



Soluciones alimenticias
para controlar tu peso.



Nota de la Dra. Aliza



Muchas personas en todo el mundo están a dieta para bajar de peso en algún momento. Para la mayoría, estar a dieta significa sacrificio y comer comida insípida o desabrida. Pero, como verás en este reporte, no tiene que ser así ya que puedes disfrutar de un delicioso omelet de queso suizo y verduras o un rico filete de tilapia con jitomate y albahaca, y sentirte satisfecho y ¡lograr tu objetivo!

Lo importante en cualquier plan alimenticio saludable es que sea balanceado (que contenga todos los grupos alimenticios para que te proporcione la variedad de nutrientes que necesitas), que te asegures de comer mínimo tres comidas al día, y que te fijes en el tamaño de las porciones y en la cantidad total de las calorías que consumes cada 24 horas.

Desde luego, para controlar el peso, lo que entra es tan importante como lo que sale. ¿Qué significa esto? Que la actividad física es muy importante y que el ejercicio también cuenta. Entre más tejido muscular y menos grasa tengas, mejor será tu metabolismo.

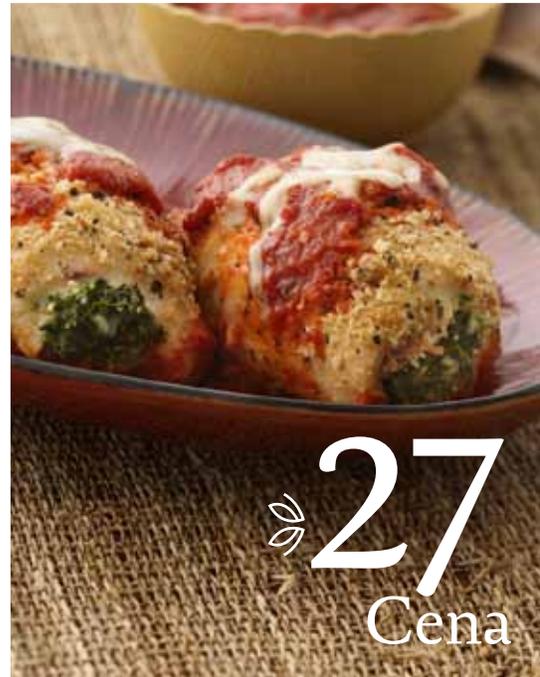
Así que olvídate de las dietas! A partir de hoy quiero que empieces a cambiar tu manera de pensar en cuanto a la comida. Vamos a ayudarte a mejorar tus hábitos alimenticios. No comas a menos de que tengas hambre y deja de comer cuando estés satisfecho. Y asegúrate de incorporar la actividad física en tu vida diaria. No es necesario ir al gimnasio. Puedes, por ejemplo, comprar un cuenta pasos y ponerte la meta de llegar a caminar 10,000 pasos al día. Tú lo puedes lograr y nosotros te vamos a ayudar con reportes como este y con boletines semanales.

Y desde luego, disfruta junto con tu familia de estos deliciosos platillos.

Cariñosamente,

Dra. Aliza

Contenido



Postres 39



Come con Sabiduría, Controla tu Peso

¡Prueba estas deliciosas recetas. Todas indican la cantidad de calorías por porción en cada comida! Además de estas deliciosas recetas, a continuación encontrarás otros consejos que te ayudarán a comer sano.

Formas fáciles de comer más inteligentemente

¡Te encantarán estos pasos rápidos y fáciles y nuestros consejos para crear comidas deliciosas y nutritivas en un dos por tres!

¿Tienes mucho que hacer? El estilo de vida acelerado que llevamos hoy en día tiene consecuencias como el no poder encontrar el tiempo para preparar comidas nutritivas. ¡Pero no te preocupes! ¡Si recurres a algunos trucos y nuestras recomendaciones sencillas para hacer tus comidas más saludables, podrás estar segura de que tú y tu familia se llenarán de energía antes de que tengan que arrancar!

Primero, las compras. Empieza por comprar lo necesario:

- Muchas verduras frescas (espinacas, calabacines, col morada, brócoli, y pimientos amarillos —lo que esté de temporada— además de tus vegetales favoritos)
- Frutas frescas y congelables, como melones, uvas, y moras (berries)
- Alimentos integrales: panes, tortillas, pastas, galletas, pitas, cereales, avena, y arroz integral
- Lácteos: leche baja en grasa, quesos bajos en grasas (como mozzarella y cheddar), y yogurts sin grasa y bajos en grasa
- Caldos bajos en sodio para cocinar
- Productos enlatados: frijoles (garbanzos, frijoles o habichuelas, frijoles negros), frutas y verduras
- Nueces picadas, como almendras y nueces de árbol

Trabajo de preparación.

Cuando llegues a casa, lava y corta las verduras y las frutas frescas. Cocina arroz o pasta en cantidades para toda la familia. Esto no toma mucho tiempo, y elimina trabajo más tarde. Guarda algunos productos frescos en el refrigerador para comer como tentempiés o bocadillos. Después —como casi todo los alimentos frescos pueden ser congelados (excepto la lechuga)— pon los alimentos picados y los granos cocidos en los recipientes apropiados, y congélos para usarlos después. El arroz se conserva bien en el congelador hasta por 6 meses, y la mayoría de las frutas y las verduras durarán de 6 a 12 meses. ¡Ya hiciste la parte difícil! ¡No vas a creer lo fácil que es preparar tres comidas balanceadas al día!

Desayuno:

- Agrega frutas frescas o congeladas al cereal, a los pancakes y al yogurt.
- Agrega cereal listo para servir o nueces picadas a un licuado de frutas y yogurt sin grasa.
- Haz pan francés (French toast) con pan integral y en el horno, y añádele fruta fresca o yogurt bajo en grasa en vez de la miel.
- Usa leche baja en grasa o de soya en lugar de agua cuando prepares cereales instantáneos calientes.

Almuerzos:

- Usa panes, pitas (pan árabe) y tortillas integrales para hacer sándwiches y tacos o wraps.

- Añade zanahorias en tiritas, tomates (jitomates) rebanados, rebanadas de pimiento u hojas de espinaca a los sándwiches.
- Usa hummus como dip para las verduras, o pita o galletas de trigo integral.
- Mezcla caldo reducido en sodio, granos como el maíz o la cebada integral, y verduras en puré para una sopa rápida.
- Haz una ensalada con verduras rebanadas, o añade nueces o frutas frescas o secas a la espinaca fresca.
- Espolvorea cereales integrales sobre tu ensalada en lugar de añadir los típicos crutones

Cena:

- Añade leguminosas ricas en fibra (garbanzos, frijoles o habichuelas, frijoles negros), junto con las verduras en puré o frescas, a chilis, sopas, y guisados.
- Añade verduras cocidas a las salsas de pasta y a los alimentos sofritos.
- Rocía verduras picadas y queso bajo en grasa sobre la pizza.
- Usa cereal integral triturado u hojuelas de avena al preparar pan, aves o pescado.
- Prepara brochetas de pollo con trozos de verduras y piña.



Menos calorías con menos hambre

Sabemos que para perder peso tenemos que quemar más calorías de las que consumimos. Pero aquí está un truco menos conocido: si te concentras en los alimentos que contienen más agua y fibra, puedes comerlos en mayor cantidad. Esto te ayuda a sentirte llena y satisfecha por más tiempo. Y te ayuda a alcanzar el objetivo de consumir menos calorías.

Buenos consejos para empezar:

- **Fruta:** Come una porción generosa de una fruta fresca entera antes de cada comida. Y siempre que puedas añade fruta fresca, congelada o enlatada a los alimentos — úsalas para coronar tu tazón de cereal integral o viértelas sobre tus pancakes en lugar de mantequilla y miel.
- **Verduras:** ¡A llenarte! Come varias veces tu cantidad habitual de verduras y reduce tus porciones de carne y de pasta. No importa si las verduras están crudas o cocidas —añádelas siempre que sea posible a sándwiches, pizzas y pastas.
- **Sopa:** Comienza tu comida con un tazón de sopa hecha a base de caldo. Los estudios demuestran que comer una sopa con caldo de pollo bajo en sodio llena de verduras o una sopa de verduras hechas puré (en vez de una sopa cremosa) antes de una comida puede ayudarte a consumir 20 por ciento menos calorías. Puedes tener a la mano una reserva de sopas Progresso® bajas en sodio para aquellos días en que no tienes tiempo.
- **Ensalada:** Toma unos minutos para hacer una ensalada antes de la cena. Los investigadores han encontrado que una ensalada grande —unas 2 tazas— antes de la comida disminuye la cantidad de alimento que se ingiere hasta en un 12 por ciento. Asegúrate de usar un aderezo bajo en grasa o bajo en calorías, llena tu ensaladera sólo con verduras frescas y omite el queso, los crutones, las aceitunas, y otras adiciones altas en grasas. ¡No anules los beneficios de la ensalada con aderezos llenos de calorías!





