mg.

NOTAS:

Costo total: $11.70
Costo por porción (30): $0.39

Ensalada de pizza y pasta Ⓓ Tiempo de prep.: 1

Esta es una ensalada de pasta deliciosa y más sana. Cómala en el almuerzo o llévela a un picnic o a una fiesta. La salchicha de pavo es un excelente reemplazo de la salchicha común. Para la ensalada de pasta, cocine la pasta hasta poco antes de estar lista, ya que su propio calor la seguirá cocinando mientras se enfría y puede quedar demasiado blanda como para mantener su forma en la ensalada.

1/2 libra de pasta de trigo integral con forma de espiral, cruda
1 1/2 taza de tomates cherry ovalados, cortados a la mitad
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
1/2 cebolla colorada pequeña, en cubos (1/4 taza)
1 pimiento pequeño, en cubos (2/3 taza)
2 onzas de salchicha de pavo, en cuartos (aproximadamente 34 fetas)
1 taza de queso mozzarella parcialmente descremada, en cubos (4 onzas)

Aderezo:
1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
5 cucharadas de vinagre (los mejores son el vinagre de alcohol o un vinagre de vino)
1 cucharada de mostaza de Dijon
1 cucharada colmada de pasta de tomate sin sal agregada
1 cucharadita de condimento italiano
1 cucharadita de ajo en polvo
Pimienta negra a gusto

1/2 taza de queso parmesano, rallado (2 onzas)

Hierva de 2 a 3 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien.

En un bol grande, combine la pasta, los tomates, los hongos, la cebolla, el pimiento, la salchicha y la mozzarella.

Aderezo:

en un bol pequeño, mezcle con batidor de alambre el aceite de oliva, el vinagre, la mostaza de Dijon, la pasta de tomate, el aderezo italiano, el ajo en polvo y la pimienta negra. Agregue el aderezo a la mezcla de verduras y revuelva para cubrir todo en forma pareja. Espolvoree cada porción con 1 cucharada de queso parmesano. Sirva de inmediato o deje enfriar durante una hora en el refrigerador, si lo desea.

Rinde 8 porciones

Calorías 258, grasas 12 g, proteínas 14 g, carbohidratos 26 g, fibra 3 g, sodio 336 mg.

NOTAS:

Costo total: $11.31
Costo por porción (8): $1.41

Mole de chile, frijoles negros y cerdo Ⓓ Tiempo de prep.: 2

El mole es una salsa sabrosa sudamericana hecha con ajo, cebolla, pimientos, especias y un toque de chocolate amargo para dar intensidad. El chocolate amargo con 70% o más de cacao tiene un alto contenido de antioxidantes y es saludable en pequeñas porciones.

1 1/2 taza de arroz integral crudo
3 3/4 tazas de agua
Aerosol de cocina antiadherente
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
2 dientes de ajo, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 pimiento jalapeño, sin semillas y bien picado (1 cucharada)
1 libra de carne de cerdo magra molida (16 onzas)
2 cucharadas de pasta de tomate sin sal agregada
1 taza de caldo de pollo sin sal agregada
1 cucharada de polvo de chile
1/2 cucharadita de comino molido
1/2 onza de chocolate amargo, picado
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1/4 taza de cilantro fresco, picado bien fino

Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal. Deje cocinar el arroz integral aproximadamente el doble de tiempo que el arroz blanco.

Si no tuviera instrucciones disponibles, agregue el arroz y el agua a la olla y lleve a punto de hervor. Tape la olla con una tapa que calce bien, baje el fuego a bajo y deje cocinar a fuego lento sin quitar la tapa hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté tierno, alrededor de 40 minutos. Si el arroz no está lo suficientemente tierno, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más. Si hubiera agua sin absorber, cuele el arroz. Retire del fuego y revuelva suavemente con un tenedor para separar los granos.

Caliente un sartén grande sobre fuego medio a alto; rocíe con aerosol de cocina antiadherente. Coloque la cebolla, el ajo, el jalapeño y el cerdo molido en el sartén. Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas y la carne esté ligeramente dorada.

Añada la pasta de tomate, el caldo de pollo, el polvo de chile y el comino. Tape, caliente hasta que hierva, reduzca el calor y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Incorpore el chocolate, los frijoles y el cilantro. Cocine a fuego lento entre 1 y 2 minutos. Sirva sobre arroz.

Rinde 6 porciones

Calorías 465, grasas 19 g, proteínas 22 g, carbohidratos 52 g, fibra 7 g, sodio 205 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.16
Costo por porción (6): $0.86

Estofado de cerdo y chile verde Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Sirva sobre quinoa, que suele encontrarse junto al arroz. La quinoa es originaria de América del Sur, y se ha vuelto sumamente apreciada por su valor nutricional. Su contenido de proteínas es muy alto, lo que la convierte en una opción saludable para vegetarianos y veganos. Además, es uno de los cereales con mayor contenido de fibras, sin gluten y fácil de digerir.

2 tazas de agua
1 taza de quinoa cruda
3 cucharadas de harina de maíz amarilla
1 cucharada de polvo de chile
1 libra de lomo de cerdo deshuesado, desgrasado y cortado en trozos de 1/2 pulg.
2 cucharaditas de aceite de colza
8 tomatillos, en cubos (2 tazas)
1 lata (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
1 lata (4 onzas) de chiles verdes suaves en cubos
1 pimiento jalapeño, sin semillas y bien picado (1 cucharada)
3-4 cebollinos medianos, en cubos (1/2 taza)
1/4 taza de cilantro fresco, picado bien fino

Cocine la quinoa según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal si se incluyeran.

Si no hay instrucciones disponibles, ponga a hervir dos tazas de agua o caldo en una olla mediana. Agregue la quinoa y lleve nuevamente a punto de hervor. Baje el fuego, tápela y déjela cocinar a fuego lento durante 15 a 18 minutos. Pruebe la quinoa; está cocida cuando se ve translúcida y el germen de la semilla forma un aro blanco alrededor de la parte exterior del grano. Si la quinoa no está lo suficientemente tierna, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más. Si hubiera agua sin absorber, cuélela. Retire la olla del fuego y déjela reposar, tapada, durante dos o tres minutos. Separe la quinoa con un tenedor antes de servirla.

Combine la harina de maíz con el polvo de chile en un bol mediano. Agregue el cerdo, revolviendo para que se cubra bien con la mezcla de harina de maíz. Retire el cerdo del bol, reservando la mezcla de harina de maíz restante.

Caliente el aceite de colza en un sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue el cerdo y saltee 5 minutos o hasta que se dore. Agregue la mezcla de harina de maíz restante; cocine 30 segundos, revolviendo constantemente. Agregue los tomatillos, el caldo, los chiles y el jalapeño; lleve a punto de hervor sobre fuego medio a bajo. Cocine durante 8 minutos o hasta que los tomatillos estén tiernos y el cerdo esté bien cocido.

Agregue los cebollinos y el cilantro. Cocine a fuego lento durante 1 minuto.

Sirva sobre la quinoa cocida.

Rinde 4 porciones

Calorías 415, grasas 13 g, proteínas 33 g, carbohidratos 41 g, fibra 6 g, sodio 262 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.89
Costo por porción (4): $1.47

Fajitas rápidas de verduras Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Las fajitas son populares en la cocina Tex-Mex. Son verduras y carne marinadas en una salsa y envueltas en una tortilla blanda. Se puede agregar sobras de pollo, cerdo o carne de res a las fajitas, para sumar proteínas. La receta de pico de gallo que se incluye aquí no se usará toda; sobrará para usar posteriormente. Se puede usar salsa preparada en vez de pico de gallo.

1/2 taza de pico de gallo casero de Harvesters:
- 3 tomates medianos, en cubos
- 2/3 taza de cilantro, picado bien fino
- 1/2 cebolla pequeña, en cubos (1/4 taza)
- Jugo de 1 a 2 limas
- 1 jalapeño, sin semillas y bien picado

1 cucharada de aceite de colza
2 cebollas grandes, en juliana (2 tazas)
2 pimientos medianos, cortados en tiras (2 tazas)
1 1/2 cucharadita de almidón de maíz
1 1/2 cucharadita de polvo de chile
1/8 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de cebolla en polvo
1/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
1/4 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de pimentón
1/4 cucharadita de comino molido
1/3 taza de agua
2 zucchinis pequeños, cortados en tiras largas (2 tazas)
2 calabacines amarillos pequeños, cortados en tiras largas (2 tazas)
8 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulg.) con bajo contenido de sodio
1 lata (16 onzas) de frijoles refritos sin grasa.
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
2 tazas de lechuga, en juliana
1 taza de queso Monterrey Jack con bajo contenido de grasa, rallado (4 onzas)
1 tomate grande, en cubos (1 taza)
Palta, en cubos (opcional)
Crema agria de bajo contenido de grasa (opcional)

Mezcle todos los ingredientes del pico de gallo en un bol mediano.

Caliente el aceite de colza en un sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue la cebolla y el pimiento; saltee de 2 a 3 minutos. Mezcle el almidón de maíz, el polvo de chile, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, las hojuelas de pimiento rojo, el orégano, el pimentón y el comino en un bol pequeño, agregándole un poquito de agua, alrededor de 1/3 taza. Agregue el zucchini, el calabacín y la mezcla de condimentos al sartén, y saltee hasta que las verduras estén tiernas y se haya absorbido todo el líquido.

Caliente 3 ó 4 tortillas a la vez entre toallas de papel húmedas, durante 30 segundos, en el microondas, para que sean más fáciles de enrollar.

Mientras tanto, combine los frijoles refritos y los negros en un bol; caliéntelos en el microondas.

Esparza alrededor de 1/3 de los frijoles sobre cada tortilla, y cúbralos con 1/2 taza de mezcla de verduras y 1/4 taza de lechuga. Espolvoree cada porción con 2 cucharadas de queso, 2 cucharadas de tomates y 1 cucharada de pico de gallo. Enrolle. Cubra con palta y crema agria, si lo desea.

Rinde 8 porciones

Calorías 304, grasas 8 g, proteínas 15 g, carbohidratos 44 g, fibra 12 g, sodio 496 mg.

NOTAS:

Costo total: $10.35
Costo por porción (8): $1.29

Ensalada de pasta arco iris Tiempo de prep.: 1

Si bien esta ensalada sabe muy bien recién preparada, hacerla una o dos horas antes de la hora de comer permitirá que los sabores se fundan, realzando el sabor. Cuando cocine pasta para una ensalada, cocine la pasta hasta poco antes de estar lista, ya que seguirá cocinándose con su propio calor mientras se enfría, y si se cocina de más podría romperse cuando se mezcle con las verduras y el aderezo.

Ensalada:
12 onzas de pasta rotini de trigo integral, cruda.
1 1/2 cabezas de brócoli fresco, en cubos (2 tazas)
1 pinta de tomates cherry comunes u ovalados, cortados a la mitad (1 3/4 tazas)
2 cebollinos medianos, en cubos (1/4 taza)
1/4 pepino mediano, en cubos (1/2 taza)
2 zanahorias medianas, en cubos (1 tazas)
1 frasco (6.5 onzas) de corazones de alcachofa marinados, colados y en cubos
1 lata (15 onzas) de maíz de grano entero, escurrido y enjuagado

Aderezo:
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de mostaza de Dijon
4 cucharadas de vinagre balsámico (1/4 taza)
2 cucharadas de aceite de oliva (1/8 taza)
1/4 cucharadita de pimienta negra

Hierva de 2 a 3 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción. Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. La pasta de trigo integral suele tardar entre 10 y 14 minutos en estar lista. Pruébela para ver si está lista; el objetivo es colarla poco antes de estar lista, ya que seguirá cocinándose con su propio calor al principio cuando se esté enfriando. Cuele la pasta de inmediato y hágala a un lado para que se enfríe.

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien.

Corte en cubos o pique todas las verduras: brócoli, cebollinos, pepino, zanahorias y corazones de alcachofa. Los tomates pueden cortarse a la mitad.

Combine las verduras picadas y el maíz enjuagado y escurrido en un bol grande. Agregue la pasta cocida y mezcle ligeramente.

En un bol pequeño, mida los ingredientes para el aderezo, mézclelos con un batidor de alambre. Vierta el aderezo por encima de la ensalada y mezcle para cubrir todo.

Rinde 21 porciones

Calorías 102, grasas 2 g, proteínas 3 g, carbohidratos 20 g, fibra 2 g, sodio 106 mg.

NOTAS:

Costo total: $14.01
Costo por porción (21): $0.67

Paella de camarones Ⓓ

Tiempo de prep.: 2

Este plato típico Español recibe su nombre de la olla tradicional de dos asas donde se prepara, llamada paella. Se puede preparar con una variedad de carnes, mariscos y verduras. La paella suele saborizarse y colorearse con azafrán, la especia más cara del mundo. En cambio, se usan pimentón y cúrcuma, que son menos costosos, para obtener un plato igual de bueno.

1 cucharada de aceite de oliva
1/2 libra de camarones medianos congelados, pelados y sin venas, cortados en cubos (8 onzas)
1 cucharada de aceite de oliva
1 salchicha de pavo precocida, ahumada (7 onzas), cortada en rodajas
2 cebollas pequeñas, en cubos (1 taza)
1 pimiento rojo mediano, en cubos (3/4 taza)
2 dientes de ajo, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 1/2 taza de arroz integral instantáneo crudo
1/4 cucharadita de pimentón
1/4 cucharadita de cúrcuma molida
1/2 cucharadita de comino
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
2 latas (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
Pimienta negra a gusto
1 taza de arvejas congeladas
1/4 taza de cilantro, bien picado.

En una olla gruesa para saltear, caliente 1 cucharada de aceite sobre fuego medio a alto. Cocine los camarones justo hasta que estén rosados de ambos lados, de 2 a 3 minutos (no los cocine en exceso, o se pondrán duros). Si tiene camarones cocidos, déjelos descongelar y espere hasta el final para incorporarlos, para no cocinarlos de más. Páselos a una fuente.

Agregue 1 cucharada de aceite y la salchicha picada a la olla; cocine sobre fuego medio a alto hasta que comience a dorarse, unos 2 minutos. Agregue la cebolla y el pimiento, y cocine revolviendo con frecuencia, hasta que estén blandos, de 3 a 4 minutos. Agregue el ajo y el arroz; cocine, revolviendo para cubrir, de 1 a 2 minutos.

Agregue el pimentón, la cúrcuma, el comino, los tomates y el caldo, raspando las partes más doradas del fondo de la olla con una cuchara. Condimente con pimienta negra.

Lleve a punto de hervor; baje el fuego y déjelo suave.

Cubra y cocine hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido casi todo el líquido, entre 5 y 7 minutos. Agregue las arvejas, revolviendo; cocine durante 1 minuto. Agregue los camarones cocidos hasta que estén bien calientes; sirva de inmediato; espolvoree con cilantro.

Rinde 8 porciones

Calorías 226, grasas 7 g, proteínas 15 g, carbohidratos 27 g, fibra 3 g, sodio 373 mg.

NOTAS:

Costo total: $13.14
Costo por porción (8): $1.64

Lasaña al sartén — Tiempo de prep.: 3

¿Le encanta la lasaña pero no puede esperar que se hornee? Esta versión suculenta, cocinada sobre la hornalla, sabe tan bien como la tradicional y sólo lleva unos minutos de preparación. Si va a usar un sartén eléctrico grande, duplique la receta para llenarlo. Tendrá que hacer la marinara con anticipación; se puede congelar por hasta 2 meses y así obtener una comida rápida.

3 tazas de salsa marinara casera de Harvesters (24 onzas); consulte la pág. 57.
6 tazas de fideos para lasaña de trigo integral, crudos
1/2 libra de carne de res o pechuga de pavo molida, 90% magra (8 onzas)
2 dientes de ajo, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
1 zucchini mediano, rallado (1 1/2 tazas)
1 taza de queso ricotta con bajo contenido de grasa (8 onzas)
1/4 taza de queso mozzarella, rallado (1 onza)
1/2 taza de queso mozzarella, rallado (2 onzas)
2 cucharadas de queso parmesano, rallado (1/2 onza)

Cocine los fideos para lasaña según las instrucciones del paquete, omitiendo la sal. Escurra bien. Para evitar que las piezas se peguen entre sí, colóquelas sobre papel encerado o papel de aluminio y luego córtelas en trozos de 3 a 4 pulgadas.

En un sartén grande cocine la carne, el ajo y la cebolla sobre fuego medio, hasta que ya no esté rosada. Agregue el zucchini; cocine y revuelva de 1 a 2 minutos. Agregue la salsa para pasta en la mezcla de carne, retire del sartén y reserve.

Limpie el sartén y cubra el fondo con aproximadamente la mitad de los trozos de fideo para lasaña. Cubra los fideos con aproximadamente la mitad de la mezcla de carne y salsa para pasta. Coloque la ricotta en cucharadas, formando montoncitos, sobre la mezcla de carne, y espolvoree con 1/4 taza de queso mozzarella. Arregle los restantes fideos para lasaña sobre el queso. Cubra con el resto de la salsa para pasta y queso mozzarella. Espolvoree con queso parmesano. Cocine tapado, sobre fuego medio, alrededor de 10 minutos o hasta que esté todo caliente y el queso esté derretido. Retire el sartén del fuego y deje enfriar unos 5 minutos antes de servir.

Rinde 6 porciones

Calorías 287, grasas 11 g, proteínas 21 g, carbohidratos 29 g, fibra 4 g, sodio 207 mg.

NOTAS:

Costo total: $7.70
Costo por porción (6): $1.28

“Sloppy Joes” de jardín Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Busque en el panel de Datos de nutrición una salsa barbacoa con menos de 250 mg de sodio por porción para asegurarse de preparar una receta con menos sodio.

1 cucharada de aceite de colza
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
1 zanahoria mediana, en cubos (1/2 taza)
1/2 pimiento verde mediano, en cubos (1/2 taza)
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
3/4 libra de pechuga de pavo molida O 1 lata (12 onzas) de pechuga de pavo, escurrida
1 lata (28 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1/4 taza de salsa barbacoa con bajo contenido de sodio
Pimienta negra a gusto (opcional)
8 panes finos para sándwich de trigo integral

En un sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio a alto. Agregue la cebolla, la zanahoria, el pimiento verde, los hongos y el pavo molido. Saltee sobre fuego medio a alto durante 5 minutos.

Agregue los tomates triturados, la salsa barbacoa y la pimienta negra (si lo desea). Tape y lleve a punto de hervor.

Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Destape y cocine otros 3 minutos o hasta que espese.

Sirva sobre panes frescos o tostados.

Rinde 8 porciones

Calorías 215, grasas 3 g, proteínas 18 g, carbohidratos 33 g, fibra 7 g, sodio 330 mg.

NOTAS:

Costo total: $8.80
Costo por porción (8): $1.10

Pasta del sudoeste con pollo (D) Tiempo de prep.: 2

Esta sabrosa pasta es apta para diabéticos. Es fantástica para eventos de comida compartida, y las sobras pueden convertirse en una sopa con caldo de verduras y tomates en lata.

2 a 3 cuartos de agua
1/2 libra de pasta tipo penne de trigo integral, cruda
Aerosol de cocina antiadherente
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
2 pimientos rojos medianos, cortados en tiras (2 tazas)
2 pimientos amarillos medianos, cortados en tiras (2 tazas)
2 dientes de ajo medianos, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 pimiento jalapeño, sin semillas y bien picado (1 cucharada)
1/2 taza de caldo de pollo sin sal agregada
2 latas (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
2 cebollinos medianos, en cubos (1/4 taza)
1/4 taza de cilantro fresco, picado bien fino
1/4 taza de queso pepper jack, rallado (1 onza)
1/2 cucharadita de pimienta negra

Hierva de 2 a 3 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Cubra un sartén grande con aerosol de cocina y caliente sobre fuego medio a alto. (Si usa pollo en lata, saltéese las instrucciones de cocción y agregue el pollo escurrido con el caldo.)

Agregue el pollo, las cebollas, los hongos, los pimientos rojos y amarillos, el ajo y el pimiento jalapeño. Saltee durante unos 5 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosa, revolviendo de vez en cuando. Retire la mezcla de pollo del sartén y reserve.

Agregue el caldo de pollo y los tomates al sartén, bajando el fuego a medio y dejando cocinar a fuego lento, destapado, durante 2 minutos.

Agregue la mezcla de pollo a la mezcla de caldo y tomate en el sartén, y revuelva bien. Agregue los cebollinos, el cilantro, el queso pepper jack y la pimienta negra para combinar suavemente.

Para servir, divida la pasta en 6 recipientes y cúbrala con la salsa de pollo y verduras.

Rinde 6 porciones

Calorías 242, grasas 2 g, proteínas 13 g, carbohidratos 45 g, fibra 7 g, sodio 85 mg.

NOTAS:

Costo total: $16.16
Costo por porción (6): $2.69

Estofado del sudoeste con cerdo y verduras Ⓓ Tiempo de prep.: 3

Este plato es similar al pozole clásico, un estofado de cerdo originario de Jalisco, México. El cerdo molido de esta receta puede sustituirse por cualquier tipo de cerdo. Para hacer un estofado más similar a una sopa, agregue dos tazas adicionales de caldo de pollo.

1 cucharada de aceite de colza
1 libra de carne de cerdo magra molida (16 onzas)
3 dientes de ajo, bien picados (1 cucharada) o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
1 pimiento rojo pequeño, sin pelar y en cubos (2/3 taza) (o 4 onzas de pimientos)
1/2 libra de papas coloradas pequeñas, lavadas y cortadas en cubos (1 1/2 tazas)
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de orégano deshidratado
1 cucharada de polvo de chile
1 lata (4 onzas) de chiles verdes picados, sin escurrir
1 lata (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
1/2 taza de agua
2 latas (15.5 onzas) de maíz blanco, escurrido y enjuagado
Adornos adicionales: cilantro picado, palta en cubos, cebolla colorada en cubos

En una olla o sartén grande, caliente el aceite sobre fuego medio a alto. Cocine el cerdo, separándolo hasta que esté dorado. Agregue el ajo, la cebolla, el pimiento rojo y las papas. Cocine, revolviendo, alrededor de 2 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Agregue el comino, el orégano, el polvo de chile, los chiles, el caldo, el agua y el maíz blanco. Caliente hasta que hierva. Baje el fuego; tape y deje cocinar a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que las papas estén tiernas.

Coloque el estofado en recipientes para servir y agregue los adornos, si lo desea.

Rinde 6 porciones

Calorías 381, grasas 20 g, proteínas 17 g, carbohidratos 33 g, fibra 6 g, sodio 359 mg.

NOTAS:

Costo total con adornos: $10.46
Costo total sin adornos: $8.40

Costo por porción (6), con adornos: $1.74
Costo por porción (6), sin adornos: $1.40

Espaguetis con espárragos Ⓟ Tiempo de prep.: 2

Los espárragos son ricos en ácido fólico, las nueces tienen alto contenido de ácidos grasos omega 3 y los carbohidratos de la pasta lo ayudarán a tener energía todo el día. Esta pasta fácil y rápida constituye un fantástico almuerzo. El tostado de las nueces aumenta su sabor y su aroma, a la vez que les brinda una excelente textura crocante. Las nueces aportan ácidos grasos omega 3, y grasas fundamentalmente no saturadas, que podrían ayudarlo a protegerse contra cardiopatías.

4 a 6 cuartos de agua
1 libra de espaguetis de trigo integral, crudos
1/2 taza de nueces, picadas
1/4 taza de pan rallado tipo panko
2 cucharadas de aceite de oliva
1 1/2 libras de espárragos, cortados en trozos de 2 pulgadas
2 dientes de ajo, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
10 onzas de caldo de pollo sin sal agregada (1 1/4 taza)
Pimienta negra a gusto
1/4 taza de queso parmesano, rallado (1 onza)

Hierva de 4 a 6 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Caliente las nueces en un sartén de fondo grueso, seco, sobre fuego medio, durante 1 a 2 minutos o hasta que se vean doradas y huelan tostadas. Agite constantemente el sartén para garantizar un tostado parejo, ya que pueden quemarse con facilidad. Retire las nueces del sartén para que se enfríen; de lo contrario seguirán tostándose y se quemarán.

Caliente el pan rallado panko en un sartén de fondo grueso, seco, sobre fuego medio, durante 1 a 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que se vea dorado y huela tostado.

Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego alto; incorpore los espárragos, revolviendo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que los espárragos estén verde brillante, unos 4 minutos. Agregue el ajo y cocine durante 30 segundos, con cuidado de no quemar el ajo. Agregue el caldo y la pimienta negra. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que los espárragos estén tiernos, unos 4 minutos. Agregue la pasta a la salsa. Mezcle todo y cocine a fuego lento durante 1 minuto. Cubra con la nueces tostadas, el queso parmesano rallado y el pan rallado.

Rinde 6 porciones

Calorías 427, grasas 13 g, proteínas 18 g, carbohidratos 66 g, fibra 3 g, sodio 117 mg.

NOTAS:

Costo total: $8.38
Costo por porción (6): $1.40

Dip de frijoles negros sazonados — Tiempo de prep.: 1

Los frijoles negros son una excelente fuente de antioxidantes, fibras y proteína, y además tienen bajo contenido de grasa. Los frijoles negros enlatados deben enjuagarse y escurrirse antes de usar. Excelente salsa para mojar verduras; esto quedará fantástico cubierto con crema agria y cilantro. Se puede cambiar el caldo de verduras por caldo de pollo si no fuera prioritario que el dip sea vegetariano.

1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1/4 taza de caldo de verdura sin sal agregada
1/2 pimiento rojo pequeño, en cubos (1/3 taza)
1 jalapeño pequeño, sin semillas ni nervaduras, y bien picado (1 cucharada)
1 cucharadita de jugo de lima fresco
1/2 cucharadita de orégano deshidratado
1/8 cucharadita de pimienta negra

1 bolsa de chips de tortilla horneados Tostitos® o Baked Lays® (opcional)

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. (Las carnes rojas, las carnes de ave, los pescados y los mariscos también deben lavarse antes de usar.) Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

Combine los frijoles con el caldo de verduras en un bol. Con un tenedor, pise los frijoles para formar una pasta espesa. Combine la pasta con el pimiento, el jalapeño, el jugo de lima, el orégano y la pimienta negra. Sirva con chips de tortilla horneados, si lo desea.

El dip puede hacerse con un día de anticipación y guardarse en el refrigerador hasta que se necesite.

Rinde 6 porciones

Calorías 63, grasas 1 g, proteínas 4 g, carbohidratos 11 g, fibra 4 g, sodio 135 mg.

NOTAS:

Costo total (sin chips): $2.99
Costo por porción (sin chips) (6): $0.49

Arroz con frijoles sazonado Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Esta receta es una variación divertida de los frijoles rojos con arroz. Hemos sustituido el chorizo, una salchicha picante española tradicional, por carne de res molida magra, dorada con condimento cajún, como alternativa más saludable. Se puede usar chorizo, salchicha Andouille, salchicha de cerdo o salchicha de pavo, pero estas opciones aumentarán la grasa y el sodio. Los frascos de pimientos rojos asados generalmente se encuentran en la sección de condimentos de la tienda. Para un sabor adicional, puede usar tomates en cubos asados al fuego en vez de tomates en cubos comunes.

1 lata (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
2 tazas de arroz integral instantáneo crudo
2 pimientos rojos asados enfrascados en agua, en cubos (1/2 taza)
1/3 taza de cilantro, picado bien fino
1 cucharadita de pimentón
1 cucharada de aceite de colza
1/2 libra de carne de res molida (8 onzas)
2 cucharaditas de condimento cajún
2 pimientos jalapeños, sin semillas y bien picados (2 cucharadas)
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
2 dientes de ajo, bien picados (2 cucharaditas) o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos

En una cacerola u olla grande, ponga a hervir el caldo de pollo sobre fuego medio a alto. Agregue el arroz, baje el fuego y deje cocinar a fuego lento durante 7 minutos. Agregue los pimientos asados, el cilantro y el pimentón al arroz; revuelva. Vuelva a tapar, retire del fuego y deje reposar durante 5 minutos, o hasta que el arroz esté listo.

Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue la carne molida y el condimento cajún, separando la carne y revolviendo hasta que esté dorado, unos 10 minutos.

Agregue los jalapeños, la cebolla y el ajo al sartén, y cocine hasta que estén tiernos, alrededor de 5 minutos. Agregue los tomates y los frijoles, revuelva y deje cocinar a fuego lento hasta que todo esté bien caliente.

Divida el arroz entre recipientes llanos y cubra con la mezcla de verduras y carne.

Rinde 6 porciones

Calorías 284, grasas 7 g, proteínas 16 g, carbohidratos 39 g, fibra 7 g, sodio 454 mg

NOTAS:

Costo total: $6.44
Costo por porción (6): $1.07

Ensalada de espinaca, palta y mango Ⓓ Tiempo de prep.: 1

La palta en la ensalada aporta grasas sanas para el corazón, y el mango aporta fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes. Por lo general, los mangos se encuentran en el departamento de vegetales de la tienda; si no los consigue frescos, también sirven los trozos de mango congelados, que usará descongelados. Los mangos maduros tendrán una fragancia agradable y dulce. Deberían ceder bien a una presión suave con la punta del dedo. Si los compra sin madurar, puede ponerlos en una bolsa de papel, en un lugar cálido, y madurarán en un par de días. Para elegir una palta madura, sosténgala en la mano y apriétela suavemente. Una palta sin madurar se sentirá como una piedra. Una palta demasiado madura se sentirá blanda bajo la cáscara. Una palta blanda se sentirá como si se apretara las palmas de las manos. La achicoria roja es una hermosa verdura de hojas violáceas, del tamaño de un pomelo, que suele comerse cruda en ensaladas.Su sabor levemente amargo y su color son maravillosos al combinarse con otras verduras verdes para ensalada. Se puede sustituir por endivia belga, achicoria o lechuga morada.

Aderezo:
1/3 taza de jugo de naranja 100% puro
1 cucharada de vinagre de vino tinto
2 cucharadas de aceite de colza
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1/8 cucharadita de pimienta negra

Ensalada:
8 onzas de hojas de espinaca baby (10 tazas)
1 1/2 taza de achicoria roja rasgada
1/2 cebolla colorada pequeña, cortada en juliana (1/4 taza)
1 mango, pelado y en rodajas (1 1/3 tazas)
1 palta, pelada y cortada en rodajas (1 1/3 tazas)

Aderezo:

En un bol, mezcle con batidor de alambre el jugo de naranja, el vinagre, el aceite, la mostaza y la pimienta.

Ensalada:

Siempre hay que lavar bien las verduras y frutas frescas, bajo agua fría del grifo, y luego secarlas dando palmaditas con toallas de papel, antes de usarlas. Algunas verduras, como las papas, deben restregarse bien. (Las carnes rojas, las carnes de ave, los pescados y los mariscos también deben lavarse antes de usar.) Simplemente enjuáguelas bajo el agua fría del grifo y séquelas dando palmaditas con toallas de papel antes de seguir.

Combine la espinaca, la achicoria roja, la cebolla y el mango en un bol grande. Agregue el aderezo y mezcle para cubrir todo. Coloque las rodajas de palta por encima y sirva.

Rinde 6 porciones

Calorías 137, grasas 10 g, proteínas 2 g, carbohidratos 12 g, fibra 4 g, sodio 152 mg.

NOTAS:

Costo total: $8.43
Costo por porción (6): $1.41

Risotto de cebada y espinaca — Tiempo de prep.: 2

El risotto es un excelente acompañamiento para el almuerzo o la cena. Los arándanos deshidratados agregan un toque de color y acidez al plato. Búsquelos en la sección de vegetales, para comprarlos a granel, o en la sección de fruta deshidratada. La cebada suele encontrarse en la sección de la avena.