Desayunos

200 CALORIAS O MENOS





Pancakes de Avena

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

20 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 1/2 taza de avena de cocción rápida (precodida) o tradicional
- 1/4 taza de harina multiusos
- 1/4 de taza de harina de trigo integral
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza de leche buttermilk
- 1/4 taza de leche sin grasa (descremada)
- 1/4 taza de producto de huevo sin colesterol ni grasa o 2 claras de huevo
- 2 cucharadas de aceite de canola o soya

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 200 Calorías (70 Calorías de Grasa); Grasa Total 8g (Saturada 1g); Colesterol 0mg; Sodio 660mg; Potasio 190mg; Carbohidratos 25g (Fibra Dietética 2g); Proteína 7g
 % de Valor Diario: Vitamina A 2%; Calcio 15%; Hierro 8%; Vitamina D 2%; Ácido Fólico 6%
 Equivalente a: 1½ Almidones, 1 1/2 Grasas
 Opciones de Carbohidratos: 1 1/2

PREPARACIÓN

- 1 Bate todos los ingredientes con batidor de mano hasta obtener una consistencia uniforme. (Para pancakes más delgados, añade de 2 a 4 cucharadas de leche adicionales.)
- 2 Rocía spray para cocinar a la plancha eléctrica o al sartén de 10 pulgadas; precalienta la plancha a 375°F o el sartén a fuego medio. (Para probar la plancha, rocía con unas gotas de agua. Si éstas saltan en la superficie, la temperatura es la correcta.)
- 3 Para cada pancake, vierte algo menos de un cuarto de taza de la mezcla sobre la plancha caliente. Deja que se cuezan los pancakes hasta que estén esponjosos y los bordes secos. Voltéalos; cocínalos del otro lado hasta que se doren.



Pancakes de Durazno

PREPARACIÓN

25 min.

PRINCIPIO A FIN

25 min.

PORCIONES

12

MIEL

- 1/2 taza de miel de maple
- 1/4 taza de nueces (pacanas o pecans), picadas
- 1 durazno (melocotón) mediano, pelado, cortado (aproximadamente 3/4 de taza)

PANCAKES

- 2 tazas de mezcla Bisquick Heart Smart® mix
- 1 taza de leche sin grasa (descremada)
- 2 cucharadas de nueces (pacanas o pecans), picadas
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 huevo
- 1 envase de yogurt Yoplait® Original (6 oz.) de durazno sin grasa al 99% (2/3 taza)

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 pancake): 170 Calorías (40 Calorías de Grasa); Grasa Total 4.5g (Saturada 0g); Colesterol 20mg; Sodio 240mg; Potasio 140mg; Carbohidratos 29g (Fibra Dietética 0g); Proteína 4g
 % de Valor Diario: Vitamina A 4%; Calcio 15%; Hierro 6%; Vitamina D 4%; Ácido Fólico 6%
 Equivalente a: 1 Almidón, 1 Otro Carbohidrato, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 2

Yoplait® es una marca registrada de YOPLAIT Marques Internationales SAS (Francia) usada bajo licencia.

PREPARACIÓN

- 1 En una cacerola u olla de 1 cuarto de galón, calienta todos los ingredientes de la miel a fuego bajo, revolviendo de vez en cuando, hasta que se caliente; manténla caliente.
- 2 Precalienta la plancha eléctrica a 375°F, o un sartén de 10 pulgadas a fuego medio; engrasa con mantequilla si es necesario (o aplica spray para cocinar antes de calentar).
- 3 En un tazón hondo grande, revuelve todos los ingredientes del pancake hasta que estén bien mezclados e incorporados. Vierte algo menos que un cuarto de taza de la mezcla sobre la plancha caliente. Cocina los pancakes hasta que los bordes estén secos y se formen burbujas. Voltéalos; cocínalos del otro lado hasta que se doren. Sirve con la miel.



Omelet de Queso Suizo y Verduras

PREPARACIÓN

25 min.

PRINCIPIO A FIN

25 min.

PORCIONES

2

RELLENO

- 1/4 taza de calabaza, rebanada (de 1/4 de pulgada)
- 1/4 taza de cebolla, finamente rebanada
- 1/4 taza de pimiento rojo, picado (1/4 de uno mediano)
- 1/4 taza de pimiento amarillo o verde, picado (1/4 de uno mediano)
- 1/4 taza de champiñones u hongos, frescos rebanados
- 1/4 cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta

OMELET

- 1 cartón (8 oz.) de producto de huevo sin grasa (1 taza) o 4 huevos
- 1 cucharada de leche sin grasa (descremada, skim milk)

CUBIERTA

- 1/4 taza de queso suizo bajo en grasa, rallado (1 oz.)
- 1 tomate (jitomate) Roma, pequeño, rebanado

BUENO PARA LOS NIÑOS

Ésta es una gran manera de que los niños coman verduras por la mañana. Los pimientos rojos, amarillos, y verdes son ricos en vitamina C, y todas las verduras ofrecen algo de fibra.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 120 Calorías (10 Calorías de Grasa); Grasa Total 1g (Saturada 0.5g); Colesterol 5mg; Sodio 550mg; Potasio 480mg; Carbohidratos 9g (Fibra Dietética 2g); Proteína 17g
 % de Valor Diario: Vitamina A 50%; Vitamina C 60%; Calcio 20%; Hierro 15%; Vitamina D 20%; Ácido Fólico 35%
 Equivalente a: 1½ Verduras, 2 Carnes Muy Magras
 Opciones de Carbohidratos: 1/2

PREPARACIÓN

- 1 Las rebanadas de calabaza se cortan en cuartos. Calienta un sartén con antiadherente de 8 a 10 pulgadas con bordes inclinados (sartén para omelets) a fuego medio. Añade la calabaza y los demás ingredientes del relleno; cocina de 4 a 6 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que estén tiernos. Vacía las verduras en un plato y tápalas para conservarlas calientes. Deja enfriar el sartén 1 minuto; límpialo con una toalla de papel.
- 2 En un pequeño tazón hondo, mezcla el producto de huevo y la leche. Calienta el mismo sartén a fuego medio y vierte la mezcla de huevo; cocina de 4 a 5 minutos sin revolver, pero levantando los bordes ocasionalmente para permitir que el huevo crudo fluya al fondo o lados del sartén, hasta que todo esté cocido, a excepción de la parte superior, que debe estar húmeda.
- 3 Con una cuchara, coloca las verduras en una mitad del omelet; espolvorea con el queso. Con una espátula ancha, levanta la mitad del omelet y cubre las verduras. Añade rebanadas de tomate (jitomate) sobre el omelet.



Copitas Campiranas de Tortilla con Huevos

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

20 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 4 tortillas de harina (6 pulgadas de diámetro)
- Spray especial para cocinar
- 2 tazas de papas congeladas hash brown, estilo sureño (frozen fat-free Southern-style hash brown potatoes), sin grasa
- 1/4 taza de pimiento verde, picado
- 4 cebollitas de cambray (green onions) medianas, picadas (1/4 taza)
- 1 taza de producto de huevo sin grasa o 2 huevos más dos claras
- 3 cucharadas de agua
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 taza de queso Cheddar bajo en grasa rallado (1 oz)
- 2 cucharadas de crema agria sin grasa
- Salsa, opcional

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 195 Calorías (20 Calorías de Grasa); Grasa Total 2g (Saturada 1g); Colesterol 0mg; Sodio 670mg; Carbohidratos 36g (Fibra Dietética 3g); Proteína 11g
 % de Valor Diario: Hierro 12%
 Equivalente a: 2 Almidones

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 400°F. Voltea cuatro tazas de flan (o como para gelatina) de 6 oz al revés en la charola para hornear. Rocía un poco de spray para cocinar en ambos lados de cada tortilla. Pon una tortilla sobre cada taza y presiona suavemente los bordes sobre la taza. Hornea de 8 a 10 minutos o hasta que estén doradas. Quita las tazas; colócalas al derecho (volteadas) en platos para servir.
- 2** Rocía spray para cocinar en un sartén con antiaherente de 8 o 10 pulgadas; caliéntalo a fuego medio. Cocina en este sartén las papas hash brown, el pimiento y las cebollitas durante unos 5 minutos, revolviendo de cuando en cuando, hasta que las papas hash brown estén ligeramente doradas. Mezcla el producto de huevo, el agua y la sal y revuélvelos con las papas hash brown. Cocina unos 3 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que los huevos estén al punto.
- 3** Con una cuchara, vacía una cuarta parte del huevo en cada taza de tortilla. Cubre con el queso y la crema agria. Sirve inmediatamente con la salsa.



Palitos de Scones de Pasas y Canela

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

25 min.

PORCIONES

10

INGREDIENTES

- 2 1/2 tazas de mezcla baja en grasa Bisquick® Reduced Fat baking mix
- 1/2 taza de pasas
- 1/4 taza de yogurt natural bajo en grasa
- 1/2 taza de leche sin grasa (descremada)
- 1/2 cucharadita de canela molida

CONSEJO

Estos palitos dulces son especialmente buenos cuando se comen calientes con una leve untada de miel o mermelada (que ambas ya existen sin azúcar o baja en azúcar). ¡Añade un vaso de jugo de naranja recién hecho y tu mañana tendrá un principio sensacional!

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 450°F. Revuelve todos los ingredientes hasta formar una masa suave. Coloca la masa en una superficie, previamente espolvoreada con Bisquick®; gira la masa suavemente para que se cubra con Bisquick®. Forma una bola; amásala cinco veces.
- 2** Con la mano, forma un rectángulo de 10x6 pulgadas. Corta de través en 10 tiras de 1 pulgada. Coloca las tiras en una charola para horno sin engrasar a una pulgada de distancia una de otra.
- 3** Hornea de 10 a 12 minutos o hasta que doren.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Sin cambio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 135 Calorías (20 Calorías de Grasa); Grasa Total 2g (Saturada 1g); Colesterol 0mg; Sodio 340mg; Carbohidratos 27g (Fibra Dietética 1g); Proteína 3g
% de Valor Diario: Hierro 6%;
Equivalente a: 1 Almidón, 1 Fruta



Tostada Francesa Crujiente al Horno

PREPARACIÓN

15 min.