2 cucharaditas de aceite de colza
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
12 onzas de caldo de pollo o verdura sin sal agregada (1 1/2 taza)
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 cucharadita de mostaza de Dijon
1/2 taza de cebada de cocción rápida, cruda
1/2 taza de arroz integral instantáneo crudo
1/4 taza de arándanos deshidratados
4 onzas de hojas de espinaca, lavadas y picadas (2 tazas)

Caliente el aceite en un sartén u olla grande sobre fuego medio a alto. Agregue los hongos y la cebolla. Saltee hasta que las cebollas estén blandas y traslúcidas, de 5 a 7 minutos aproximadamente. Agregue el caldo, el ajo, la pimienta negra y la mostaza; revuelva. Tape y lleve a punto de hervor. Agregue la cebada, el arroz integral y los arándanos deshidratados. Tape, baje el fuego al mínimo y deje cocinar 15 minutos a fuego lento, revolviendo una vez.

Agregue la espinaca; tape y deje cocinar unos 5 minutos a fuego lento, o hasta que se haya absorbido el agua y la cebada y el arroz integral estén tiernos.

Rinde 4 porciones

Calorías 266, grasas 4 g, proteínas 9 g, carbohidratos 53 g, fibra 7 g, sodio 81 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.69
Costo por porción (4): $1.42

Estofado de bagre y pimientos Ⓓ Tiempo de prep.: 2

El bagre está entre los 10 frutos del mar más populares consumidos en Estados Unidos, y es una excelente manera de incorporar dos porciones de pescado graso por semana a su dieta. Entre otros pescados grasos con un contenido particularmente alto de ácidos grasos omega 3, sanos para el corazón, se incluyen la tilapia, el salmón, el atún y la caballa. La tilapia también queda bien en esta receta, adaptada del sitio web Frank's® Redhot®.

1 taza de arroz integral crudo
2 1/2 tazas de agua
1 cucharada de aceite de oliva o de colza
1/2 cebolla mediana, en cubos (1/3 taza)
2 pimientos medianos, rojo y amarillo, en cubos (2 tazas)
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
1 1/2 libras de filetes de bagre u otro pescado de carne blanca firme
2 cucharadas de harina multiuso
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de aceite de oliva o de colza
1 taza de caldo de verdura sin sal
1/4 taza de salsa de pimienta cayena (p. ej. Frank's® Redhot® Original)
1 tomate mediano, en cubos (3/4 taza)
1/2 taza de perejil picado

Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal. *Deje cocinar el arroz integral aproximadamente el doble de tiempo que el arroz blanco.*

Si no tuviera instrucciones disponibles, agregue el arroz y el agua a la olla y lleve a punto de hervor. Tape la olla con una tapa que calce bien, baje el fuego a bajo y deje cocinar a fuego lento sin quitar la tapa hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté tierno, alrededor de 40 minutos. Si el arroz no está lo suficientemente tierno, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más. Si hubiera agua sin absorber, cuele el arroz. Retire del fuego y revuelva suavemente con un tenedor para separar los granos.

Enjuague los pimientos, la cebolla pelada, el tomate y el perejil con agua fría del grifo; escurra, corte en cubos o en trocitos pequeños y reserve. Combine la harina con la pimienta negra y reserve.

Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén sobre fuego medio a alto. Agregue la cebolla, los pimientos y el ajo y saltee hasta que estén tiernos, alrededor de 3 minutos. Retire del sartén y reserve.

Cubra los filetes con la harina condimentada. Agregue 2 cucharadas de aceite al sartén y caliente sobre fuego medio a alto. Agregue los filetes y cocine hasta que estén dorados de ambos lados (alrededor de 5 minutos por lado). Agregue caldo de verdura y la salsa de pimienta. Lleve a punto de hervor y baje el fuego; deje cocinar a fuego lento, tapado, unos 10 minutos, hasta que el pescado se deshaga con un tenedor. Agregue las verduras salteadas durante los últimos 2 a 3 minutos de cocción.

Divida el arroz cocido entre 6 recipientes o platos, cubra con el bagre estofado y cubra con los tomates y el perejil picados.

Rinde 6 porciones

Calorías 361, grasas 16 g, proteínas 21 g, carbohidratos 32 g, fibra 2.5g, sodio 182 mg.

NOTAS:

Costo total: $12.24
Costo por porción (6): $2.04

Pastel de ángel de fresa — Tiempo de prep.: 3

Las mezclas para pastel de ángel compradas en la tienda hacen que este sea un postre rápido y fácil. El pastel de ángel tiene menos contenido de grasa, azúcar y calorías que los demás pasteles. Los lados de este pastel pueden "bañarse" con crema batida, si lo desea.

1 caja (16 onzas) de mezcla de pastel de ángel
2 cucharadas de almendras fileteadas
1 1/2 libras de fresas, en rodajas (2 pintas)
1/4 taza de azúcar
1 paquete (8 onzas) de queso crema sin grasa, ablandado a temperatura ambiente
1/2 taza de azúcar
1/2 cucharadita de extracto de almendras

Prepare el pastel en un molde para pastel de ángel (con chimenea) de 10 pulgadas, según las instrucciones del paquete. (No utilice un molde para pastel con chimenea aflautada ni un molde para pastel de ángel de 9 pulg., porque se derramará la masa.) Deje enfriar por completo, alrededor de 2 horas.

Caliente las almendras en un sartén seco, sobre fuego medio, durante 1 a 2 minutos o hasta que se vean doradas y huelan tostadas. Agite constantemente el sartén para garantizar un tostado parejo, ya que pueden quemarse con facilidad. Retire las almendras del sartén para que se enfríen; de lo contrario seguirán tostándose y se quemarán.

En un bol pequeño, combine las fresas y 1/4 taza de azúcar. Deje macerar durante una hora.

En otro bol, mezcle el queso crema ablandado, 1/2 taza de azúcar y el extracto de almendra hasta que quede una textura suave.

Retire el pastel del molde y colóquelo sobre una bandeja para servir, con el lado dorado hacia abajo. Corte el pastel a la mitad con un cuchillo largo con sierra; reserve. Esparza la mitad de la mezcla de queso crema sobre la mitad inferior del pastel. Cubra con la mitad de las fresas y la mitad de las almendras. Coloque la otra mitad del pastel por encima y esparza el resto del queso crema por la parte superior, luego las fresas y las almendras restantes.

Rinde 16 porciones

Calorías 167, grasas 1 g, proteínas 5 g, carbohidratos 36 g, fibra 1 g, sodio 289 mg.

NOTAS:

Costo total: $12.48
Costo por porción (16): $0.78

Estofado veraniego de corazones de alcachofa y frijoles blancos (D) Tiempo de prep.: 2

Esta receta fue desarrollada por el galardonado chef Colby Garrelts, del Blue Stem Restaurant de Kansas City, para que Harvesters la utilice en las clases de nutrición para adultos.

1 cucharada de aceite de colza
1/2 cebolla amarilla grande, en cubos (1/2 taza)
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1 lata (8 onzas) de salsa de tomates sin sal agregada
1/8 taza de hojas frescas de albahaca, bien picadas (2 cucharadas), o 2 cucharaditas de albahaca deshidratada
1 cucharada de aceite de colza
1/2 libra de pavo molido
1/2 cucharadita de condimento italiano
4 dientes de ajo, bien picados (4 cucharaditas) o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cebolla amarilla grande, en cubos (1/2 taza)
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
1 lata (14 onzas) de corazones de alcachofa, escurridos y enjuagados
1 lata (15 onzas) de frijoles blancos sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1 taza de agua
1/8 taza de perejil fresco bien picado (2 cucharadas)
1 onza de queso parmesano, rallado (2 cucharadas)

Caliente una olla mediana sobre fuego medio a bajo; agregue el aceite y la cebolla. Cocine entre 1 y 2 minutos y luego agregue 1 diente de ajo bien picado; cocine por 1 ó 2 minutos más. Agregue los tomates triturados y la salsa de tomate. Agregue la albahaca y cocine a fuego lento; reserve.

Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén mediano y cocine el pavo molido, el condimento italiano y el ajo, separando el pavo, sobre fuego medio a alto hasta que esté dorado, unos 10 minutos. Agregue el resto de la cebolla, el ajo, las alcachofas, los frijoles y el agua. Lleve a punto de hervor entre 5 y 8 minutos.

Para servir, divida la mezcla de salchicha entre 6 recipientes y cúbrala con caldo de tomate, perejil y queso parmesano.

Rinde 6 porciones

Calorías 279, grasas 9 g, proteínas 18 g, carbohidratos 32 g, fibra 8 g, sodio 288 mg.

NOTAS:

Costo total: $8.82
Costo por porción (6): $1.47

Espaguetis con verduras de verano Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Este colorido plato de pasta vegetariano es apetecible y fresco, y se puede servir caliente o frío. Se pueden sustituir los tomates frescos por tomates enlatados en cubos. Se pueden agregar más verduras, para un refuerzo de nutrientes.

4 cebollas amarillas pequeñas, cortadas en ocho (2 tazas)
2 tomates maduros grandes, en cubos (2 tazas)
2 calabacines de verano amarillos o verdes pequeños, en rodajas bien finas (2 tazas)
5 onzas de frijoles verdes frescos, sin nervadura y cortados en trozos de 1/2 pulg. (1 1/2 tazas)
2/3 taza de agua
2 cucharadas de perejil fresco, picado bien fino
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de polvo de chile
Pimienta negra a gusto
1 lata (6 onzas) de pasta de tomates sin sal agregada
4 a 6 cuartos de agua
1 libra de espaguetis de trigo integral, crudos
1/2 taza de queso parmesano, rallado (4 onzas)

Combine las cebollas, los tomates, el calabacín, los frijoles, el agua, el perejil, el ajo, el polvo de chile y la pimienta negra en una olla grande, y cocine durante 10 minutos. Agregue la pasta de tomate, revolviendo. Tape y cocine lentamente, durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que las verduras estén tiernas.

Hierva de 4 a 6 cuartos de agua. Agregue la pasta, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Coloque la salsa sobre los espaguetis con una cuchara, y espolvoree queso parmesano por encima.

Rinde 8 porciones

Calorías 273, grasas 3 g, proteínas 13 g, carbohidratos 54 g, fibra 3 g, sodio 128 mg.

NOTAS:

Costo total: $7.34
Costo por porción (8): $0.92

Frijoles blancos con huevo frito — Tiempo de prep.: 1

Howard Hanna, chef y propietario del Rieger Hotel Grill & Exchange, aceptó el desafío anual para chefs de Harvester de 2012 y creó una receta que se prepara con no más de 5 ingredientes (principales) y en sólo 30 minutos. La hemos adaptado agregándole espinaca, para aportar más nutrientes. Este plato sencillo tiene raíces europeas. Allí, los frijoles son un elemento popular en los desayunos, por un buen motivo: están cargados de proteínas, y los estudios muestran que un desayuno con alto contenido proteico aumenta la saciedad y reduce el hambre durante el día.

1 cucharada de aceite de oliva
3 fetas de tocino de pavo, cortado transversalmente en tiras de 1/4 pulg.
3 dientes de ajo, fileteados
2 tazas de espinaca fresca envasada, picada en trozos grandes
2 latas (15.5 oz.) de frijoles Great Northern, escurridos y enjuagados
3 cucharadas de agua
1/4 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de aceite de oliva
6 huevos
1/4 taza de queso parmesano rallado

En una olla mediana, sobre fuego medio, agregue 1 cucharada de aceite de oliva y el tocino en fetas. Cocine, revolviendo a menudo, hasta que el tocino comience a quedar crocante, durante unos 2 minutos. Agregue el ajo fileteado y cocine hasta que esté dorado, alrededor de 1 1/2 minutos. Agregue la espinaca picada en trozos grandes y cocine hasta que se marchite, alrededor de 2 minutos. Agregue los frijoles enjuagados y suba el fuego a alto. Agregue alrededor de 3 cucharadas de agua para ajustar la consistencia y revuelva hasta que comience a hervir. Agregue pimienta negra a gusto (el plato debe ser más bien picante) y baje el fuego al mínimo.

En un sartén antiadherente, sobre fuego medio a alto, agregue las 2 cucharadas de aceite de oliva restante y rompa los huevos. Moje los huevos con el aceite y condimente con pimienta. Cocine hasta que las claras estén cocidas pero las yemas estén líquidas.

Mientras se estén cocinando los huevos, agregue el parmesano a los frijoles. Mezcle bien y divida los frijoles en 6 cuencos para sopa. Cuando los huevos estén cocidos, cubra cada cuenco con un huevo. Rocíe los huevos con el aceite de oliva que quede en el sartén donde se cocinaron y sirva.

Rinde 6 porciones

Calorías 357, grasas 16 g, proteínas 22 g, carbohidratos 32 g, fibra 7 g, sodio 327 mg.

NOTAS:

Costo total: $6.39
Costo por porción (6): $1.07

Pollo agridulce (D) Tiempo de prep.: 2

Esta receta es una versión sabrosa y más sana de un plato básico chino.

1 taza de arroz integral crudo
2 1/2 tazas de agua
1 cucharada de aceite de colza
3/4 libra de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
1 lata (15.25 onzas) de trozos de piña en almíbar, sin escurrir
1 cucharada de aceite de colza
3 dientes de ajo, bien picados (1 cucharada) o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de jengibre molido
1/4 cucharadita de pimienta roja molida
1 cebolla grande, en cubos (1 taza)
2 tallos de apio medianos a grandes, en cubos (1 taza)
1/2 pimiento rojo grande, en cubos (1/2 taza)
1/3 taza de salsa de soja con contenido reducido de sodio
1 1/2 cucharadas de almidón de maíz
2 cucharaditas de azúcar rubia
1/4 taza de castañas de cajú secas, sin sal, tostadas y picadas

Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal. *Deje cocinar el arroz integral aproximadamente el doble de tiempo que el arroz blanco.*

Si no tuviera instrucciones disponibles, agregue el arroz y el agua a la olla y lleve a punto de hervor. Tape la olla con una tapa que calce bien, baje el fuego a bajo y deje cocinar a fuego lento sin quitar la tapa hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté tierno, alrededor de 40 minutos. Si el arroz no está lo suficientemente tierno, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más. Si hubiera agua sin absorber, cuele el arroz. Retire del fuego y revuelva suavemente con un tenedor para separar los granos.

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo en cubos y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Páselos a una fuente.

Escurra la piña sobre un bol, reservando 2/3 taza de jugo. Guarde el resto del jugo de piña en el refrigerador para usar en otra cosa.

Limpie el sartén y caliente la cucharada de aceite restante sobre fuego medio a alto. Agregue el ajo, el jengibre, la pimienta roja, la cebolla, el ajo y el pimiento al sartén, y saltee 4 minutos, o hasta que esté tierno y crocante. Agregue los trozos de piña y el pollo cocido al sartén; cocine durante 30 segundos.

En un bol pequeño, combine las 2/3 taza de jugo de piña reservado, la salsa de soja, el almidón de maíz y el azúcar rubia. Mezcle con un batidor de alambre hasta que esté suave. Agregue a la mezcla de pollo en el sartén, revolviendo, y lleve a punto de hervor. Cocine durante 1 minuto o hasta que la salsa espese y haga burbujas, revolviendo con frecuencia.

Para servir, divida el arroz entre 6 recipientes, cubra con el pollo agridulce y espolvoree con castañas de cajú.

Rinde 6 porciones

Calorías 335, grasas 9 g, proteínas 18 g, carbohidratos 46 g, fibra 3 g, sodio 526 mg.

NOTAS:

Costo total: $7.56
Costo por porción (6): $1.26

Burritos de boniato Ⓓ Tiempo de prep.: 1

Las paltas son una excelente fuente de grasa saludable. Para elegir una palta madura, sosténgala en la mano y apriétela suavemente. Una palta sin madurar se sentirá como una piedra. Una palta demasiado madura se sentirá blanda bajo la cáscara. Una palta blanda se sentirá como si se apretara las palmas de las manos. Esto se puede servir como ensalada, omitiendo la tortilla.