PRINCIPIO A FIN

35 min.

PORCIONES

12

INGREDIENTES

- 1 taza de leche de soya con sabor a vainilla
- 1 1/2 tazas de producto de huevo sin grasa
- 1 cucharadita de especia para pay de calabaza (pumpkin pie spice) o canela molida
- 12 rebanadas de pan francés de 3 1/2 x 2 1/4 x 1 pulgada (baguette o bolillo)
- 1/4 taza de germen de trigo
- Miel o fruta fresca, opcional

Alta Altitud (3500-6500 pies): En el paso 3, aumenta el tiempo de horneado a 8 o 10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 rebanada): 110 Calorías (15 Calorías de Grasa); Grasa Total 1.5g (Saturada 0g); Colesterol 0mg; Sodio 240mg; Potasio 105mg; Carbohidratos 17g (Fibra Dietética 1g); Proteína 7g
 % de Valor Diario: Vitamina A 4%; Calcio 6%; Hierro 10%; Vitamina D 4%; Ácido Fólico 20%
 Equivalente a: 1 Almidón, 1/2 Carne Muy Magra
 Opciones de Carbohidratos: 1

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 450°F. Rocía spray para cocinar a un sartén de 15x10 pulgadas.
- 2 En un tazón grande, bate la leche de soya, el producto de huevo y la especia para pay de calabaza (pumpkin pie spice) con un batidor de globo de alambre hasta que haga espuma y estén incorporados los ingredientes. Impregna cada lado del pan en la mezcla de huevo durante 1 minuto; colócalos en una sola capa en el sartén. Rocía la mezcla sobrante sobre los panes y el germen de trigo de manera uniforme sobre ambos lados del pan.
- 3 Hornea por unos 10 minutos o hasta que el lado inferior de los panes estén dorados; voltéalos. Hornea de 6 a 8 minutos más o hasta que el lado inferior del pan esté dorado. Sirve con miel o fruta.

VARIACIÓN

¿No tienes germen de trigo en casa? Esta tostada francesa húmeda es también deliciosa sin la crujiente capa de germen de trigo.



Parfaits de Fresa y Limón

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

50 min.

PORCIONES

6

INGREDIENTES

- 1 taza de cereal Honey Nut Cheerios®
- 1 1/2 tazas de leche de soya con sabor a vainilla
- 1/2 taza de azúcar
- 1/4 taza de fécula de maíz
- 1/4 taza de jugo de limón verde estilo key lime o de limón
- 1/2 cucharadita de cáscara de limón, finamente rallada
- 2 tazas de crema vegetal sin grasa (fat-free whipped topping), congelada, (descongelada)
- 1 1/2 tazas de fresas frescas rebanadas
- Crema vegetal sin grasa (fat-free whipped topping), congelada, (descongelada) adicional, si lo deseas

Alta Altitud (3500-6500 pies): Sin cambio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 180 Calorías (20 Calorías de Grasa); Grasa Total 2g (Saturada 1g); Colesterol 0mg; Sodio 65mg; Potasio 80mg; Carbohidratos 38g (Fibra Dietética 0g); Proteína 2g
 % de Valor Diario: Vitamina A 4%; Vitamina C 45%; Calcio 8%; Hierro 2%; Vitamina D 6%; Ácido Fólico 2%
 Equivalente a: 1/2 Almidón, 2 Otros Carbohidratos, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 2 1/2

PREPARACIÓN

- 1 Pon el cereal en una bolsa de plástico resellable para alimentos (con cierre); ciérrala y suavemente tritura tres cuartos de taza de cereal con un rodillo o un mazo para carne.
- 2 En una cacerola u olla de 1 cuarto de galón que no sea de aluminio, vierte la leche de soya, media taza de azúcar, la fécula de maíz, el jugo de limón y la cáscara rallada, y revuelve con el batidor de globo de alambre hasta que la fécula se disuelva. Calienta hasta que hierva, revolviendo constantemente. Hierva y revuelve durante 1 minuto.
- 3 Vierte la mezcla en un tazón de vidrio refractario mediano. Cubre la superficie con plástico para cocinar. Refrigerera unos 30 minutos o hasta que enfríe, revolviendo de vez en cuando.
- 4 Con cuidado vacía 2 tazas de la crema vegetal en la mezcla. Con una cuchara, pon un cuarto de taza de la mezcla en cada uno de los 6 vasitos para parfait o platos para postre. Rocía cada uno con 1 cucharada de cereal. Coloca 2 cucharadas de fresas sobre el cereal. Repite las capas. Cubre con una cucharada adicional de la crema vegetal.



Mini Waffles de Bisquets

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

10 min.

PORCIONES

5

INGREDIENTES

- 1 lata (7.5 oz.) de bisquets refrigerados Pillsbury® refrigerated tender layer biscuits
- 1/3 taza de miel de maple
- Mantequilla de cacahuete (maní) o tu mermelada favorita, opcional

PREPARACIÓN

- 1** Rocía spray para cocinar a la waflera y caliéntala.
- 2** Separa la masa en 10 bisquets. Coloca hasta 4 bisquets a la vez en la waflera, ciérrala y cocina de 1 a 2 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
- 3** Sirve inmediatamente con los ingredientes restantes.

Los waffles pueden envolverse y congelarse hasta por 1 mes. Para servirlos, ponlos en el tostador hasta que se calienten bien.

Para un principio fresco del día, sirve waffles cubiertos con fresas, moras azules o frambuesas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (2 Mini Waffles): 170 Calorías (15 Calorías de Grasa); Grasa Total 1.5g (Saturada 0g); Colesterol 0mg; Sodio 410mg; Potasio 0mg; Carbohidratos 36g (Fibra Dietética 0g); Proteína 2g
 % de Valor Diario: Hierro 6%
 Equivalente a: 1/2 Almidón, 2 Otros Carbohidratos
 Opciones de Carbohidratos: 2 1/2



Empanaditas a la Naranja para el Desayuno

PREPARACIÓN

15 min.

PRINCIPIO A FIN

30 min.

PORCIONES

10

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de queso crema untable (de un envase de 8 oz)
- 2 cucharadas de mermelada de naranja
- 1 lata (7.5 oz) de bisquets refrigerados Pillsbury® refrigerated tender layer biscuits
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 2 cucharaditas de azúcar

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 350°F. Rocía spray especial para cocinar a una charola o bandeja para horno. En un tazón pequeño, mezcla el queso crema y la mermelada.
- 2** Separa la masa en 10 bisquets; presiona cada una para formar círculos de 3 pulgadas. Coloca 1 cucharadita de queso crema sobre la mitad de cada círculo. Dobla el círculo sobre el relleno y pellizca los bordes para unirlos.
- 3** Acomoda las empanaditas en la charola para horno. Presiona los bordes con un tenedor para sellar. Unta jugo de naranja con una brocha o pincel; espolvorea con azúcar.
- 4** Hornea de 10 a 15 minutos o hasta que las empanaditas estén doradas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 Empanadita): 80 Calorías (20 Calorías de Grasa); Grasa Total 2g (Saturada 1g); Colesterol 0mg; Sodio 230mg; Potasio 10mg; Carbohidratos 14g (Fibra Dietética 0g); Proteína 1g
 % de Valor Diario: Hierro 4%
 Equivalente a: 1 Almidón
 Opciones de Carbohidratos: 1



Ensalada Cremosa de Frutas

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

20 min.

PORCIONES

4

ADEREZO

- 1 envase (6 oz.) de Original Yoplait® sin grasa al 99% con limón o yogurt francés de vainilla
- 1 cucharada de mayonesa light
- 1/4 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja
- 2 cucharadas de jugo de naranja

ENSALADA

- 2 manzanas rojas grandes, sin pelar, en cubos (unas 3 tazas)
- 1 naranja mediana, pelada, cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de pasas golden
- 4 hojas de lechuga tipo Bibb
- 2 cucharadas de nueces toscamente picadas

CÓMO

Para usar un rallador microplano eficaz y fácilmente sólo ralla la porción coloreada exterior de la cáscara de naranja.

¿SABÍAS QUE...?

Puedes duplicar o triplicar fácilmente esta receta para servir a un grupo más numeroso.

PREPARACIÓN

- 1 En un pequeño tazón, mezcla todos los ingredientes del aderezo hasta que estén bien revueltos.
- 2 En un tazón hondo mediano, mezcla manzanas, naranja y pasas. Vierte el aderezo sobre la fruta; mueve suavemente para cubrir.
- 3 Divide las hojas de lechuga en 4 platos de servir. Con una cuchara, sirve la fruta sobre las hojas de lechuga; rocía con nueces.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 Taza): 180 Calorías (40 Calorías de Grasa); Grasa Total 4.5g (Saturada 0.5g); Colesterol 0mg; Sodio 45mg; Potasio 320mg; Carbohidratos 32g (Fibra Dietética 4g); Proteína 2g
 % de Valor Diario: Vitamina A 10%; Vitamina C 45%; Calcio 8%; Hierro 2%; Vitamina D 6%; Ácido Fólico 6%
 Equivalente a: 1 Fruta, 1 Otro Carbohidrato, 1/2 Carne con Mucha Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 2

Yoplait® es una marca registrada de YOPLAIT Marques Internationales SAS (Francia) usada bajo licencia.



 Comida
270 CALORIAS O MENOS



Filetes de Tilapia con Jitomate y Albahaca

PREPARACIÓN

15 min.