1 libra de boniatos, con cáscara, o 1 lata (15 onzas) de boniatos, en cubos
4 tortillas de harina de trigo integral (de 10 pulg.) con bajo contenido de sodio
1 taza de frijoles refritos vegetarianos
1 palta, en rodajas (1 taza)
2 tazas de hojas verdes de ensalada en bolsa, enjuagadas y escurridas
2 cebollinos medianos, en cubos (1/4 taza)
2 cucharadas de cilantro, picado bien fino
Salsa o pico de gallo (opcional)

Para usar boniatos frescos, frote la cáscara y quite las partes estropeadas o acartonadas.

Pinche la cáscara varias veces con un tenedor y envuelva los boniatos en una toalla de papel húmeda; llévelos al microondas. Cocine en potencia alta durante 6 a 8 minutos, dando vuelta los boniatos luego de transcurrida la mitad del tiempo de cocción. Es posible que los boniatos aún se sientan firmes cuando estén listos. Déjelos reposar 5 minutos para que se ablanden. Cuando estén lo suficientemente fríos como para manipularlos, corte los boniatos con cáscara en cubos de 1/2 pulg.

Para usar boniatos enlatados, enjuáguelos y escúrralos. Córtelos en trozos de 1/2 pulg. si fuera necesario. Caliéntelos en el microondas justo antes de armar los burritos.

Caliente los frijoles refritos en el microondas. Dejando un borde de una pulgada alrededor, esparza los frijoles refritos y las rodajas de palta sobre las tortillas. Cubra con capas de boniato, hojas verdes para ensalada, cebolla y cilantro. Cubra con salsa, si lo desea. Doble los lados hacia adentro y enrolle cada tortilla para formar un paquetito firme. Corte a la mitad en diagonal.

Rinde 4 porciones

Calorías 315, grasas 9 g, proteínas 9 g, carbohidratos 52 g, fibra 13 g, sodio 357 mg.

NOTAS:

Costo total: $5.88
Costo por porción (4): $1.47

Sopa de boniato, salchicha y lentejas Ⓓ Tiempo de prep.: 3

Las lentejas son legumbres pequeñas, con forma de disco y sabor terroso cuando se cocinan. Son una buena fuente de fibra, proteína, vitaminas y minerales, pero tienen poca grasa. Búsquelas en la sección de granos deshidratados en el supermercado. La col rizada es una verdura de hoja verde que pertenece a la familia de los repollos, y es una buena fuente de vitamina A, vitamina C, vitamina K y fibra.

1 cucharada de aceite de oliva o de colza
1 paquete (14 onzas) de ristra de salchicha de pavo precocida, ahumada, cortada en rodajas
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
1 taza de lentejas, crudas y escurridas
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de pimienta negra
2 cucharaditas de comino
1 cucharadita de pimentón
1/2 cucharadita de polvo de chile
1/2 cucharadita de romero deshidratado
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1 libra de boniatos, con cáscara, o 1 lata (15 onzas) de boniatos, en cubos
6 latas (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada (10 1/2 tazas)
3 1/2 tazas de col rizada, espinaca u otra verdura de hojas verdes, sin nervaduras y picada

Caliente aceite en una olla grande para sopa, sobre fuego medio a alto; agregue la salchicha y dore. Agregue la cebolla y los hongos; cocine hasta que estén apenas tiernos, de 4 a 5 minutos aproximadamente. Agregue las lentejas, el ajo en polvo, la pimienta negra, el comino, el pimentón, el polvo de chile y el romero, y revuelva para que todo se mezcle bien. Agregue los tomates, los boniatos y el caldo.

Tape la olla, suba el fuego al máximo y lleve a punto de hervor. Destape la olla, baje el fuego lo suficiente como para mantener la sopa hirviendo con fuerza. Cocine durante 15 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Agregue pequeños puñados de col rizada de a uno a la sopa hirviendo. Apague el fuego y deje reposar 5 minutos antes de servir.

Rinde 10 porciones

Calorías 243, grasas 6 g, proteínas 18 g, carbohidratos 30 g, fibra 9 g, sodio 567 mg.

NOTAS:

Costo total: $13.44
Costo por porción (10): $1.34

Sopa de taco Ⓓ

Tiempo de prep.: 2

Los mejores ingredientes de un taco se unen para hacer una sabrosa sopa, que además es una excelente fuente de vitaminas. Sabe genial con chips de tortilla horneados espolvoreados por arriba. En vez del pavo se puede usar carne de res magra molida (90% magra o más).

Aerosol de cocina antiadherente
3/4 libra de pechuga de pavo molida
o 1 lata (12.5 onzas) de pechuga de pavo, escurrida
1 cebolla mediana, en cubos (2/3 taza)
1 cucharada de polvo de chile
1 1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
1/4 cucharadita de pimienta cayena (roja) molida
1/4 cucharadita de orégano deshidratado
1/2 cucharadita de pimentón
2 cucharaditas de comino molido
1 cucharadita de pimienta
1 zucchini mediano, en cubos (1 1/2 taza)
1 zanahoria mediana, rallada (1/2 taza)
2 tallos de apio medianos, en cubos (3/4 taza)
1 frasco o lata (32 onzas) de jugo de verduras con contenido de sodio reducido
2 tazas de maíz congelado (16 onzas)
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal agregada, enjuagados y escurridos

Cubra el interior de una olla grande para sopa con aerosol de cocina antiadherente. Agregue el pavo, la cebolla, el polvo de chile, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta cayena (roja), el orégano, el pimentón, el comino y la pimienta a la olla, y saltee sobre fuego medio a alto hasta que el pavo ya no esté rosa y la cebolla esté traslúcida. Agregue el zucchini, la zanahoria y el apio. Saltee hasta que las verduras estén tiernas, entre 5 y 10 minutos aproximadamente. Agregue, revolviendo, el jugo de verduras, el maíz, los tomates y los frijoles. Cocine a fuego lento alrededor de 5 minutos.

Rinde 8 porciones

Calorías 186, grasas 2 g, proteínas 17 g, carbohidratos 28 g, fibra 7 g, sodio 242 mg.

NOTAS:

Costo total: $7.77
Costo por porción (8): $0.97

Sartén de arroz Tex Mex — Tiempo de prep.: 2

La Tex Mex es una cocina estadounidense regional que mezcla los productos disponibles en Estados Unidos y las creaciones culinarias de los mexicanos-americanos influenciadas por la cocina de México. Los chiles verdes pueden encontrarse en el pasillo de los alimentos étnicos de la tienda de alimentos.

3/4 taza de arroz integral crudo
1 2/3 taza de agua
1 cucharada de aceite de colza
1/2 libra de pavo molido (8 onzas)
1 pimiento verde grande, en cubos (1 taza)
1 cebolla grande, en cubos (1 taza)
1 zucchini pequeño, en cubos (1 taza)
2 latas (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
2 tazas de maíz congelado (16 onzas)
1 lata (4 onzas) de chiles verdes suaves en cubos, sin escurrir
2 cucharaditas de polvo de chile
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 taza de mezcla de quesos mexicanos con bajo contenido de grasa, rallados (2 onzas)
1/2 taza de cilantro, picado bien fino

Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal. Deje cocinar el arroz integral aproximadamente el doble de tiempo que el arroz blanco.

Si no tuviera instrucciones disponibles, agregue el arroz y el agua a la olla y lleve a punto de hervor. Tape la olla con una tapa que calce bien, baje el fuego a bajo y deje cocinar a fuego lento sin quitar la tapa hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté tierno, alrededor de 40 minutos. Si el arroz no está lo suficientemente tierno, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más. Si hubiera agua sin absorber, cuele el arroz. Retire del fuego y revuelva suavemente con un tenedor para separar los granos.

Caliente el aceite de oliva sobre fuego medio a alto; cocine el pavo molido, separándolo, hasta que esté dorado, unos 10 minutos. Agregue el pimiento verde y la cebolla y cocine alrededor de 5 minutos.

Agregue los zucchini, los tomates, el maíz, el chile, el polvo de chile, el comino y el ajo en polvo, y lleve a punto de hervor. Reduzca el calor al mínimo y deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Agregue el arroz cocido, revuelva, y espolvoree con queso y cilantro.

Rinde 6 porciones

Calorías 301, grasas 9 g, proteínas 15 g, carbohidratos 43 g, fibra 6 g, sodio 231 mg.

NOTAS:

Costo total: $7.05
Costo por porción (6): $1.18

Fideos Tailandeses con maní — Tiempo de prep.: 2

La salsa de maní suele hacerse con una mezcla de aceite de maní, ajo, cebolla, chile, salsa de soja y maní. Esta versión rápida es igual de sabrosa que la salsa tradicional Sudasiática. Las verduras crudas, como los guisantes mollares o brotes, se pueden agregar justo antes de servir.

1 libra de pasta de trigo integral, cruda
2 zanahorias grandes, cortadas en tiras finas de 1 pulgada de largo (1 1/4 taza)
1 pimiento rojo mediano, cortado en tiras finas de 1 pulgada de largo (3/4 taza)

Salsa de maní:
1/3 taza de mantequilla de maní cremosa
1/4 taza de salsa de soja con contenido reducido de sodio
1 cucharada de aceite de sésamo tostado
1 cucharada de aceite de colza
1 cucharada de vinagre de vino tinto
1 cucharada de miel
3/4 cucharadita de jengibre deshidratado
3/4 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo molidas
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de cilantro
1/4 - 1/2 taza del agua hervida reservada, según sea necesario
1/4 taza de maní tostado, picado en trozos
1/4 taza de cilantro fresco, picado bien fino
1 lima cortada en gajos

Hierva de 4 a 6 cuartos de agua. Agregue la pasta y la zanahoria, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva la pasta de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Agregue el pimiento unos 3 minutos antes de que la pasta esté lista. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuélela de inmediato; reserve 1/2 taza de agua para la salsa de maní y vuelva a poner la pasta y la verdura en la olla.

Mientras se esté cocinando la pasta, coloque la mantequilla de maní, la salsa de soja, los aceites de sésamo y colza, el vinagre, la miel, el jengibre, el pimiento rojo, el ajo en polvo y el cilantro en un bol mediano. Comience a agregar lentamente el agua hervida reservada, revolviendo con cuchara o batidor de alambre, para hacer una pasta suave.

Agregue la salsa de maní a la pasta colada y mezcle para combinar. Vuelva a calentar si fuera necesario.

Coloque en 6 recipientes individuales y cubra con maní, cilantro y gajos de lima.

Rinde 6 porciones

Calorías 415, grasas 13 g, proteínas 16 g, carbohidratos 65 g, fibra 4 g, sodio 440 mg.

NOTAS:

Costo total: $9.47
Costo por porción (6): $1.57

Fundido de atún y alcachofas Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Esta receta es una versión creativa del antiguo fundido de atún. Es también una excelente forma de incorporar una verdura poco común, la alcachofa. Las alcachofas son, de hecho, grandes cabezas de flor formadas por hojas puntiagudas y duras.Lo único comestible es la base (o corazón) de la alcachofa; búsquelas listas para consumir en el pasillo de las verduras enlatadas o congeladas.

2 panes finos para sándwich, de trigo integral, cortados a la mitad
1/2 lata de corazones de alcachofa, escurridos y enjuagados
2 cebollinos medianos, en cubos (1/4 taza)
1 cucharada de jugo de limón fresco
1 cucharadita de aceite de oliva o de colza
1/2 cucharadita de orégano deshidratado
1/8 cucharadita de pimienta negra
1/8 cucharadita de pimienta cayena (roja) molida
1 lata (6 onzas) de trozos de atún liviano en agua, apenas escurrido y separado en trozos.
Aerosol de cocina antiadherente
2 rodajas finas de queso provolone (2 onzas), cortadas a la mitad

Corte en cubos los corazones de alcachofa, del tamaño de un bocado. Combine las alcachofas, los cebollinos, el jugo de limón, el aceite, el orégano, la pimienta negra y roja y el atún en un bol mediano.

Cubra un sartén con aerosol de cocina, sobre fuego medio a alto; tueste las mitades de los panes en el sartén, dados vuelta.

Dé vuelta los panes y coloque la mezcla sobre las mitades abiertas, dividiéndola en forma pareja. Cubra cada mitad con media rodaja de queso y tape. Caliente sobre fuego medio a bajo hasta que el queso se derrita y la base del sándwich esté ligeramente dorada. Sírvalos abiertos.

Rinde 4 porciones

Calorías 179, grasas 6 g, proteínas 18 g, carbohidratos 15 g, fibra 3 g, sodio 445 mg.

NOTAS:

Costo total: $3.98
Costo por porción (4): $0.99

Hamburguesa de atún con salsa de chile dulce Ⓓ Tiempo de prep.: 3

El galardonado chef Ted Habiger, del restaurant Room 39 en Kansas City, desarrolló una versión similar de esta receta para que Harvesters la utilice en las clases de nutrición para adultos. Aceptó el desafío para chefs de Harvesters de crear platos utilizando pescado enlatado y otros ingredientes habitualmente distribuidos por el banco de alimentos.

Salsa tailandesa de chile dulce:
1 pimiento rojo mediano, en cubos (3/4 taza)
3 cucharadas de vinagre de alcohol
1/2 taza de azúcar
1/2 taza de agua
1/2 cucharada de almidón de maíz mezclada con 1 cucharada de agua
1/4 taza de cilantro, picado bien fino

Hamburguesas:
1 cucharada de jengibre fresco, rallado (un trozo del tamaño aproximado de la yema del pulgar)
1 diente de ajo, bien picado (1 cucharadita) o 1/8 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de aceite de oliva
2 latas (12 onzas) de trozos de atún liviano en agua, escurrido
1 1/2 cucharadas de mostaza de Dijon
1 limón, exprimido (2 - 3 cucharadas)
2 huevos, batidos
2/3 taza de pan rallado tipo panko
1/2 cucharada de salsa de soja con contenido reducido de sodio
1/2 cucharada de salsa inglesa (Worcestershire)
Aerosol de cocina antiadherente
8 panes finos para sándwich de trigo integral
Lechuga para 8 sándwiches

Salsa tailandesa de chile dulce:

En una olla, cocine el pimiento rojo, el vinagre, el azúcar y 1/2 taza de agua sobre fuego medio a bajo durante 20 minutos. En un bol pequeño, mezcle el almidón de maíz con 1 cucharada de agua, usando un tenedor. Agregue la mezcla de almidón de maíz a la olla y siga cocinando hasta que la salsa esté lo suficientemente espesa como para pegarse al dorso de una cuchara. Retire del fuego, agregue el cilantro y revuelva.

Hamburguesas:

En un bol grande, combine el jengibre, el ajo y el aceite de oliva, mezclándolos con un tenedor. Agregue el atún, la mostaza, el jugo de limón, los huevos, el pan rallado, la salsa de soja, la salsa inglesa, y mezcle en el bol. Con las manos limpias, combine los ingredientes y forme 8 hamburguesas. Rocíe un sartén con aerosol de cocina antiadherente y caliente las hamburguesas sobre fuego medio, con la tapa puesta, hasta que estén doradas. Tueste los panes, agrégueles las hamburguesas y sirva con salsa de chile y lechuga.

Rinde 8 porciones

Calorías 330, grasas 6 g, proteínas 28 g, carbohidratos 45 g, fibra 6 g, sodio 710 mg.

NOTAS:

Costo total: $10.21
Costo por porción (8): $1.27

Jambalaya de pavo Ⓓ Tiempo de prep.: 2

La jambalaya es originario del barrio francés de Nueva Orleans. La mayoría de los habitantes de Luisiana la considera un plato de arroz que llena mucho y es simple de preparar; se considera que los gumbos, los "étoufées" y los creoles son más difíciles de preparar correctamente. Suele llevar salchicha, pero también puede sustituirse toda o parte de la salchicha por otras carnes como por ejemplo pollo, carne de res picada o camarones. La salchicha de pollo es un sustituto sabroso y magro de la salchicha de cerdo tradicional.