PRINCIPIO A FIN

35 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de jugo de limón recién hecho
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- 2 cucharaditas de aceite de olivo
- 4 filetes de tilapia, como de 1/2 pulgada de grosor (1 lb)
- 3 cucharadas de hojas de albahaca fresca picadas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de sazónador de limón-pimienta (lemon-pepper seasoning)
- 1 lata (14.5 oz) de Muir Glen® tomates (jitomates) orgánicos en cubos, escurridos
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 400°F. Rocía spray para cocinar a un refractario de vidrio de 11x7 pulgadas (2 cuartos de galón). En un plato extendido, mezcla el jugo, la ralladura de limón y el aceite. Baña los filetes en esta mezcla y colócalos en el refractario de vidrio.
- 2** Espolvorea la albahaca, la sal y la pimienta sobre los filetes. Con una cuchara, pon los jitomates (tomates) sobre los filetes. Espolvorea el queso. Tapa con papel aluminio y hornea de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado forme hojuelas con facilidad al introducir un tenedor.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 160 Calorías (45 Calorías de Grasa); Grasa Total 5g (Saturada 1.5g); Colesterol 65mg; Sodio 710mg; Potasio 330mg; Carbohidratos 6g (Fibra Dietética 1g); Proteína 24g
 % de Valor Diario: Vitamina A 15%; Vitamina C 20%; Calcio 10%; Hierro 6%; Vitamina D 50%; Ácido Fólico 2%
 Equivalente a: 1 Verdura, 3 Carnes muy Magras, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1/2



Bistec estilo Flank a la Plancha con Glaseado Balsámico y Romero

PREPARACIÓN

25 min.

PRINCIPIO A FIN

4 horas 25 min.

PORCIONES

8

INGREDIENTES

- 2 bisteces estilo flank (flank steaks) de 1 lb cada uno
- 1/3 taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharada de hojas de romero frescas y picadas o 1 cucharadita de hojas de romero secas
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 taza de caldo de res reducido en sodio
- 2 cucharaditas de fécula de maíz

PREPARACIÓN

1 Remueve cortando la grasa de la carne. Haz cortes a 1/2 pulgada uno de otro y de 1/8 pulgada de hondo en pauta de diamante en ambos lados de los bisteces. Colócalos en un plato extendido de vidrio. En un tazón hondo pequeño, mezcla el vinagre, el azúcar, el romero, el ajo, la sal y la pimienta; vierte esta mezcla de manera uniforme sobre la carne. Cubre; refrigera por lo menos 4 horas, pero menos de 24 horas, volteando la carne ocasionalmente.

2 Precalienta la parrilla de gas o carbón (grill). Con cuidado, unta la rejilla de la parrilla con aceite de canola. Quita la carne de la marinada; reserva la marinada. Pon la carne en la parrilla a fuego medio. Tapa la parrilla y cocina unos 12 minutos para término medio, volteándola después de 6 minutos.

3 Mientras, en una cacerola u olla de 1 cuarto de galón, calienta la marinada reservada hasta que hierva a fuego medio alto. Déjala hervir de 3 a 4 minutos o hasta que haya reducido a la mitad. En un tazón pequeño, mezcla el caldo y la fécula de maíz, y añádelo revolviendo a la marinada. Cocina por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese.

4 Coloca los bisteces en la tabla de cortar y córtalos diagonalmente en tiras delgadas. Pon las tiras en los platos de servir. Con una cuchara, añade la salsa sobre la carne.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Cocina unos 16 minutos para término medio, volteándola después de 8 minutos o sea a la mitad del cocimiento.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 190 Calorías (70 Calorías de Grasa); Grasa Total 8g (Saturada 3g); Colesterol 50mg; Sodio 200mg; Potasio 250mg; Carbohidratos 5g (Fibra Dietética 0g); Proteína 26g
 % de Valor Diario: Vitamina A 0%; Vitamina C 0%; Calcio 0%; Hierro 15%; Vitamina D 6%; Ácido Fólico 2%
 Equivalente a: 1/2 Otro Carbohidrato, 3 Carnes muy Magras, 1 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1/2



Sopa de Cebolla Francesa

PREPARACIÓN

1 hora

PRINCIPIO A FIN

1 hora 15 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de olivo o de canola.
- 4 cebollas medianas (de 1 1/2 lb más o menos), rebanadas (8 tazas)
- 1 cartón (32 oz) de consomé de res bajo en sodio (4 tazas)
- 1/4 cucharadita de hojas de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 hoja de laurel seco
- 2 cucharaditas de salsa de soya baja en sodio
- 8 rebanadas (1/2 pulgada de grosor) de pan francés baguette
- 1/4 taza de queso parmesano fresco rallado (1 oz)

¿SABÍAS QUE...?

Hemos agregado salsa de soya baja en sodio a esta versión de la sopa de cebolla para aumentar su sabor.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 tazón de sopa y 2 rebanadas de pan): 210 Calorías (60 Calorías de Grasa); Grasa Total 7g (Saturada 2g); Colesterol 0mg; Sodio 510mg; Potasio 400mg; Carbohidratos 26g (Fibra Dietética 3g); Proteína 11g
 % de Valor Diario: Vitamina A 0%; Vitamina C 8%; Calcio 15%; Hierro 10%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 15%
 Equivalente a: 1 1/2 Almidones, 1 Verdura, 1/2 Carne con mucha Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 2

PREPARACIÓN

- 1** En una olla antiadherente de 4 cuartos de galón, calienta el aceite a fuego medio. Añade las cebollas y cocina sin tapar por 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Reduce el fuego a medio bajo. Cocina de 35 a 40 minutos más, revolviendo frecuentemente, hasta que las cebollas estén ligeramente doradas (las cebollas reducirán durante la cocción).
- 2** Vacía el caldo de res, el tomillo, la pimienta, la hoja de laurel y la salsa de soya. Calienta hasta que hierva. Reduce a fuego bajo; tapa y deja que hierva por 15 minutos. Retira la hoja de laurel.
- 3** Mientras, pon el horno en modo de asar (broil). Coloca las rebanadas de pan en una charola sin engrasar para horno. Espolvorea queso sobre el pan de manera uniforme. Asa a una distancia de 4 a 6 pulgadas de la superficie del pan, de 30 a 60 segundos, o hasta que queso se derrita. Cuida que el queso no se queme.
- 4** Con un cucharón sirve la sopa en tazones y acompáñalas con rebanadas de pan.



Quínoa con Frijoles Negros

PREPARACIÓN

30 min.

PRINCIPIO A FIN

30 min.

PORCIONES

8

INGREDIENTES

- 1 taza de quínoa sin cocer
- 2 tazas de Progresso® caldo de pollo (de un cartón de 32 oz)
- 1 taza de Progresso® frijoles negros (de una lata de 15 oz), escurridos y enjuagados
- 1/2 taza de Green Giant® Valley Fresh Steamers® Niblets® granos de maíz entero congelados, descongelados (de una bolsa de 12 oz)
- 1 tomate (jitomate) pequeño, picado (1/2 taza)
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 4 cebollitas de cambray medianas (green onions), picadas (1/4 taza)
- 1 cucharada de jugo de limón recién hecho
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/4 cucharadita de sal

GIRO A LA SALUD

La quínoa es alta en proteínas, baja en grasas y se cuece rápidamente, lo que la vuelve un grano muy bueno.

PREPARACIÓN

- 1** Enjuaga la quínoa pasándola por agua completamente con colador fino y sosteniéndola bajo el chorro de agua fría hasta que el agua salga limpia; escurre bien.
- 2** En una cacerola u olla de 2 cuartos de galón, calienta el caldo hasta que hierva. Agrega la quínoa; reduce el fuego a bajo. Tapa y deja que hierva a fuego lento de 15 a 20 minutos o hasta que el líquido se absorba.
- 3** Afloja la quínoa con un tenedor. Añade los ingredientes restantes. Cocina sin tapar por unos 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que se haya calentado.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1/2 taza): 260 Calorías (30 Calorías de Grasa); Grasa Total 3g (Saturada 0g); Colesterol 0mg; Sodio 740mg; Potasio 560mg; Carbohidratos 45g (Fibra Dietética 8g); Proteína 12g
 % de Valor Diario: Vitamina A 10%; Vitamina C 8%; Calcio 6%; Hierro 20%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 40%
 Equivalente a: 2½ Almidones, 1/2 Verdura, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 3



Mero Asado a la Naranja e Hinojo con Salsa Dijon

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

35 min.

PORCIONES

4

SALSA

- 1/2 taza de mayonesa sin grasa o light
- 2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de naranja

MERO

- 1 (1 1/2-lb) filete de mero (halibut) cortado en 4 piezas
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 2 cucharadas de perejil fresco, finamente picado
- 2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo, trituradas
- 1/2 cucharadita de sal de ajo

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 425°F. Rocía spray para cocinar a un molde extendido para horno. En un tazón pequeño, mezcla todos los ingredientes de la salsa; revuelve bien. Refrigerera hasta el momento de servir.
- 2 Coloca el mero en el molde extendido. Úntalo con jugo de naranja. Espolvorea las 2 cucharadas de perejil, 2 cucharaditas de ralladura de naranja, el hinojo y la sal de ajo; frota con los dedos.
- 3 Hornea a 425°F de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado forme hojuelas con facilidad al introducir un tenedor. Sírvelo con salsa.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1/4 de la receta): 180 Calorías (30 Calorías de Grasa); Grasa Total 3g (Saturada 1g); Colesterol 95mg; Sodio 600mg; Potasio 510mg; Carbohidratos 5g (Fibra Dietética 0g); Proteína 32g
 % de Valor Diario: Vitamina A 8%; Vitamina C 6%; Calcio 4%; Hierro 4%; Vitamina D 70%; Ácido Fólico 4%
 Equivalente a: 4 1/2 Carnes muy Magras
 Opciones de Carbohidratos: 1/2



Pollo Glaseado a la Naranja con Romero

PREPARACIÓN

15 min.