1 taza de arroz integral crudo
2 1/2 taza de agua
1 cucharada de aceite de colza
1 paquete (14 onzas) de salchicha de pavo precocida, ahumada, cortada en rodajas
1 cebolla grande, en cubos (1 taza)
1 pimiento rojo grande, en cubos (1 taza)
1 1/2 tallo de apio grande, en cubos (1 taza)
1 cucharada de pimentón
1/2 cucharadita de orégano deshidratado
1 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta roja molida
1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados sin sal agregada
6-7 cebollinos medianos, en cubos (1/2 taza)
Salsa picante (opcional)

Cocine el arroz integral según las instrucciones del paquete, omitiendo la margarina y la sal. Deje cocinar el arroz integral aproximadamente el doble de tiempo que el arroz blanco.

Si no tuviera instrucciones disponibles, agregue el arroz y el agua a la olla y lleve a punto de hervor. Tape la olla con una tapa que calce bien, baje el fuego a bajo y deje cocinar a fuego lento sin quitar la tapa hasta que se haya absorbido toda el agua y el arroz esté tierno, alrededor de 40 minutos. Si el arroz no está lo suficientemente tierno, vuelva a poner la tapa y cocine entre 2 y 4 minutos más. Si hubiera agua sin absorber, cuele el arroz. Retire del fuego y revuelva suavemente con un tenedor para separar los granos.

Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue la salchicha de pavo y dórela durante 3 a 4 minutos. Agregue la cebolla, el pimiento y el apio. Cocine hasta que las verduras estén tiernas, entre 4 y 6 minutos aproximadamente. Agregue el pimentón, el orégano, el ajo en polvo, la pimienta roja molida, los tomates y el arroz cocido. Revuelva todo junto hasta que esté caliente. Sirva la jambalaya en cuencos, cubierta con cebollinos verdes picados y salsa picante, si lo desea.

Rinde 8 porciones

Calorías 219, grasas 7 g, proteínas 11 g, carbohidratos 28 g, fibra 3 g, sodio 489 mg.

NOTAS:

Costo total: $6.22
Costo por porción (8): $0.77

Tetrazzini de pavo Ⓓ Tiempo de prep.: 2

Se dice que el tetrazzini recibe su nombre de la famosa cantante de ópera italiana Luisa Tetrazzini. Esta es una versión más sana del original. En la fiambrería pueden cortarle rodajas gruesas de pavo, que luego serán más fáciles de cortar en cubos. El pavo en esta receta de tetrazzini puede sustituirse con atún en lata o pollo.

1/4 libra de espaguetis de trigo integral, crudos
Nota: 1/4 libra (4 onzas) es un ramillete de espaguetis secos de 1 pulg. de diámetro
Aerosol de cocina antiadherente
3/4 libra de fiambre de pechuga de pollo con sodio reducido, en cubos (1 1/2 tazas)
1 pimiento verde mediano, en cubos (3/4 taza)
8 onzas de hongos frescos o 1 lata (4 onzas) de hongos en rodajas, enjuagados y escurridos
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
1/4 taza de agua
1 lata (10 1/2 onzas) de sopa crema de hongos con bajo contenido de sodio, lista para consumir
3/4 taza de queso Cheddar picante con bajo contenido de grasa, rallado (3 onzas)
1/8 cucharadita de pimienta negra
1 frasco (2 onzas) de pimientos en cubos (opcional)
2 cucharadas de perejil fresco, picado bien fino (opcional)

Hierva de 1 a 1 1/2 cuartos de agua. Agregue los espaguetis, revolviendo, y lleve el agua a hervor nuevamente. Revuelva los espaguetis de vez en cuando durante la cocción.

Siga las instrucciones de tiempo de cocción del paquete. Pruebe la pasta para ver si está lista. La pasta perfectamente cocida debe estar "al dente", o firme al morderla, aunque bien cocida. Cuele la pasta inmediatamente y siga el resto de la receta.

Cubra un sartén u olla grande con aerosol de cocina y caliente sobre fuego medio a alto. Agregue el pavo, el pimiento verde, los hongos y la cebolla; saltee 3 minutos o hasta que la cebolla esté tierna. Agregue agua, la sopa, el queso y la pimienta, y revuelva; baje el fuego al mínimo y cocine 4 minutos o hasta que el queso se derrita, revolviendo hasta que la mezcla esté suave. Agregue los espaguetis, revolviendo, el pimiento (opcional) y el perejil (opcional); cocine hasta que todo esté bien caliente.

Rinde 5 porciones

Calorías 222, grasas 5g, proteínas 23g, carbohidratos 24g, fibra 1g, sodio 552mg.

NOTAS:

Costo total: $12.66
Costo por porción (5): $2.51

Estofado toscano de carne de res con polenta Ⓓ Tiempo de prep.: 3

La polenta es un plato tradicional italiano, similar a la sémola. La polenta se usa ampliamente, en toda Italia. La polenta de cocción rápida está disponible en el pasillo de los cereales de la mayoría de las tiendas, cerca de la harina de maíz. Se sirve caliente, de manera bastante similar al puré de papas, o se enfría, se corta y se tuesta u hornea.

Polenta:
4 1/2 tazas de agua
3/4 cucharadita de sal
1 cucharada de mantequilla o margarina sin sal
1 1/2 tazas de polenta instantánea

Estofado:
1 cucharada de aceite de oliva
3 zanahorias pequeñas, peladas y en cubos (1 1/4 taza)
1 cebolla grande, en cubos (1 taza)
3 tallos de apio medianos, en cubos (1 1/4 taza)
1 libra de carne de res molida, 93% magra (16 onzas)
1 lata (14 onzas) de caldo de carne sin sal agregada
1 cucharadita de tomillo deshidratado
3 tomates medianos, en cuartos (2 tazas)
1/2 cucharadita de pimienta negr**a**

Polenta:

Lleve el agua a un punto de hervor pleno en una olla grande, agregue sal y mantequilla. Mientras bate, deje que la polenta caiga en la olla en forma de lluvia constante. Reduzca el calor y cocine, revolviendo continuamente con una cuchara de madera, durante 5 minutos o hasta que la mezcla se una pero siga estando blanda.

Vierta en una plancha para hornear aceitada y espárzala en un rectángulo liso y plano de aproximadamente 1/2 pulg. de espesor. Deje enfriar hasta que esté firme, alrededor de 10 minutos, y corte en cuadrados. Estos cuadrados se pueden saltear justo antes de servir para mejorar el sabor y la textura.

Estofado:

Precaliente una olla grande sobre fuego medio a alto. Agregue aceite de oliva, saltee zanahorias durante unos 5 minutos. Agregue la cebolla y el apio a las zanahorias y siga salteando hasta que esté apenas dorado, otros 5 minutos. Agregue la carne de res, separándola, hasta que se dore. Agregue el caldo de carne, el tomillo, los tomates y la pimienta negra. Lleve a punto de hervor y deje hervir a fuego lento entre 5 y 10 minutos, o hasta que la carne esté bien cocida.

Sirva sobre los cuadrados de polenta.

Rinde 6 porciones

Calorías 386, grasas 9 g, proteínas 23 g, carbohidratos 52 g, fibra 5 g, sodio 498 mg.

NOTAS:

Costo total: $7.91
Costo por porción (6): $1.31

Sándwiches Reuben vegetarianos con aderezo ruso Ⓓ Tiempo de prep.: 2

El sándwich Reuben original se hace con carne en conserva, chucrut, queso suizo y aderezo para ensalada tostado sobre pan de centeno. Esta versión vegetariana utiliza espinaca y cebolla como relleno, lo cual es tan gratificante que no echará de menos la carne en conserva. Agregue hongos para lograr una textura más carnosa y para reforzar la nutrición.

Aderezo ruso:
2 cucharadas de mayonesa o aderezo para ensalada con bajo contenido de sodio
2 cucharaditas de ketchup
2 cucharaditas de cebolla, bien picada
1 cucharadita de encurtidos, en cubos, o condimento dulce para encurtidos

Sándwiches:
2 cucharaditas de aceite de oliva o de colza
1 cebolla pequeña, en cubos (1/2 taza)
5 tazas de espinaca baby, enjuagada y escurrida
Aerosol de cocina antiadherente
8 rebanadas de pan de centeno o panes finos para sándwich de trigo integral
1/2 taza de queso suizo con bajo contenido de grasa, rallado (2 onzas)
1/2 taza de chucrut, escurrido

Aderezo ruso:

Mezcle la mayonesa y la ketchup en un bol pequeño, con batidor de alambre, hasta que esté suave. Incorpore la cebolla y el encurtido o el condimento. Reserve.

Sándwiches:

Caliente el aceite en un sartén grande sobre fuego medio a alto. Agregue la cebolla y saltee hasta que se ablande, alrededor de 4 minutos. Agregue la espinaca y cocine, revolviendo, hasta que se marchite, entre 1 y 2 minutos. Transfiera la mezcla a un bol pequeño y limpie el sartén.

Disponga 4 rebanadas de pan en una bandeja y divida el queso en partes iguales entre las rebanadas. Esparza el chucrut sobre cada rebanada, cubra con 2 cucharaditas de aderezo, agregue la mezcla de espinaca en forma pareja y cubra con otra rebanada de pan.

Vuelva a poner el sartén sobre fuego medio y cubra con aerosol de cocina antiadherente.

Tueste los sándwiches de 2 a 3 minutos por lado, hasta que estén dorados o el queso se haya derretido.

Rinde 4 porciones

Calorías 223*, grasas 6 g, proteínas 13 g, carbohidratos 30 g, fibra 6 g, sodio 484 mg.

*Datos de nutrición calculados basándose en panes de trigo integral finos para sándwich.

NOTAS:

Costo total: $6.78
Costo por porción (4): $1.69

Chile de pollo blanco Ⓓ Tiempo de prep.: 3

Esta receta de chile es deliciosa e ideal para un día frío de invierno. Los frijoles blancos y el pollo constituyen una variación saludable del típico chile de carne de res. El pollo enlatado es una sustitución rápida excelente para esta receta. La espinaca puede cortarse y agregarse para nutrientes adicionales.

1 cucharada de aceite de colza
2 1/2 libras de pechugas de pollo sin piel y sin hueso, crudas, cortadas en trozos del tamaño de un bocado
o 3 latas (12.5 onzas) de pechuga de pollo, escurrida
Aerosol de cocina antiadherente
2 cebollas grandes, en cubos (2 tazas)
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de comino molido
1 cucharada de polvo de chile
1/2 cucharadita de orégano deshidratado
2 latas (latas de 4 onzas) de chiles verdes suaves picados, sin escurrir
1 taza de agua
2 latas (15 onzas) de frijoles blancos sin sal agregada, enjuagados y escurridos
1 lata (14 onzas) de caldo de pollo sin sal agregada
1/2 cucharadita de salsa de pimiento picante
1 taza de queso Monterrey Jack con bajo contenido de grasa, rallado (4 onzas)
1/2 taza de cilantro, picado bien fino (opcional)
3-4 cebollinos medianos, en cubos (opcional) (1/2 taza)

Caliente un sartén grande a fuego medio a alto y añada 1 cucharada de aceite. Agregue los trozos de pollo en cubos y cocínelos sin tocarlos durante 2 minutos. Siga cocinando revolviendo de vez en cuando hasta que el pollo deje de estar rosa y comience a dorarse en algunas partes, unos 2 minutos más. Páselos a una fuente.

Caliente una olla grande sobre fuego medio a alto. Cubra con aerosol de cocina y agregue la cebolla; saltee durante 6 minutos, o hasta que estén transparente, revolviendo con frecuencia. Agregue el ajo en polvo, el comino, el polvo de chile y el orégano deshidratado; saltee 1 minuto. Agregue los chiles y revuelva; baje el calor al mínimo y cocine 10 minutos, semi tapado. Agregue el pollo, el agua, los frijoles y el caldo; lleve a punto de hervor a fuego bajo. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue la salsa picante y revuelva. Sirva el chile con cucharón en 7 cuencos; espolvoree cada porción con 2 cucharadas de queso, 1 cucharada de cilantro (opcional) y 1 cucharada de cebollinos (opcional).

Rinde 7 porciones

Calorías 281, grasas 6 g, proteínas 21 g, carbohidratos 35 g, fibra 8 g, sodio 334 mg.

NOTAS:

Costo total: $16.52
Costo por porción (7): $2.36

Galletas integrales de chispas de chocolate Tiempo de prep.: 2

Estas galletas son una versión más sana y nutritiva de las galletas de chocolate regulares sin perder el sabor delicioso. En esta receta se usa avena como sustituto de la harina para añadir fibra y muchos beneficios fantásticos para el corazón.

3/4 taza de avena antigua
1 taza de harina de trigo integral
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de sal
1/4 taza de mantequilla sin sal, ablandada
1/4 taza de aceite de colza
1/3 taza de azúcar granulada
1/3 taza de azúcar rubia
1 huevo grande
1 cucharadita de extracto de vainilla
1 taza de chispas de chocolate
Aerosol de cocina antiadherente

Precaliente el horno a 350°.

Muela la avena en una licuadora o en una procesadora de alimentos hasta que tenga una textura similar a la harina. Transfiera a un bol mediano y combine con la harina integral, el bicarbonato de sodio y la sal con la mano. Bata la mantequilla en un bol mediano con una batidora eléctrica hasta que esté esponjosa. Agregue el aceite, los azúcares blanco y rubio, el huevo y la vainilla; bata hasta que esté suave y cremoso. Añada lentamente los ingredientes secos y mezcle en la velocidad más baja hasta que se combinen. Incorpore las chispas de chocolate a mano.

Coloque por cucharadas sobre una plancha para galletas ligeramente rociada con aerosol, a aproximadamente 2 pulg. de distancia entre sí. Hornee las galletas entre 9 y 12 minutos. Luego de 9 minutos, revise si las galletas están listas (con los bordes firmes y ligeramente doradas en la parte superior). Enfríe en las planchas durante 1 minuto antes de pasarlas a rejillas de alambre para que se enfríen por completo.

Se harán alrededor de 2 docenas de galletas

Rinde 24 porciones

Calorías 131, grasas 7 g, proteínas 2 g, carbohidratos 17 g, fibra 2 g, sodio 79 mg.

NOTAS:

Costo total: $3.30
Costo por porción (24): $0.13

Cocina para uno o para dos

PLAN

- Planee las comidas con anticipación para poder usar las sobras (planificadas) en otro plato.
- Conecte las comidas de toda la semana, para evitar tener media lata de frijoles o tomates no muy frescos de sobra al final de la semana.
- Compre solo lo que necesita para varios días a la vez: tal vez solo una pechuga de pollo o dos bananas.
- Busque ideas en libros de cocina, revistas y sitios web centrados en cocina para una o dos personas, para que sea fácil sacar cuentas.
- Los alimentos precocinados pueden ser otra forma de preparar comidas sencillas. Al agregar verduras frescas picadas a la salsa para espaguetis, a la pizza, al arroz, a la sopa, a una papa horneada o incluso como acompañamiento de una cena congelada, el alimento precocinado tendrá más sabor y valor nutricional.
- Agregue cebollas picadas, hongos, pimientos y carne cocida a la salsa para espaguetis enlatada.
- Sirva la salsa de espaguetis un día sobre fideos, luego agregue frijoles y condimento de chile para hacer otra comida.
- Cubra una papa horneada en el microondas con chile que le haya sobrado y queso.
- Mezcle calabacín amarillo picado, arvejas y zanahorias ralladas con una mezcla de arroz preparada.
- Agregue sabor a la sopa de tomate en lata agregando cebollinos picados, apio y un poco de ajo en polvo.