PRINCIPIO A FIN

30 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de canola o de olivo
- 4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel (1 a 1 1/4 lb)
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 3/4 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de hojas de romero fresco picadas o 1/2 cucharadita de hojas de romero secas, desmenuzadas
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida (molido grueso)
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 naranja sin semilla, pelada y en rebanadas finas

SÚPER POLLO

El pollo contiene vitamina B6, también llamada piridoxina, que es importante para digerir proteínas, además de que ayuda a mantener sanos el cabello y los nervios.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Sin cambio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 180 Calorías (50 Calorías de Grasa); Grasa Total 6g (Saturada 1g); Colesterol 70mg; Sodio 230mg; Potasio 330mg; Carbohidratos 6g (Fibra Dietética 0g); Proteína 26g
 % de Valor Diario: Vitamina A 2%; Vitamina C 20%; Calcio 4%; Hierro 6%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 6%
 Equivalente a: 1/2 Otro Carbohidrato, 3 1/2 Carnes muy Magras, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1/2

PREPARACIÓN

- 1 En un sartén antiadherente de 12 pulgadas, calienta el aceite a fuego medio alto. Añade el pollo y cocínalo de 3 a 5 minutos, volteando una vez, hasta que esté dorado por ambos lados.
- 2 Agrega el jugo de naranja y media taza del caldo al pollo en el sartén; agrega el romero y pimienta. Tapa; baja el fuego a medio. Cocina de 12 a 15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosa en el centro. Coloca el pollo en el platón de servir.
- 3 Añade el cuarto de taza de caldo de pollo y la mostaza al sartén; sube el fuego a alto. Calienta hasta que hierva y déjalo hervir de 4 a 5 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que la mezcla adquiera una consistencia de glaseado. Revuelve las rodajas de naranja; cocina de 1 a 2 minutos, sin dejar de revolver, hasta que se calienten.
- 4 Sirve el glaseado con una cuchara sobre el pollo. Si deseas, adereza con ramitos frescos de romero.



Pechuga de Pavo a la Parrilla Glaseada con Miel y Manzana

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

1 hora 40 min.

PORCIONES

10

INGREDIENTES

- 1/3 taza de mantequilla de manzana (apple butter)
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de aceite
- 1/4 cucharadita de paprika
- 1 (4 a 5-lb) de pechuga de pavo entera fresca o congelada, descongelada y sin piel

CONSEJO

Para hornear pechuga de pavo, ponla sobre una rejilla en un molde para asar extendido. Inserta un termómetro de carne en la parte más gruesa. Con un cepillo, unta el pavo con la mezcla de mantequilla de manzana. Tapa y hornea a 325°F durante 1 hora. Destapa y hornea de 15 a 30 minutos adicionales; ocasionalmente, con un cepillo unta la mezcla de mantequilla de manzana.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Sin cambio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 155 Calorías (10 Calorías de Grasa); Grasa Total 1g (Saturada 0g); Colesterol 95mg; Sodio 75mg; Carbohidratos 2g (Fibra Dietética 0g); Proteína 34g
 % de Valor Diario: Vitamina A 0%; Vitamina C 0%; Calcio 2%; Hierro 10%; Equivalente a: 5 Carnes muy Magras, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 0

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta la parrilla de gas (grill) o de carbón para cocción indirecta como lo especifica el fabricante. En un tazón hondo pequeño, mezcla todos los ingredientes, excepto la pechuga; revuelve bien.
- 2 Cuando la parrilla esté caliente, engrasa con cuidado la rejilla. Coloca la pechuga en la parrilla, directamente sobre un recipiente de goteo. Inserta un termómetro de carne en la parte más gruesa de la pechuga. Con una brocha, úntala con la mezcla de mantequilla de manzana. Tapa la parrilla; cocina de 1 a una y media horas o hasta que el termómetro registre 170°F y los jugos sean claros cuando perforas la pechuga con un tenedor; ocasionalmente, con la brocha unta la mezcla de mantequilla de manzana.
- 3 Quita el pavo de la parrilla. Déjalo reposar 15 minutos antes de rebanarlo. Sazona con sal y pimienta al gusto.



Sopa de Jitomate e Hinojo

PREPARACIÓN

15 min.

PRINCIPIO A FIN

40 min.

PORCIONES

6

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de olivo
- 2 bulbos medianos de hinojo fresco, picados (3 tazas)
- 1 cebolla grande, picada (1 taza)
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 lata (28 oz) de Muir Glen® tomates (jitomates) enteros sin piel y sin escurrir
- 1 lata (14 oz) de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio
- 1/4 cucharadita de sal en grano (kosher o sal de mar)
- 1/8 cucharadita de pimienta

ACOMPAÑA CON

Añade a este plato de sopa un puñado de crutones de pan con sabor a hierbas y espolvorea queso parmesano.

PREPARACIÓN

- 1 En la cacerola u olla de 4 cuartos de galón, calienta el aceite a fuego medio. Fríe el hinojo, la cebolla y el ajo durante unos 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que estén tiernos y crujientes. Añade los tomates, el caldo, la sal y la pimienta.
- 2 Calienta hasta que hierva y reduce el fuego; tapa y déjalo hervir de 20 a 25 minutos o hasta que las verduras estén suaves. Con cuidado vierte la mitad de la mezcla en la licuadora; tapa y licua a alta velocidad aproximadamente 30 segundos o hasta que esté uniforme. Repite con la mezcla restante.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Sin cambio..

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 taza): 80 Calorías (25 Calorías de Grasa); Grasa Total 2.5g (Saturada 0g); Colesterol 0mg; Sodio 440mg; Potasio 530mg; Carbohidratos 12g (Fibra Dietética 3g); Proteína 3g
 % de Valor Diario: Vitamina A 6%; Vitamina C 15%; Calcio 8%; Hierro 10%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 8%
 Equivalente a: 1/2 Otro Carbohidrato, 1 Verdura, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1



Rollos de Pescado Rellenos de Espinacas

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

30 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 1 lb de lenguado (sole), pescado emperador (orange roughy) o cualquier filete de pescado de carne delicada o medio firme
- 1 1/2 tazas de hojas frescas de espinacas,
- 1/4 cucharadita de sal de ajo
- 1/3 taza de mayonesa sin grasa o aderezo para ensalada
- 1/2 cucharadita de mostaza Dijon
- 1/4 taza de crutones con sabor a ajo, triturados
- Gajos de limón, si lo deseas

¿Quieres reemplazar en tu dieta algo de carne con pescado? Prueba los pescados blancos y magros (sin o con poca grasa) tales como el pescado emperador (orange roughy), el mero (halibut), el bacalao (cod), el abadejo (haddock) o el lenguado (sole).

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 400°F. Rocía con spray para cocinar a un platón de vidrio refractario, cuadrado, de 8 pulgadas (2 cuartos de galón).
- 2 Si los filetes son grandes, córtalos en 4 trozos (1 por porción). Coloca las espinacas sobre el pescado; espolvorea la sal de ajo. Enrolla cada filete, empezando por el extremo estrecho. Acomoda los rollos, con las uniones hacia abajo, en el platón.
- 3 Mezcla la mayonesa y la mostaza y con una cuchara pon esta mezcla sobre cada uno de los rollos. Esparce o espolvorea los crutones quebrados o triturados
- 4 Hornea sin tapar de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado forme hojuelas con facilidad al introducir un tenedor. Sirve con los gajos de limón.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 120 Calorías (20 Calorías de Grasa); Grasa Total 2.5g (Saturada 1g); Colesterol 55mg; Sodio 360mg; Potasio 350mg; Carbohidratos 5g (Fibra Dietética 0g); Proteína 20g
 % de Valor Diario: Vitamina A 20%; Vitamina C 2%; Calcio 2%; Hierro 4%; Vitamina D 15%; Ácido Fólico 8%
 Equivalente a: 1 Verdura, 2 1/2 Carnes muy Magras
 Opciones de Carbohidratos: 0



Pizza de Pollo a la Griega

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

1 hora

PORCIONES

12

CORTEZA PARA LA PIZZA

- 1 paquete de levadura seca activa regular
- 3/4 taza de agua tibia (de 105°F a 115°F)
- 2 tazas de Gold Medal® harina de trigo integral
- 2 cucharaditas de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de harina de maíz

CUBIERTA

- 3/4 taza de Muir Glen® salsa orgánica para pizza (de una lata de 15 oz)
- 1 taza de queso mozzarella bajo en grasa, desmenuzado (4 oz)
- 1 taza de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 2 tomates (jitomates) Roma medianos, en rebanadas delgadas
- 1/4 taza de aceitunas estilo kalamata, deshuesadas, partidas a la mitad
- 1/2 taza de queso feta desmoronado (2 oz)
- 1/4 taza de hojas frescas de albahaca picadas

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 160 Calorías (45 Calorías de Grasa); Grasa Total 5g (Saturada 2g); Colesterol 20mg; Sodio 270mg; Potasio 210mg; Carbohidratos 19g (Fibra Dietética 3g); Proteína 10g
 % de Valor Diario: Vitamina A 8%; Vitamina C 2%; Calcio 10%; Hierro 8%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 8%
 Equivalente a: 1 Almidón, 1 Carne con Grasa Media
 Opciones de Carbohidratos: 1

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón hondo mediano, disuelve la levadura en el agua tibia (tiene que ser tibia para que 'sirva' su propósito). Añade, revolviendo, la harina, el azúcar, la sal y el aceite. Bate con tenedor hasta que se forme la masa. Ruédala en una superficie levemente enharinada; amasa unas 12 veces. Devuélvela al tazón. Cubre; déjala reposar 20 minutos.
- 2 Precalienta el horno a 425°F. Rocía una charola grande para hornear con spray para cocinar; espolvorea con la harina de maíz. Con el puño, presiona suavemente la masa para deshinchar. Rocíate en las manos spray para cocinar; Presionando, forma con la masa un rectángulo de 15x10 pulgadas en la charola para hornear.
- 3 Hornea 8 minutos. Esparce salsa de pizza sobre la corteza parcialmente horneada a media pulgada de los bordes. Añade el queso mozzarella, el pollo, los tomates, las aceitunas y el queso feta.
- 4 Hornea de 10 a 15 minutos más, o hasta que se derrita el queso y las orillas de la corteza estén de un color dorado oscuro. Espolvorea albahaca.



 **Cena**
350 CALORIAS O MENOS



Pasta en salsa de Pizza con Queso

PREPARACIÓN

30 min.

PRINCIPIO A FIN

1 hora 10 min.

PORCIONES

12

INGREDIENTES

- 3 3/4 tazas de pasta sin cocer rotini regular o multigrano (12 oz)
- 3/4 lb de salchicha italiana magra de pavo, sin cubierta
- 1 cebolla grande, picada (1 taza)
- 1 lb de champiñones frescos, rebanados (6 tazas)
- 1 lata (14.5 oz) de tomates (jitomates) orgánicos Muir Glen®, cortados en cubitos, sin escurrir
- 1 frasco (25.5 oz) de salsa de hierbas italiana, orgánica, para pasta Muir Glen®
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1 paquete (6 oz) de pepperoni de pavo
- 1 bolsa (8 oz) de mezcla italiana de queso (2 tazas) bajo en grasa, desmenuzado

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 350°F. En una olla de 5 cuartos de galón, cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete, pero omitiendo la sal. Escurre; devuelve o regresa la pasta a la olla.
- 2 Mientras, en un sartén antiadherente de 12 pulgadas, desmenuza la salchicha. Cocina a fuego medio de 5 a 7 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que ya no esté rosada; escurre si es necesario.

- 3 Agrega cebolla y champiñones a la salchicha en el sartén; cocina de 7 a 8 minutos, revolviendo con frecuencia, o hasta que las verduras estén tiernas. Añade los tomates y revuelve y deja que hierva. Baja el fuego; hierva sin tapar por 3 o 4 minutos o hasta que espese un poco. Vacía la salsa de la pasta y la albahaca. Calienta hasta que hierva.
- 4 Añade la mezcla de salchicha, el pepperoni y 1 y media tazas del queso a la pasta en la olla; revuelve hasta que todo esté bien mezclado. Agrega y extiende en un molde de vidrio refractario sin grasa de 13x9 pulgadas (3 cuartos de galón). Rocía una hoja de papel aluminio con spray para cocinar; cubre el refractario con el papel aluminio, con la parte del spray hacia abajo (para que el queso no se pegue).
- 5 Hornea por 30 minutos o hasta que haga burbujas y esté completamente caliente. Quita el papel aluminio; rocía con la media taza de queso restante. Hornea sin tapar de 5 a 10 minutos más, o hasta que el queso se funda.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 290 Calorías (80 Calorías de Grasa); Grasa Total 9g (Saturada 2.5g); Colesterol 35mg; Sodio 940mg; Potasio 280mg; Carbohidratos 32g (Fibra Dietética 4g); Proteína 20g
 % de Valor Diario: Vitamina A 15%; Vitamina C 8%; Calcio 20%; Hierro 15%; Vitamina D 2%; Ácido Fólico 4%
 Equivalente a: 2 Almidones, 1 Verdura, 1 1/2 Carnes con Grasa Media
 Opciones de Carbohidratos: 2



Pollo a la Parrilla con Estragón y Miel

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

30 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharaditas de estragón fresco picado
- Una pizca de sal
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharada de jugo de limón real
- 4 mitades de pechugas de pollo sin hueso ni piel
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta

CONSEJO

Para asar pollo en el horno prende el horno en broil, colócalo en la parrilla, a unas 4 o 6 pulgadas del fuego, el tiempo indicado arriba como guía, volteando una vez y untando la mezcla de miel restante.

PREPARACIÓN

- 1** Calienta la parrilla de gas o carbón(grill). En un tazón hondo pequeño, mezcla el perejil, el estragón, la pizca de sal, la miel y el jugo de limón; revuelve bien.
- 2** Rocía en el pollo el cuarto de cucharadita de sal y la pimienta; unta la mezcla de miel.
- 3** Cuando todo esté listo para asar, coloca el pollo en la parrilla de gas a fuego medio, o en la de carbón a 4 o 6 pulgadas del carbón de en medio. Asa de 8 a 12 minutos o hasta que el pollo esté blando al tenedor y los jugos sean claros; voltéalo una vez y con un pincel o una brocha unta la mezcla de miel restante.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1/4 de la receta): 190 Calorías (25 Calorías de Grasa); Grasa Total 3g (Saturada 1g); Colesterol 75mg; Sodio 230mg; Carbohidratos 13g (Fibra Dietética 0g); Proteína 27g
 % de Valor Diario: Vitamina A 2%; Vitamina C 4%; Calcio 0%; Hierro 6%
 Equivalente a: 1 Fruta, 1 Otro Carbohidrato, 4 Carnes Muy Magras



Burritos de Pollo y Frijoles Negros

PREPARACIÓN

25 min.

PRINCIPIO A FIN

25 min.

PORCIONES

8

INGREDIENTES

- Arroz integral instantáneo
- El agua que indique la caja de arroz
- 1/8 cucharadita de sal
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida deshebrada
- 1 lata (15 oz) de Progresso® frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 taza de Muir Glen® salsa orgánica “mild” o la que desees
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 8 tortillas de harina integral de 8 pulgadas, bajas en grasa
- 1 taza de queso Cheddar bajo en grasa
- Salsa, opcional

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 Burrito): 240 Calorías (70 Calorías de Grasa); Grasa Total 8g (Saturada 3.5g); Colesterol 45mg; Sodio 430mg; Potasio 270mg; Carbohidratos 23g (Fibra Dietética 5g); Proteína 18g
 % de Valor Diario: Vitamina A 10%; Vitamina C 6%; Calcio 10%; Hierro 10%; Ácido Fólico 15%
 Equivalente a: 1 1/2 Almidones, 2 Carnes Magras, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1 1/2

PREPARACIÓN

- 1 Prepara dos porciones de arroz según las instrucciones del paquete, usando 1/8 de cucharadita de sal, pero omitiendo la mantequilla, sólo en caso de que la necesites.
- 2 Mientras, en un tazón hondo mediano para microondas, mezcla el pollo, los frijoles negros, 1 taza de salsa y el chile en polvo. Calienta en el horno de microondas en el nivel (high) alto durante 2 minutos, revolviendo después de 1 minuto.
- 3 Pon el arroz cocido en un tazón hondo grande; añade el cilantro y el jugo de limón revolviendo hasta que esté bien mezclado.
- 4 Calienta las tortillas siguiendo las instrucciones del paquete. Con una cuchara, sirve aproximadamente media taza de la mezcla de pollo al centro de cada tortilla. Añade alrededor de un cuarto de la mezcla de arroz y 2 dos cucharadas de queso. Dobra los lados de tortilla hacia el centro; dobla los extremos. Sirve con salsa adicional, si desees.



Lasaña

PREPARACIÓN

30 min.

PRINCIPIO A FIN

2 horas 40 min.

PORCIONES

12

INGREDIENTES

- 9 láminas u hojas crudas de pasta para lasaña
- 1 lb de carne molida de res extra magra (reducida en grasa, al menos al 90%)
- 2 dientes de ajo, finamente picado
- 1 frasco (25.5 oz) de salsa de hierbas italiana para pasta orgánica Muir Glen®
- 1/8 cucharadita de pimienta roja de cayena molida
- 1 1/2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 huevo
- 1 envase (15 oz) de queso ricotta bajo en grasa
- 2 tazas de queso mozzarella bajo en grasa (8 oz), desmenuzado
- 1/3 taza de queso parmesano rallado
- Albahaca fresca, opcional

PREPARACIÓN

- 1** Rocía spray para cocinar a un molde refractario de vidrio de 13x9 pulgadas (3 cuartos de galón). Cocina las láminas de pasta y escurre según las instrucciones del paquete. Colócalas en agua fría.
- 2** Mientras, en un sartén de 12 pulgadas, cocina la carne de res y el ajo a fuego medio alto, de 5 a 7 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que la carne de res esté completamente cocida (no se vea rosa); escurre. Añade la salsa de la pasta, la pimienta roja y 1 cucharadita de la

albahaca. Calienta hasta que hierva, revolviendo ocasionalmente. Retira del fuego.