COMPRAS

- Pida que le corten sus carnes en porciones individuales cuando las compre.
- Divida las carnes cuando llegue a casa y congélelas en porciones individuales.
- Utilice el pasillo de artículos al por mayor o el bar de ensaladas en la tienda para comprar la cantidad exacta que necesita.
- Compre con un amigo y comparta los artículos grandes.
- Elija productos que duren un tiempo, como alcachofas, remolachas, repollo, apio, col rizada, cebollas, chirivías, papas, calabaza de invierno, boniatos, manzanas, pomelos o naranjas.
- Elija comprar en grandes cantidades alimentos que se puedan almacenar bien.

ALMACENAMIENTO

- Guarde el pan en rebanadas o los panecillos en el congelador y descongele sólo lo que necesite.
- Compre bolsas de fruta y verdura congelada con cierre, para poder sacar lo que desee y guardar el resto, o ponga las bolsas comunes en bolsas para congelador que tengan cierre.
- Pruebe con latas pequeñas de verduras o fruta.
- No lave las verduras hasta justo antes de usarlas.
- Guarde la fruta donde la vea y recuerde comerla.
- Las hierbas deshidratadas pueden conservarse hasta por un año antes de que pierdan el sabor.

COCINA

- Las sopas y los estofados pueden congelarse y recalentarse bien; haga recetas enteras y congélelos en porciones individuales.
- Las comidas de un plato que incluyen alimentos de varios grupos son rápidas y fáciles.

Cocina para uno o para dos *(continuación)*

- Utilice equipo de cocina con tamaño adecuado para preparar pequeñas cantidades de comida sin mucha complicación. Los hornos tostadores son más prácticos y consumen menos energía que los hornos tradicionales. Las parrillas pequeñas para espacios interiores (del tipo de las George Foreman) son ideales para una alternativa rápida y sana a las comidas rápidas. Reducen el tiempo de cocción y son muy fáciles de usar y limpiar.
- Utilice papel de aluminio con aerosol de cocina para hacer un paquete de carne y ponerlo en el horno tostador o en el horno hasta que esté listo.

SOBRAS (planificadas)

- Si usa menos de una lata entera de comida, ponga las sobras en una bolsa o recipiente para congelador, etiquételas con la fecha y congélelas por hasta 3 meses.
- Congele las sobras planificadas en recipientes de porciones individuales.
- No guarde en el refrigerador grandes cantidades de sobras; es probable que se aburra de ellas antes de terminarlas.
- Al final de la semana, prepare una receta que pueda incluir varias combinaciones de sobras de carnes, verduras o queso. Los sofritos, omelettes, tortillas francesas, papas horneadas, sopas, platos de pasta y ensaladas son preparaciones ideales para todas las sobras.

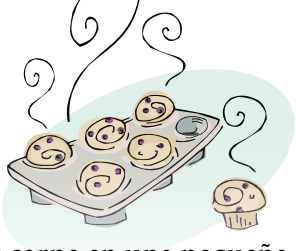
Frutas y verduras

- Ya sean frescas o enlatadas, se pueden agregar a ensaladas o prepararse en puré para usar como salsa de panqueques, sobre tostadas o sobre el pollo asado.
- El jugo de frutas se puede congelar en cubeteras de hielo y utilizarse para saborizar y enfriar bebidas de fruta.
- Las frutas demasiado maduras pueden licuarse con jugo de naranja, una pizca de azúcar y hielo, para hacer una bebida frutal.
- Se puede agregar fruta enlatada o fresca a la masa de “muffins” (panecillos), panes rápidos o panqueques.
- Las verduras cocidas se pueden usar en un omelette, en un guiso, en sopas o marinarse en aderezo italiano para una ensalada fría rápida.
- Las cebollas, el apio, los hongos o los pimientos verdes crudos picados se pueden congelar para usar en sopas, estofados y guisos.

Panes y cereales

- Desmenúzelo en migas para cubrir o rebozar pollo o pescado.
- Úselo para hacer tostadas francesas.
- Córtelo en cubos, condimente con sal, pimienta, un poquito de aceite de oliva, mezcle y hornee hasta que estén crocantes, para hacer croutons caseros.
- Haga tostadas Melba: quítele la costra, haga rollos finos y hornéelos a 350 °F hasta que estén crocantes.
- Agregue macarrones cocidos a un guiso o a una sopa, o úselos fríos en ensaladas.
- Sofrite el arroz cocido con verduras picadas, agregue carne de res o de ave de las sobras planificadas, a último momento, y sirva con salsa de soja con bajo contenido de sodio.
- Agregue arroz cocido a pudines o guisos.
- Haga mini pizzas cubriendo panecillos ingleses con sobras planificadas de salsa de espaguetis, verduras y queso rallado.
- Corte las tortillas secas en gajos y hornéelos para hacer chips.

Términos de cocina



Estofar: dorar carne en una pequeña cantidad de grasa, para luego cocinarla a fuego lento en una olla tapada con una pequeña cantidad de líquido.

Blanquear: sumergir alimentos en agua caliente durante algunos segundos o minutos, retirarlos y sumergirlos en agua con hielo para detener la cocción.

Asar: cocinar bajo calor directo (por lo general bajo el asador del horno).

Cremar: mezclar uno o más alimentos hasta que estén blandos y bien combinados; es un método utilizado en repostería.

Cortar: mezclar una grasa sólida con un ingrediente seco hasta que la mezcla tenga forma de pequeñas partículas.

Esto puede hacerse con dos cuchillos, una batidora eléctrica o un mezclador de masa manual.

Cortar en cubos: alimentos cortados en trozos de entre 1/8 y 1/4 pulg. de ancho para garantizar una apariencia pareja y un tiempo de cocción uniforme.

Incorporar: combinar la mezcla mediante movimientos envolventes, para luego deslizar la espátula por el fondo del bol para dar vuelta la mezcla.

Rallar: frotar un alimento sólido reiteradamente por encima de los orificios de un utensilio de cocina perforado hasta que se reduzca a hebras finas o gruesas, polvo o fragmentos muy finos.

Amasar: mezclar masa doblándola, presionándola y estirándola.

Marinar: sumergir distintos tipos de carne en una marinada (mezcla de aceites y ácidos) durante un determinado período de tiempo, para tiernizarla y para que adquiera sabor.

Triturar: cortar o picar en trocitos muy pequeños.

Dar un hervor: hervir hasta que esté parcialmente cocido.

Escalfar: cocinar suavemente, a fuego lento, un alimento delicado, como por ejemplo huevos, carne de ave, pescado o fruta, en un líquido.

Rostizar: se utiliza calor seco, ya sea con llama abierta, en el horno o con otra fuente de calor.

Saltear: cocinar rápidamente en una pequeña cantidad de grasa, sobre fuego medio.

Cocer a fuego lento: cocinar en un líquido por debajo del punto de hervor. Un líquido se cuece a fuego lento cuando se forman y se rompen burbujas lentamente por debajo de la superficie, a unos 185 °F.

Cocer al vapor: cocinar alimentos en una vaporera o en una rejilla sobre agua hirviendo.

Revolver: mezclar con un movimiento circular.

Sofritar: cocinar sobre fuego alto en una pequeña cantidad de grasa mientras se revuelven los alimentos rápidamente.

Batir a nieve: revolver rápidamente para agregar aire que dé más volumen o tamaño.

Obtener ralladura: raspar o cortar la cáscara exterior de color de las frutas cítricas, evitando el hollejo interior sin color, que es amargo.

Consejos y trucos de cocina

Siga una receta en vez de usar costosos alimentos preparados.

- Hoy en día es fácil conseguir recetas: en libros de cocina, revistas, periódicos, Internet e incluso en las etiquetas de los paquetes. Lamentablemente, no siempre se puede saber si una receta resultará bien.
- Lea las instrucciones de los libros de cocina o las revistas de comida para determinar si serían o no satisfactorias para usted.

  Pida a otros cocineros que le recomienden recetas o lugares donde buscarlas. Las recetas de Internet a veces tienen calificaciones, para que vea lo que otras personas piensan.
- Elija recetas que le resulten atractivas, las que tengan alimentos que le gustan o alimentos que está dispuesto a probar.

Cambie la receta para hacerla más sana pero sabrosa, y para usar lo que tenga a mano.

- Cuando cocine, cambie los ingredientes o modifique las proporciones. Pruebe con productos de bajo contenido de grasa, sodio o colesterol, para mejorar más la calidad nutricional. Para los alimentos horneados, consulte a continuación.
- Para obtener un resultado atractivo, tenga en cuenta la función de cada ingrediente antes de hacer un cambio.
- Si reduce o elimina algunos ingredientes, podría estar disminuyendo el valor nutricional y tal vez sea innecesario para el éxito de la receta.
- Decida qué ingredientes se pueden agregar para reforzar la nutrición.
- Pruebe nuevos ingredientes de a poquito por vez.
- Reduzca los tamaños de las porciones de las recetas que no sean tan sanas como le gustaría, y agrégueles un acompañamiento de verduras o una ensalada para llenarse.

Conserve la nutrición mientras cocina.

- Cocine los alimentos durante el menor tiempo posible para lograr el resultado deseado.
- Use la menor cantidad posible de agua al cocinar.
- Agregue el agua de cocción de verduras sobrante a estofados o sopas.
- Hierva o cocine al vapor verduras enteras o en trozos grandes.
- En cuanto a las verduras enlatadas, sólo debe recalentarlas, porque ya están cocidas.
- Deje la cáscara comestible de las frutas y las verduras al cocinarlas o comerlas crudas.
- Tape las ollas para reducir el tiempo de cocción.
- Cocine los alimentos justo antes de servirlos.
- Sofrite en vez de freír, para preservar las vitaminas.
- Disfrute las frutas y verduras crudas.

Sustituciones saludables en repostería

PARA LA HARINA

- Sustituya hasta la mitad de la harina multiuso por harina de trigo integral para agregar fibras, fitoquímicos, magnesio y selenio.
- Muela la avena común en una procesadora de alimentos y añádala como sustituto de la harina, con más fibra y grandes beneficios para la salud del corazón.

PARA EL AZÚCAR

- Simplemente reduzca la cantidad de azúcar a hasta 1/4 de la cantidad total. Cada cucharada de azúcar tiene 48 calorías.

PARA LA GRASA

- ¡Reduzca los ingredientes grasosos! La mantequilla, la margarina, la manteca vegetal y el aceite aportan muchas calorías. 1 cucharada de grasa tiene 120 calorías
- Sustituya la mitad de la grasa con ingredientes húmedos sanos:
  – Purés de fruta: puré de manzana, de pasas de ciruela, de banana
  – Lácteos: yogur o crema agria con bajo contenido de grasa o sin grasa
  – Líquidos: café fuerte, jugo de naranja
- Sustituya 1 huevo entero por 2 claras de huevo o sustituto de huevo alternativo. Esto reduce los 5 g de grasa y los 213 mg de colesterol que tiene una yema de huevo.

Cocina con hierbas y especias

Las hierbas son las hojas de las plantas que se pueden usar para añadir sabor a los alimentos. Las hierbas frescas proporcionan un sabor más fresco, mientras que las hierbas deshidratadas son más concentradas y deben usarse en menor cantidad que las frescas.

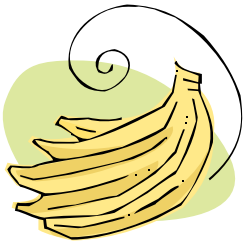
Hierbas	Usos
Albahaca	Platos con tomate y huevo, estofados, sopas, ensaladas, pizzas
Hojas de laurel	Platos con tomate, pescado, platos con carne de res, sopas, estofados
Orégano	Chile, platos italianos, omelettes, estofado de carne de res, pan de carne, cerdo y verduras como el brócoli o los tomates estofados
Perejil	Platos o ensaladas con carne, sopa o verduras
Romero	Platos con huevo, carnes, pescado, sopas y estofados, verduras
Tomillo	Pescado, carnes blancas o rojas, sopas o estofados

Las especias son las raíces, cortezas, semillas o frutos de las plantas. Use un poquito para empezar y aumente la cantidad cuando esté seguro de que le gusta el sabor.

Especia	Usos
"Allspice" (mezcla de especias)	Platos con manzana, boniato, ensaladas, calabaza, panes y salchichas; tiene sabor a clavo de olor, canela y nuez moscada
Semillas de apio	Jugos, sopas, ensaladas, verduras, guisos, carne de ave, panecillos y bizcochos
Polvo de chile	Chile, platos con frijoles y arroz, comida mexicana
Canela	Tostadas francesas, frutas y ensaladas de fruta, boniatos, calabaza de invierno, pudines, platos con manzana, jamón, chuletas de cerdo y muchos postres
Clavos de olor	Clavos de olor enteros en asados de jamón o cerdo. Clavo de olor molido para sazonar postres con pera o manzana, remolachas, frijoles, tomates, calabaza y boniato
Comino	Platos mexicanos de frijoles y arroz, enchiladas, comidas horneadas, huevos, marinadas, chile y salsas de tomate
Ajo	Platos mexicanos, italianos y orientales, aderezos para ensalada
Condimento italiano	Platos italianos; una mezcla de orégano, mejorana, albahaca y romero
Nuez moscada	Frutas cocidas, tartas, postres, repostería, espinaca, ponche de huevo y tostadas francesas
Pimentón	Estofado, pollo, pescado, papas, arroz y huevos. Añade un color rojo.
"Pumpkin Pie" (pastel de calabaza)	Salsa picante para el cerdo, tostadas francesas, verduras amarillas y postres con calabaza. Una mezcla de canela, clavo de olor, nuez moscada y jengibre.

Las hierbas deshidratadas y las especias no deben guardarse más de un año. Si las usa lentamente, compre frascos pequeños o guárdelas en el congelados.

¿Sabía usted que comer sano cuesta menos?



Vea estas comparaciones:

Sano	No tan sano...
· **Naturalmente con menos grasas y calorías** · **Alto contenido de fibra** · **Satisface el consumo diario recomendado de vitaminas y minerales** · **Bajo contenido de sodio** · **Alto contenido de antioxidantes**	· **Alto contenido de grasas** · **Alto contenido de sodio** · **Contiene tintura roja** · **Poco o nada de vitaminas**
Desayuno: · 1 porción de avena "antigua" Hy-Vee · 1 banana · 1 taza de jugo de naranja Hy-Vee Total: $0.51	**Desayuno:** · 1 porción de rollo de canela Hy-Vee (horneado en casa) · 1 bebida energética Rock Star de 16 oz. Total: $3.09
Bocadillo: · 1 hebra de queso · 1 oz. de almendras tostadas Hy-Vee Total: $0.74	**Bocadillo:** · 1 barra de dulce · 1 Mountain Dew de 24 oz. Total: $1.45
Almuerzo: · 1 sopa de receta saludable Hy-Vee · 1 manzana · 1 puñado de zanahorias baby · 1 vaso de agua de 8 oz. Total: $2.63	**Almuerzo:** · 2 rebanadas de pizza congelada DiGiorno · 1 bolsa pequeña de papas fritas · 1 vaso de agua de 8 oz. Total: $2.70
Bocadillo: · 1 barra de fudge "Lite" Hy-Vee Total: $0.16	**Bocadillo:** · 1 cono de helado Blue Bunny champ Total: $0.75
Cena: · Pechuga de pollo sin hueso ni piel 100% natural de Hy-Vee, de 14 oz., espolvoreada con condimento "Mrs. Dash" · 1 porción de mezcla de verduras congeladas California de Hy-Vee · 1 papa horneada · 1 vaso de leche descremada Total: $1.57	**Cena:** · 1 porción de lasaña de carne Stouffer · 1 rebanada de tostada Texas de 5 quesos de Hy-Vee · 1 vaso de leche descremada Total: $1.90
Total: $5.61	**Total: $9.89**

Los precios están sujetos a cambio y podrían variar según el lugar.