- 3** Precalienta el horno a 350°F. En un tazón hondo mediano, bate el huevo ligeramente. Añádelo al queso ricotta, así como la media cucharadita de albahaca restante, y revuelve hasta que estén bien mezclados. Escurre las láminas de pasta ya cocidas. Esparce aproximadamente media taza de la mezcla de la salsa en el molde de vidrio refractario. Coloca tres láminas, una taza y media de la mezcla de salsa, media mezcla de ricotta y 3 cuartos de taza del queso mozzarella. Repite las capas una vez. Pon encima las láminas restantes, la salsa y el queso mozzarella; espolvorea con queso parmesano.
- 4** Aplica spray para cocinar a un trozo de 15 pulgadas de papel aluminio y, con él, cubre la lasaña. Hornea por 45 minutos. Quita la cubierta; hornea por 10 o 15 minutos más, o hasta que empiecen a aparecer burbujas. Déjalo reposar 10 minutos antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 240 Calorías (80 Calorías de Grasa); Grasa Total 9g (Saturada 4.5g); Colesterol 60mg; Sodio 400mg; Potasio 125mg; Carbohidratos 21g (Fibra Dietética 2g); Proteína 20g
 % de Valor Diario: Vitamina A 15%; Vitamina C 2%; Calcio 25%; Hierro 10%; Vitamina D 2%; Ácido Fólico 8%
 Equivalente a: 1 Almidón, 1/2 Otro Carbohidrato, 2 1/2 Carnes Magras
 Opciones de Carbohidratos: 1 1/2



Linguine de Jitomate y Albahaca con Pollo

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

30 min.

PORCIONES

4

INGREDIENTES

- 5 oz de linguine pasta fresca refrigerada o espagueti
- 4 mitades de pechuga de pollo sin piel y deshuesadas, cortadas en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharaditas de ajo picado en agua (de un frasco de 4.5 oz)
- 1 lata (de 14.5 oz) de tomates (jitomates) en cubos con hierbas italianas, sin escurrir
- 1 1/2 cucharaditas de albahaca seca
- 1/4 taza de queso parmesano rallado

PREPARACIÓN

- 1** Cocina el linguine al punto deseado como se indica en el paquete. Escurre; tapa para mantenerlo caliente.
- 2** Mientras, rocia spray para cocinar a un sartén con antiadherente grande. Calienta a fuego medio alto. Cuando esté caliente, agrega el pollo y el ajo; cocina de 5 a 8 minutos o hasta que el pollo ya no esté color de rosa.
- 3** Añade los tomates (jitomates) y la albahaca, revolviendo. Deja que hierva. Baja el fuego; cubre y déjalo sobre el fuego 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- 4** Agrega el linguine (la pasta) cocido; añádelo suavemente para que se mezcle y no se bata o rompa. Espolvorea el queso encima.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 1/2 tazas): 310 Calorías (50 Calorías de Grasa); Grasa Total 6g (Saturada 2g); Colesterol 105mg; Sodio 420mg; Carbohidratos 28g (Fibra Dietética 2g); Proteína 35g
 % de Valor Diario: Vitamina A 15%; Vitamina C 15%; Calcio 15%; Hierro 20%
 Equivalente a: 2 Almidones, 4 Carnes muy Magras



Teriyaki de Pollo a la Parrilla con Cítricos

PREPARACIÓN

25 min.

PRINCIPIO A FIN

55 min.

PORCIONES

2

INGREDIENTES

- 1/4 taza de salsa estilo teriyaki (baste and glaze) de una botella de 12 oz
- 1/4 taza de concentrado de jugo de naranja congelado (descongelado)
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de naranja
- 1/2 lb de tiras (chicken tenders) de pollo (sin empanizar)
- 1 taza de vaina de chícharos (guisantes en vaina, sugar snap pea pods)
- 1 taza de champiñones frescos rebanados (3 oz)
- 1 calabacita mediana, cortada en rebanadas de 1/2 pulgada (2 tazas)
- 1/2 pimiento morrón rojo mediano, cortado en pedazos de 1 pulgada (3/4 taza)

Alta Altitud (3500-6500 pies): Sin cambio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 270 Calorías (10 Calorías de Grasa); Grasa Total 1g (Saturada 0g); Colesterol 50mg; Sodio 960mg; Potasio 790mg; Carbohidratos 34g (Fibra Dietética 3g); Proteína 29g
 % de Valor Diario: Vitamina A 35%; Vitamina C 110%; Calcio 8%; Hierro 15%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 30%
 Equivalente a: 1 1/2 Otros Carbohidratos, 2 Verduras, 3 1/2 Carnes muy Magras, 1 1/2 Grasas
 Opciones de Carbohidratos: 2

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón hondo pequeño, mezcla el teriyaki, el concentrado de jugo de naranja y la cáscara de naranja. Reserva 2 cucharadas de la mezcla. Agrega el pollo a la mezcla restante; revuelve para que se impregne. Cubre y refrigera por 30 minutos.
- 2 Mientras, calienta la parrilla de gas o carbón (grill). Coloca la cesta (o "wok") de la parrilla sobre la parrilla a fuego medio. Retira el pollo de la marinada (desecha la marinada) y ponlo en la cesta. Tápala; cocina de 6 a 8 minutos, sacudiendo la cesta o revolviendo de cuando en cuando, hasta que el pollo esté dorado.
- 3 Agrega los ingredientes restantes a la cesta. Tápala; cocina de 6 a 8 minutos, sacudiendo la cesta o revolviendo de cuando en cuando, hasta que las verduras estén tiernas y crujientes y el pollo no esté rosado en el centro. Añade las 2 cucharadas de marinada reservadas; revuelve hasta cubrir verduras y pollo. Tapa la cesta; cocina de 2 a 3 minutos más o hasta que esté caliente.



Sopa de Pastina y Pollo

PREPARACIÓN

35 min.

PRINCIPIO A FIN

45 min.

PORCIONES

10

INGREDIENTES

- 2 lb de pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- 2 cartones (de 32 oz cada uno) de caldo de pollo Progresso® (8 tazas)
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1/2 taza de cebolla picada (1 mediana)
- 1/2 taza de zanahoria en cubitos (1 mediana)
- 1/2 taza de apio en cubitos (1 tallo mediano)
- 1 taza de tomates (jitomates) martajados (crushed tomatoes) de una lata de 28 oz
- 1/2 cucharadita de sal marina o sal gris (gray salt)
- 1/4 cucharadita de pimienta recién molida
- 1 hoja de laurel seco
- 1 taza de pasta pastina o de munición sin cocer u otra pasta pequeña y redondeada (8 oz)
- 2 tazas de espinacas, acelgas u otras verduras de hoja verde
- 1/3 taza de queso parmesano desmenuzado

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 1/2 tazas): 260 Calorías (50 Calorías de Grasa); Grasa Total 6g (Saturada 2g); Colesterol 60mg; Sodio 690 mg; Carbohidratos 24g (Fibra Dietética 2g); Proteína 28g
 % de Valor Diario: Vitamina A 50%; Vitamina C 10%; Calcio 8%; Hierro 10%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 20%
 Equivalente a: 1 Almidón, 1 Verdura, 3 Carnes muy Magras, 1 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1 1/2

PREPARACIÓN

- 1 Coloca el pollo en un sartén de 12 pulgadas. Agrega 1 cartón del caldo. Calienta hasta que hierva. Baja la llama; tapa y déjalo hirviendo por 20 minutos o hasta que el jugo de pollo sea claro cuando lo cortas por el centro de la parte más gruesa (170°F).
- 2 Mientras, en una olla de 5 cuartos de galón, calienta el aceite a fuego medio. Agrega la cebolla, la zanahoria y el apio; cocina de 8 a 10 minutos, revolviendo de cuando en cuando, hasta que las verduras estén tiernas.
- 3 Escurre el pollo, reservando el caldo; aparta el pollo. Cuela el caldo y añádelo a las verduras, y agrega también el cartón de caldo restante, los tomates, la sal, la pimienta y el laurel. Caliéntalo todo hasta que hierva. Añade la pasta y revuelve. Baja la llama, cubre y déjalo que hierva a fuego lento por 15 minutos.
- 4 Desmenuza el pollo o córtalo en trozos del tamaño de un bocado; añádelo a la sopa. Vierte las hojas verdes hasta que se pongan tiernas. Desecha la hoja de laurel. Espolvorea con pimienta recién molida adicional y queso. ¡Listo para servirse!



Lomo de Puerco a la Parrilla con Verduras y Hierbas

PREPARACIÓN

45 min.

PRINCIPIO A FIN

45 min.

PORCIONES

8

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 a 2 1/4 lb de lomo de puerco
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 pimientos morrones rojos grandes, cortados en trozos de 1/2 pulgada
- 16 cebollitas de cambray (green onions) medianas, cortadas en diagonal (1 taza)
- 2 bulbos de hinojo medianos (fennel bulbs), sin el corazón, rebanados finamente
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de sal

Si no encuentras bulbos de hinojo, que tienen un sutil y maravilloso sabor de anís, sustitúyelos con trozos grandes de cebolla.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Asa el puerco a fuego medio bajo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 210 Calorías (70 Calorías de Grasa); Grasa Total 8g (Saturada 2g); Colesterol 70mg; Sodio 280mg; Potasio 770mg; Carbohidratos 8g (Fibra Dietética 3g); Proteína 27g
 % de Valor Diario: Vitamina A 30%; Vitamina C 70%; Calcio 6%; Hierro 15%; Vitamina D 8%; Ácido Fólico 10%
 Equivalente a: 1 1/2 Verduras, 3 1/2 Carnes muy Magras, 1 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1/2

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta la parrilla de gas o carbón (grill). En un tazón hondo pequeño, mezcla la cebolla en polvo, 2 cucharaditas de tomillo, la sal de ajo y la pimienta. Espolvorea la mezcla de tomillo por todos los lados del lomo. Colócalo en seguida en la parrilla a fuego medio. Tapa la parrilla; cocina de 15 a 20 minutos, volteándolo 3 veces, hasta que el termómetro de carne insertado en el centro marque 160°F.
- 2** Mientras, en una sartén de 12 pulgadas, calienta el aceite a fuego medio alto. Fríe los ingredientes restantes de 4 a 7 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas.
- 3** Para servir, rebana el lomo. Con una cuchara, vierte mezcla de las verduras sobre las rebanadas.