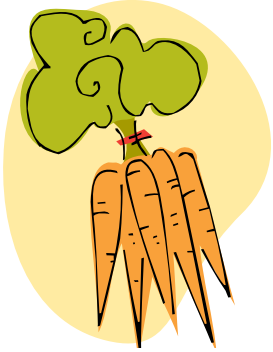
Si ahorrara todo esto al comer más sano cada día, ahorraría:

$128 por mes	**por dos personas:**	**$256 por mes**
$1,540 por año		**$3,080 por año**
$7,700 en 5 años		**$15,400 en 5 años**
$15,400 en 10 años		**$30,800 en 10 años**

Eso no incluye el dinero que ahorraría por menores costos de medicamentos al comer más sano. Además, ¡se sentirá mejor!

Presentado por su dietista de Hy-Vee de South Sioux City, Lindsay Lannan RD, LMNT 402-494-4675/llannan@hy-vee.com

¿Sabía usted que las frutas y verduras más frescas son más baratas que las enlatadas y las congeladas?



Revise estas comparaciones de precios por porción

Si bien esta investigación se realizó en 1999, y los precios han aumentado, el concepto sigue siendo el mismo.

Nota: un tamaño de porción es 1/2 taza (aproximadamente 4 onzas).

	Frescas (Luego de quitar las partes no comestibles)	**Enlatadas**	**Congeladas**
FRUTAS			
Arándanos	0.25	0.69	0.46
Duraznos	0.21	0.25	0.73
Manzanas	0.11 *	–	–
Bananas	0.45 *	–	–
Naranjas	0.42 *	–	–
Fresas	0.28	–	0.46
Cerezas, ácidas	0.40	0.63	0.57
VERDURAS			
Zanahorias, enteras	0.10	0.34	–
Zanahorias, baby y en rodajas	0.20 (baby)	0.17 (en rodajas)	0.23 (en rodajas)
Frijoles verdes, enteros	0.19	0.18	0.32
Frijoles verdes, cortados	0.19	0.12	0.17
Brócoli, flores	0.07	–	0.28 (picados 0.22)
Hongos, enteros	0.25	0.76 (en rodajas 0.70)	0.47
Tomates	0.23	0.16	–
Maíz	0.52	0.17	0.19
Arvejas	0.91	0.18	0.20
Pimientos	0.15	–	–
BOCADILLOS (porción de 4 oz.)			
Papas fritas (1992)	0.77		
Papas fritas (2010)	1.44		
Coca-Cola (máquina expendedora 1999)	0.25		

* El precio por libra en la tienda no se traduce directamente al precio por porción, porque se quitan las partes no comestibles (cáscara, carozo, semilla, etc.). Las manzanas frescas que cuestan 81¢ por libra acaban costando 11¢ por porción, mientras que las naranjas a 74¢ por libra acaban costando 42¢ por porción y las bananas a 45¢ por libra acaban costando 17¢ por porción.

Referencias:

How Much Do Americans Pay for Fruits and Vegetables / AIB-790 Economic Research Service/USDA. Fuente: ACNielsen Homescan data, 1999

En 1992, el precio promedio de las papas fritas era de $3.06 por libra (answers.com)

En febrero de 2010, el precio de una libra de papas fritas era de $4.56 (Fox business)

New York Times, 28 de octubre de 1999

A continuación se incluyen extractos interesantes de: **How Expensive Are Fruits and Vegetables Anyway?** por Jane Reed, Elizabeth Frazão y Rachel Itskowitz, AIB-790, USDA/ERS, julio de 2004

La mayoría de las frutas y verduras frescas son más baratas *(continuación)*

Muchos estadounidenses no consumen las cantidades recomendadas de frutas y verduras. Casi la mitad de los estadounidenses piensan que comer más frutas y verduras haría que sus dietas fueran más sanas; entonces, ¿por qué no lo hacen? Un argumento es que las frutas y verduras son caras, en especial al comprarlas frescas. Según un estudio de ERS, los consumidores pueden comer tres porciones de fruta y cuatro porciones de verduras por 64 centavos al día, lo que representa un 12% de los gastos diarios en comida por persona.

Los investigadores usaron los datos de compra en hogares de 1999 de todo tipo de puntos de venta al por menor para calcular un precio nacional anual minorista por libra de 69 frutas frescas y procesadas y 85 verduras frescas y procesadas. Como el peso de compra de muchas frutas y verduras incluye cáscaras, semillas y otras partes no comestibles, los investigadores también calcularon la cantidad de porciones comestibles por libra. Se calculó que más de la mitad de las frutas y verduras costaban 25 centavos o menos por porción en 1999. El 86% de las verduras y el 78% de las frutas costaban menos de 50 centavos por porción; esto se traduce en 127 formas diferentes de comer una porción de frutas y verduras por menos del precio de una barra de dulce de 3 onzas.

¿Las frutas y verduras frescas son más caras de comer que las procesadas? Según el estudio, de ninguna manera. Sobre la base de una porción, casi dos tercios de todas las frutas y más de la mitad de todas las verduras resultaron más baratas en su versión fresca que en su versión procesada. La creencia de que los productos frescos se echarán a perder y deberán desecharse podría impulsar la percepción de los consumidores de que los productos frescos son más caros que los procesados.

Este estudio utiliza precios de 1999, por lo que los precios actuales deberían ser alrededor de un 10% más altos, en promedio. Estos precios reflejan promedios, y no son los mismos precios a los que se enfrentará un hogar un día cualquiera. El punto de compra (por ejemplo, un mercado de agricultores comparado con un supermercado) afectará el precio. Las ofertas de cada tienda, los cupones de descuento y la marca seleccionada también afectarán al precio.

Además, los costos más bajos por libra suelen asociarse con la compra de envases más grandes. Para los productos frescos, en particular, la época del año (la estación) podría afectar el precio que una persona paga por un artículo en particular.

Aún así, para la mayoría de los estadounidenses, el costo no debe ser una barrera para el consumo de las cantidades recomendadas de frutas y verduras.

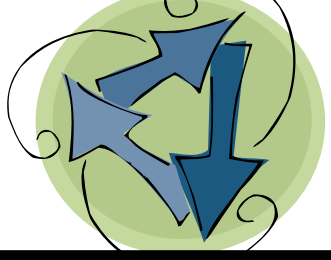
La fundación "Produce for Better Health" llegó a las siguientes conclusiones:

El costo estimado* de 1 libra de galletas, una bolsa de una libra de papas fritas, 2 litros de soda y 1/2 galón de helado es de $13.00. (~8.75 libras)

Por $13.38, se pueden comprar los siguientes frutas y verduras: 2 libras de manzanas, 2 libras de naranjas, 1 libra de bananas, 2 libras de tomates, 1 libra de brócoli, 1 libra de repollo, 1 libra de zanahorias, 1 libra de lechuga romana. (16 libras)

* Las estimaciones de costos se basan en información de los datos de precios promedio del índice de precios al consumo del Departamento de Trabajo para las ciudades estadounidenses promedio. Se utilizó el precio más alto registrado en 2008, por lo que las estimaciones no tienen en cuenta las variaciones zafrales ni regionales, ni las ofertas ni ventas especiales que pudieran estar disponibles.

Sustituciones por ingredientes saludables

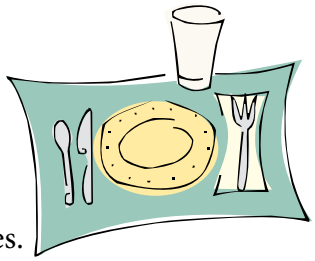


SI LA RECETA REQUIERE:	UTILICE ESTO EN CAMBIO:
Harina multiuso (común)	Harina de trigo integral para la mitad de la harina multiuso requerida en repostería. Por ejemplo, si una receta requiere 2 tazas de harina multiuso, utilice 1 taza de la misma y 1 taza de harina de trigo integral. Utilice salvado o avena (secos). Muélalos hasta obtener una consistencia de harina, en una licuadora, y sustituya con ello 1/4 de su harina multiuso. Por ejemplo, si una receta lleva 4 tazas de harina, use 1 taza de avena molida y 3 tazas de harina multiuso. Nota: la harina de trigo integral para repostería es menos densa y funciona bien en productos más blandos, como pasteles y panecillos (muffins).
Tocino	Tocino canadiense, tocino de pavo, pavo ahumado o “prosciutto” (jamón italiano) magro
Mantequilla, manteca vegetal o aceite en repostería	Puré de manzana o de pasas de ciruela por la mitad de la mantequilla, manteca vegetal o aceite requerido. Por ejemplo, si la receta requiere 1 taza de aceite, utilice 1/2 taza de aceite y 1/2 taza de puré de fruta. Nota: para evitar alimentos horneados densos, húmedos o chatos, no sustituya la mantequilla o la manteca vegetal por aceite. Los aceites de oliva y de colza son mejores que la mantequilla para saltear.
Mantequilla, margarina, manteca vegetal o aceite para evitar que se peguen los alimentos	Aerosol de cocina o moldes antiadherentes
Chocolate	1 onza de chocolate = 3 cdas. de cacao + 1 cda. de aceite o mantequilla, o utilice chocolate amargo o semiamargo en vez de chocolate con leche
Queso crema	Partes iguales de ricotta de bajo contenido de grasa + yogur, queso crema “light” (liviano), queso Neufchatel o cottage de bajo contenido de grasa pisado hasta que quede suave
Sopas crema	Sopas a base de leche sin grasa, leche condensada sin grasa, hojuelas de puré de papas, zanahorias o papas en puré, almidón de maíz o tofu como agentes espesantes
Migas de pan secas	Avena enrollada, cereal de salvado molido, puntas de pan integral secas o migas de galletas de trigo integral
Huevos	Dos claras de huevo, 1/4 taza de sustituto de huevo por cada huevo entero, o 1 huevo = 1/4 taza de tofu blanco
Pasta enriquecida	Pasta de trigo integral
Leche evaporada	Leche evaporada o en polvo descremada
Grasa	Reduzca la grasa en 1/3. Si una receta requiere 1/2 taza, utilice 1/3 taza, en especial en salsas de carne, de otros tipos y pudín. Para 1 taza de grasa para saltear, utilice 4 tazas de caldo con bajo contenido de grasa, jugo de frutas o vino y saltee hasta que el líquido se evapore.
Fruta enlatada en almíbar	Fruta enlatada en su propio jugo, en agua, o fruta fresca
Yogur con sabor a frutas	Yogur natural con trozos de fruta fresca
Crema agria integral	Crema agria sin grasa o con bajo contenido de grasa, yogur natural sin grasa o con bajo contenido de grasa

Sustituciones por ingredientes saludables *(continuación)*

SI LA RECETA REQUIERE:	UTILICE ESTO EN CAMBIO:
Carne de res picada	Carne de res extra magra o magra, pechuga de pollo o de pavo (sin piel), molidas
Crema para batir densa	Misma cantidad de crema de leche descremada evaporada
Lechuga Iceberg	Rúcula, achicoria, repollo verde, hojas de diente de león, col rizada, hojas verdes variadas, hojas de mostaza, espinaca o berro
Margarina en repostería	Mantequilla o manteca vegetal untables sin grasas trans especialmente formuladas para repostería Nota: para evitar alimentos horneados densos, húmedos o chatos, no sustituya la margarina común por margarina dietética, batida o en tubo Si la lista de ingredientes incluye la frase "parcialmente hidrogenada", posiblemente tenga hasta 0.5 gramos de grasas trans en una porción.
Mayonesa	Aderezo para ensalada del estilo de la mayonesa con calorías reducidas, mayonesa con calorías y grasas reducidas o yogur natural sin grasa
Carne de res como ingrediente principal	Tres veces la cantidad de carne en verduras en pizzas o guisos, sopas y estofados, o use frijoles
Marinadas a base de aceite	Vino, vinagre balsámico, jugo de fruta o caldo sin grasa
Aderezo para ensalada	Aderezo sin grasa o de calorías reducidas, o vinagres saborizados
Sal	Hierbas, especias, jugos de frutas o mezclas de condimentos sin sal o mezcla de hierbas. Por lo general puede reducir la sal a la mitad. Nota: no elimine la sal de los panes o panecillos de levadura. Es fundamental para dar sabor y la textura adecuada.
Sopas, salsas, aderezos, galletas saladas o carne, pescado o verduras enlatadas	Versiones con bajo contenido de sodio o sodio reducido
Crema agria	Crema agria con bajo contenido de grasa o yogur natural con bajo contenido de grasa, o 1 taza de queso cottage con bajo contenido de grasa + 2 cucharadas de leche descremada + 1 cucharada de jugo de limón
Salsa de soja	Salsa agridulce, salsa de mostaza picante o salsa de soja con bajo contenido de sodio
Especias: como sal de ajo, sal de apio, sal de cebolla	Condimentos que solo tengan hierbas, como ajo en polvo, semillas de apio u hojuelas de cebolla, o utilice hierbas o ajo, apio o cebolla bien picados.
Azúcar	Reduzca el azúcar en 1/3. Por ejemplo, si una receta requiere 1 taza, utilice 2/3 taza. Nota: para realzar el sabor al reducir el azúcar, agregue vainilla, canela o nuez moscada.
Jarabe	Puré de frutas (como por ejemplo de manzana) o jarabe sin azúcar, de bajas calorías
Verduras, enlatadas	Verduras enlatadas con bajo contenido de sodio, verduras congeladas Nota: siempre escurra y enjuague las verduras, para reducir el sodio hasta un 40%.
Verduras, peladas	Conserve las cáscaras comestibles de sus verduras para aportar más vitaminas, minerales y fibra.
Crema batida o helado	Yogur congelado o yogur con bajo contenido de grasa
Pan blanco	Pan de trigo integral
Arroz blanco	Arroz integral, arroz salvaje, bulgur, quinoa, cebada, cuscús de trigo integral o cebada perlada
Leche entera	Leche con grasa reducida o sin grasa

Mantenga seguras a su comida y a su familia



Lávese las manos a menudo

1. Utilice agua tibia y jabón para eliminar los gérmenes invisibles.
2. Lávese las palmas y el dorso de las manos hasta las muñecas y debajo de las uñas.
3. El lavado de manos debe durar por lo menos 20 segundos, o el tiempo que tarda en cantar dos veces "Feliz cumpleaños".
4. Enjuáguese bien, con el mismo vigor empleado para el lavado.
5. Séquese con una toalla de papel o un paño limpio.

Mantenga limpias las superficies y utensilios de cocina limpios

- Limpie las superficies de la cocina, los electrodomésticos y los utensilios con agua caliente y jabón.
- Lave los paños y toallas de cocina en el lavarropas, con el ciclo de agua caliente.
- Desinfecte las esponjas en una solución de hipoclorito de sodio.
- Cambie las esponjas con frecuencia.
- Tenga distintos paños para distintas tareas como secarse las manos, repasar las encimeras o secar los platos.

Cocine a temperaturas adecuadas

- Las bacterias nocivas se destruyen cuando la comida se cocina a temperaturas adecuadas, al menos a 140 °F.
- La única manera confiable de determinar que la carne esté lista es con un termómetro para carnes.
- Lave el termómetro en agua caliente con jabón después de cada uso.

Evite la contaminación cruzada

- Guarde la carne cruda en el estante inferior del refrigerador; póngala sobre un plato, para que contenga los jugos.
- Lave todos los vegetales, incluso los pre-empacados y pre-lavados.
- Guárdelos en un recipiente limpio.
- Utilice un utensilio para probar la comida y otro para revolver.
- Utilice tijeras limpias para tareas de cocina, como abrir bolsas.
- Si tiene un corte o una lastimadura en las manos, use guantes desechables.

Refrigere la comida de inmediato a una temperatura inferior a 40 °F

- De 40 °F a 140 °F es la "Zona de riesgo de temperatura", en la que se multiplican las bacterias.
- Refrigere los alimentos en un plazo de dos horas, o de una hora en climas cálidos (90 °F y más).
- Tire la comida que haya estado fuera del refrigerador más tiempo del mencionado anteriormente.
- Guarde la comida en recipientes llanos para asegurarse de que se enfríe en forma pareja.
- Agregue hielo a los alimentos espesos, como sopa, chile o salsas, para acelerar el proceso de enfriamiento.
- Utilice un termómetro de refrigerador para poner su refrigerador a menos de 40 °F.
- No sobrecargue el refrigerador: el aire debe circular libremente para enfriar todos los alimentos en forma pareja.

Cuatro maneras aceptables de descongelar los alimentos:

- Descongele los alimentos en el refrigerador a 39 grados F o menos, durante toda la noche.
- Descongele los alimentos sumergiéndolos en agua del grifo potable que esté a 70 grados F o menos hasta que se descongelen, entre 10 y 20 minutos.
- Descongele los alimentos en el microondas sólo si va a cocinarlos de inmediato.
- Descongele los alimentos como parte del proceso de cocción (p. ej. las carnes molidas).

Mantenga seguras a su comida y a su familia *(continuación)*

Una fecha vencida en un alimento no siempre significa que el alimento deba ser desechado.

Hay tres tipos de fechas distintos que puede ver:

- **Fecha límite de venta:** esta fecha impresa por el fabricante del alimento informa a las tiendas cuánto tiempo tienen para vender el producto.
- **Fechas "Úsese antes de" o "Consumir antes de":** esta es la fecha recomendada para obtener el mejor sabor o calidad.
- **Fecha "Úsese antes de":** la última fecha en la que se recomienda que se use el producto.

Muchos alimentos probablemente sigan siendo seguros luego de estas fechas si fueron debidamente almacenados y manipulados. ¿Cuánto tiempo seguirán siendo seguros? Eso depende del tipo de producto.

¿Cómo puedo saber si una lata abollada es segura?

Toque la lata e inspecciónela con la vista.

Las latas seguras tienen:

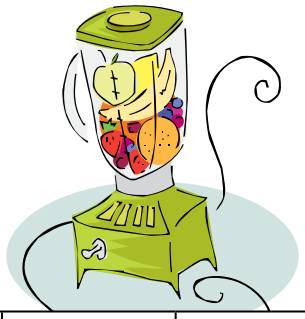
- Abolladuras leves
- Abolladuras que no estén en el borde
- Abolladuras que no afecten las uniones de la lata

DESECHE las latas con:

- Abolladuras en los bordes
- Abolladuras donde se unen los lados y las tapas
- Abolladuras grandes
- Hinchazón o bultos
- Óxido que no se puede quitar

Si tiene dudas, *tírela*.

Tabla de equivalencia de medidas



	Cucharadita	Cucharada	Onza líquida	Taza	Pinta	Cuarto	Galón
Cucharadita	1	1/3	1/6	1/48	1/96	1/192	1/768
Cucharada	3	1	1/2	1/16	1/32	1/64	1/256
Onza líquida	6	2	1	1/8	1/16	1/32	1/128
Taza	48	16	8	1	1/2	1/4	1/16
Pinta	96	32	16	2	1	1/2	1/8
Cuarto	192	64	32	8	2	1	1/4
Galón	768	256	128	16	8	4	1

Conversiones de tamaños de moldes

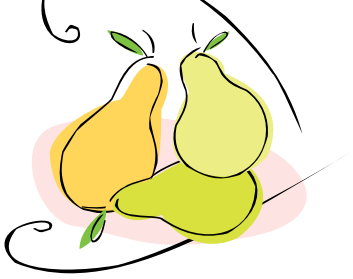
DIMENSIONES DE LOS MOLDES:	VOLUMEN:	SUSTITUTO:
Molde para tarta de 9 pulgadas	4 tazas	Molde para pastel de 8 pulgadas
Molde de hogaza de 8 x 4 x 2 pulgadas	6 tazas	Tres moldes de hogaza de 5 x 2 pulgadas Dos moldes para panecillos de 3 x 1 pulgada Molde para pastel de 12 x 8 x 2 pulgadas Molde para pastel redondo de 9 pulgadas Molde para horno cuadrado de 8 pulgadas
Molde para pastel redondo de 9 pulgadas	6 tazas	Molde para horno cuadrado de 8 pulgadas
Molde para horno cuadrado de 9 pulgadas	8 tazas	Molde de hogaza de 9 x 5 x 3 pulgadas Dos moldes para pastel redondos de 8 pulgadas
Molde de hogaza de 9 x 5 x 3 pulgadas	8 tazas	Molde para pastel cuadrado de 8 pulgadas Molde para pastel redondo de 9 pulgadas
Molde para brazo gitano de 15 x 10 x 1 pulgada	10 tazas	Molde para pastel cuadrado de 9 pulgadas Dos moldes para pastel redondos de 8 pulgadas Molde desmontable de 8 x 3 pulgadas
Molde Bundt de 10 x 3 pulgadas	12 tazas	Dos moldes de hogaza de 8 x 4 x 2 pulgadas Molde para pastel de ángel de 9 x 3 pulgadas Molde desmontable de 9 x 3 pulgadas
Molde para pastel de 13 x 9 x 2 pulgadas	14-15 tazas	Dos moldes para pastel redondos de 9 pulgadas Dos moldes para pastel cuadrados de 8 pulgadas

Tamaño de sustitución de fuente por molde para horno

Si está cocinando un plato en fuente de horno y no tiene una fuente del tamaño indicado, aquí le damos algunas posibilidades de sustitución por moldes para horno. Una vez más, piense en la profundidad de los ingredientes del plato y prolongue o disminuya el tiempo de horneado en forma acorde.

TAMAÑO DE LA FUENTE:	SUSTITUTO DEL MOLDE DE HORNO:
1 1/2 cuartos	Molde de hogaza de 9 x 5 x 3 pulgadas
2 cuartos	Molde para pastel cuadrado de 8 pulgadas
2 1/2 cuartos	Molde para pastel cuadrado de 9 pulgadas
3 cuartos	Molde para pastel de 13 x 9 x 2 pulgadas
4 cuartos	Molde para pastel de 14 x 10 x 2 pulgadas

Compras con inteligencia



1. ***Compre una vez por semana o menos.*** Cuanto menos veces vaya, menos gastará.
2. ***Arme un menú semanal.*** Utilice su colección de recetas o sus libros y revistas de cocina para sacar ideas. Determine lo que hay en su alacena o en su refrigerador e intente encontrar entre tres y cinco recetas para usar lo que ya tiene a mano.
3. ***Haga siempre una lista y respétela.*** Utilice sus menús para formar una lista y agregue las demás cosas que necesite. Organice la lista para que coincida con el plano de su tienda, y evite los pasillos de donde no necesita nada.
4. ***Coma antes de ir, para no hacer compras con hambre.*** Tenga en cuenta, no obstante, que puede ser bueno planificar los menús cuando tenga hambre.
5. ***Siempre que sea posible, haga las compras solo.*** Los amigos y los niños podrían instarlo a comprar más.
6. ***Restrínjase al perímetro.*** Aquí es donde se encuentran la mayoría de los "alimentos integrales". Vaya a los pasillos del medio sólo para buscar las cosas de la lista como pasta o frijoles.
7. ***Compre frutas y verduras de estación.*** Tienen más sabor y son más baratas. Los mercados de agricultores en primavera, verano y otoño suelen ser más baratos que la tienda. ¡Intente cultivar algo usted mismo!
8. ***Reduzca el consumo de comidas ya preparadas y las tiendas que las venden.*** Le está pagando a otra persona por hacer el trabajo que usted puede hacer, y no tiene control sobre los ingredientes. Los alimentos prontos para consumir, las cenas congeladas, las comidas elaboradas de rotisería y las comidas en caja son más caros y suelen ser menos nutritivos que los que puede preparar usted. Las tiendas de comidas preparadas suelen ser un lugar más caro para comprar alimentos.
9. ***Evite las trampas del marketing.*** Son ejemplos de trampas de marketing: las ventas de cabeza de pasillos, las marcas más caras colocadas al nivel de la vista y las ofertas especiales "Compre 2 y lleve 1 gratis". ¿Realmente necesita 3?
10. ***Tenga cuidado con los cupones.*** Use cupones solo si realmente necesita el artículo y si el precio es inferior al de otra marca. Los cupones suelen servir para bocadillos con altas calorías y cereales azucarados.
11. ***Compre comparando.*** Compare los precios de las distintas marcas. A veces, la marca de la tienda no es siempre la más barata. Lea los avisos semanales de varias tiendas locales para descubrir cuál tiene la mayor cantidad de artículos en oferta que puedan servirle.
12. ***Compre al por mayor.*** Compre cosas que en verdad necesite. Si no tiene espacio para almacenar o su familia no es tan grande, pruebe dividir las compras con otra familia. Los productos de papel, los productos para bebés y la carne suelen ser buenas compras. Divida la carne en porciones razonables para usted o su familia, y congele el resto.

Abastecimiento de su alacena para comidas rápidas y fáciles

Al abastecer su alacena (placares de cocina), su refrigerador y su congelador con artículos esenciales listos para usar, no tendrá que ir a la tienda cuando vuelva a casa del trabajo. Podrá tener la cena lista y sobre la mesa rápidamente cuando tenga los artículos esenciales a mano.

Transfiera los alimentos secos como frijoles, pasta y arroz a recipientes herméticos para prolongar su vida útil. Las harinas pueden guardarse en el congelador, para evitar las plagas.

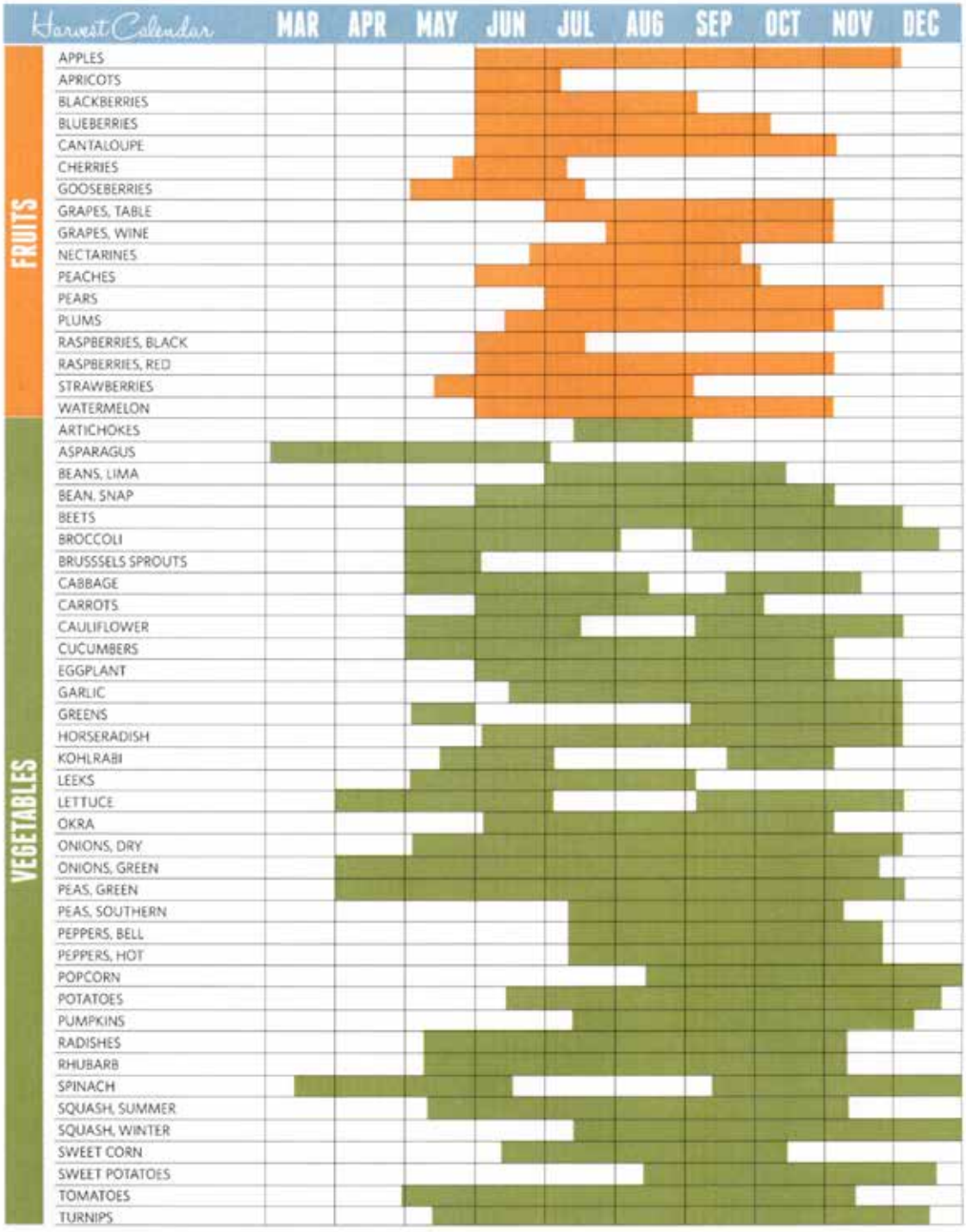
Marque todos los alimentos que van al congelador con la fecha de compra, y úselos en un plazo de 3 meses, antes de que el congelador los queme. Tire los productos congelados viejos y sin fecha que incluyan verduras y carnes, y otros productos que ocupen lugar en el congelador.

Compre pocos artículos a la vez, cuando estén en oferta, para abastecerse.

ELEMENTOS ESENCIALES PARA UNA CENA		
ALACENA	**REFRIGERADOR**	**CONGELADOR**
Vinagres	Huevos	Pechugas de pollo
Salsa para pasta	Queso parmesano	Pavo molido
Pasta/espaguetis de trigo integral	Yogur natural y queso cottage con bajo contenido de grasa	Carne para estofado (de cerdo o de res)
Tomates en lata	Leche, sin grasa	Filetes de pescado, sin rebozar
Salsa y pasta de tomate	Queso magro	Salchicha de pavo
Pan rallado integral o galletas integrales	Mayonesa y aderezos para ensalada con bajo contenido de grasa	Verduras y mezclas de verduras
Atún y salmón, enlatados en agua	Mostazas: amarilla, con miel y de Dijon	Panecillos integrales/panes de pita
Caldo con bajo contenido de sodio (de pollo, de carne)	Zanahorias, apio, lechuga, pimientos verdes	Tortillas de trigo integral/panecillos ingleses
Frijoles, en lata y secos	Salsa de soja con bajo contenido de sodio	Fruta, sin azúcar agregada
Arroz integral/mezclas	Salsa barbacoa	
Aceites de colza y de oliva	Jaleas o conservas	
Frutos secos sin sal	Salsa	
Miel	Limón o jugo de limón	
Honey	Papas (o en la alacena)	
Frutas enlatadas en su jugo	Ketchup	
Cebollas y ajo	Frutas frescas de estación	
Frutos secos	Jugos de fruta 100% naturales	
Harina de trigo integral/avena/harina de maíz		
Leche en polvo o evaporada, sin grasa		

REÚNA ESTOS ELEMENTOS ESENCIALES PARA HACER UNA COMIDA RÁPIDA:
Pollo + jalea de frambuesa + caldo + vinagre balsámico + ajo = **Pechugas de pollo glaseadas**
Verduras + caldo + frijoles + cebolla + ajo + tomates + pasta (o espaguetis partidos) = **Sopa de verduras suculenta**
Arroz + cebollas + salsa de soja + huevos + jengibre + pollo + verduras = **Arroz frito con pollo**
Salmón enlatado enjuagado + pan rallado o avena + huevos + especias = **Hamburguesas de salmón**
Fideos + salsa para pasta + lata de frijoles negros enjuagados + orégano = **Moñitos con frijoles**
Queso rallado + maíz + salsa + frijoles enlatados enjuagados + tortillas = **Tortillas de queso**
Arroz integral + atún + lata de sopa crema de hongos con bajo contenido de sodio + leche + ajo = **Guisado de atún**
Verduras frescas o congeladas + huevos + ajo en polvo + queso rallado = **Omelette de verduras**

MISSOURI SEASONAL FOOD CHART | BUY LOCAL EAT LOCAL ENJOY LOCAL



3801 Topping Avenue
Kansas City, Missouri 64129

215 Southeast Quincy
Topeka, Kansas 66603

www.harvesters.org

2013 Edition