Instrucciones para Asar en el horno: Sazona el lomo como se indica arriba. Asa (coloca el horno en 'broil') a una distancia de 4 a 6 pulgadas del fuego de 8 a 13 minutos, volteando una vez, hasta que esté tierno. Prepara las verduras y sirve como se indica.



Pechugas a la Parmesana Rellenas

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

55 min.

PORCIONES

6

INGREDIENTES

- 6 pechugas de pollo sin hueso y sin piel (unas 5 oz cada una)
- 1 caja (10 oz) de espinacas orgánicas cortadas Cascadian Farm®, del congelador, descongeladas y bien escurridas
- 2 oz de queso crema con 1/3-menos-de-grasa (Neufchâtel), suave, a temperatura ambiente
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1/2 cucharadita de hojas de albahaca seca
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1/4 taza de producto de huevo sin grasa
- 12 galletas de trigo molido grueso, trituradas o molidas (más o menos 1/2 taza)
- 1 cucharadita de hojas de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 taza de salsa de hierbas italiana para pasta Muir Glen® orgánica
- 1/4 taza de queso mozzarella rallado (1 oz)

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 375°F. Rocía con spray para cocinar a un molde de vidrio refractario de 13x9 pulgadas (3 cuartos de galón). Entre trozos de papel plástico o encerado, coloca cada pechuga pollo con la parte blanda hacia abajo; suavemente golpéalas con un mazo de carne o un rodillo hasta que tengan 1 cuarto de pulgada de grosor, aproximadamente
- 2** En un tazón hondo mediano, revuelve espinacas, queso crema, queso parmesano, media

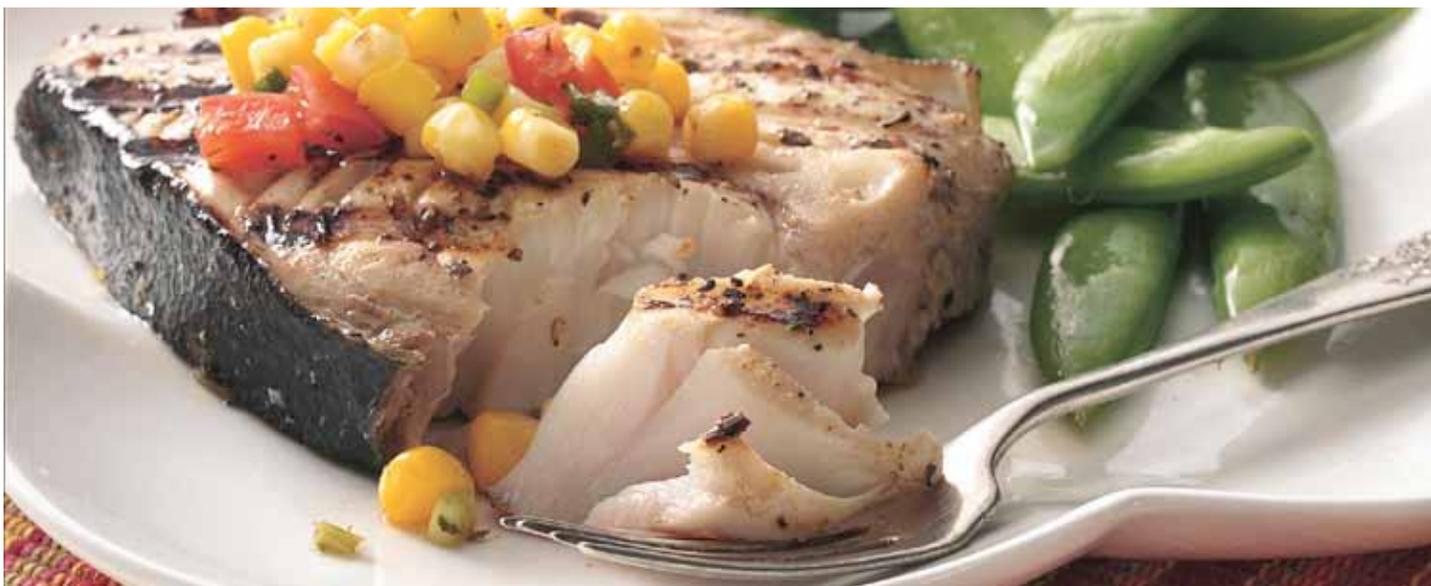
cucharadita de albahaca y ajo hasta que todo esté bien mezclado. Esparce aproximadamente 1 cucharada de ésta sobre cada pechuga; enrolla (no las dejes flojas, se les saldrá el relleno). Si es necesario, asegura con palillos de dientes.

- 3** En un tazón pequeño y no muy hondo, coloca el producto de huevo. En otro tazón similar, la mezcla las galletas trituradas, 1 cucharadita de albahaca y la pimienta. Moja o pasa cada pechuga por producto de huevo por todos los lados; cubre con la mezcla de galletas. Coloca la unión hacia abajo en el refractario.
- 4** Hornea sin tapar por 20 minutos. Vierte la salsa para pasta sobre el pollo; agrega el queso mozzarella. Hornea de 10 a 15 minutos más o hasta que el termómetro insertado en el centro de pollo marque 165°F. Quita los palillos de dientes antes de comer.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Hornea sin tapar por 25 minutos. Agrega salsa y queso; hornea de 8 a 12 minutos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 290 Calorías (100 Calorías de Grasa); Grasa Total 11g (Saturada 4.5g); Colesterol 100mg; Sodio 450mg; Potasio 380mg; Carbohidratos 10g (Fibra Dietética 2g); Proteína 38g
 % de Valor Diario: Vitamina A 80%; Vitamina C 2%; Calcio 15%; Hierro 15%; Vitamina D 4%; Ácido Fólico 15%
 Equivalente a: 1/2 Almidón, 5 Carnes muy Magras, 1 1/2 Grasas
 Opciones de Carbohidratos: 1/2



Filetes de Pescado Cajun a la Parrilla

PREPARACIÓN

25 min.

PRINCIPIO A FIN

25 min.

PORCIONES

4

SALSA

- 1 lata (7 oz) de Green Giant® Niblets® maíz (granos de elote) dulce entero, escurrido
- 1 tomate (jitomate) Roma (plum) mediano, picado (1/3 taza)
- 2 cebollitas de cambray (green onions) medianas, picadas (2 cucharadas)
- 1 cucharada de vinagre de sidra (cider vinegar)
- 2 cucharaditas de miel
- 3/4 cucharadita de orégano seco
- 1/4 cucharadita de pimienta roja de cayena, molida
- 1/4 cucharadita de sal

PESCADO

- 4 filetes de mero (halibut) o salmón (de unas 6 oz cada uno)
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1/2 cucharadita de pimienta toscamente molida
- 1/4 cucharadita de orégano seco

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta la parrilla de gas o de carbón. En un tazón pequeño, mezcla los ingredientes de la salsa; aparta.
- 2 Unta el mero con la salsa Worcestershire; espolvorea pimienta y orégano.
- 3 Coloca el pescado en la parrilla a fuego medio. Tápala y cocina de 10 a 15 minutos, volteando una o dos veces, hasta que el pescado forme hojuelas con facilidad al introducir un tenedor. Sirve pescado con la salsa

¿SABÍAS QUE...?

El mero (halibut) es un pez blanco, de sabor suave y carne firme del Pacífico y Atlántico norte. ¡El peso de este pez plano puede ir de 50 a 1,000 libras!

Alta Altitud (3500-6500 pies) : Asa a la parrilla a fuego medio bajo.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 210 Calorías (25 Calorías de Grasa); Grasa Total 2.5g (Saturada 0.5g); Colesterol 90mg; Sodio 460mg; Potasio 670mg; Carbohidratos 14g (Fibra Dietética 1g); Proteína 34g
 % de Valor Diario: Vitamina A 6%; Vitamina C 6%; Calcio 4%; Hierro 10%; Vitamina D 70%; Ácido Fólico 10%
 Equivalente a: 1/2 Almidón, 1/2 Otro Carbohidrato, 4 Carnes muy Magras
 Opciones de Carbohidratos: 1



 Postres
150 CALORIAS O MENOS



Crisp de Tres Moras con Granola

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

1 hora

PORCIONES

6

INGREDIENTES

- 1 bolsa (8 oz) de Cascadian Farm® moras azules orgánicas congeladas
- 1 bolsa (10 oz) de Cascadian Farm® fresas orgánicas congeladas
- 1 bolsa (10 oz) de Cascadian Farm® frambuesas orgánicas congeladas
- 2 cucharadas de harina multiusos
- 1 1/2 tazas de Cascadian Farm® granola orgánica de avena y miel
- Helado de vainilla bajo en grasa o yogurt congelado, opcional

NOTA SOBRE SALUD

Las moras son los gigantes de la fibra. Sólo 1 taza de zarzamoras o frambuesas te dan 8 gramos de fibra, la tercera parte de tus necesidades diarias.

PREPARACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 375°F. En un molde cuadrado de vidrio, sin engrasar, de 8 pulgadas (2 cuartos de galón), mezcla la combinación de moras, fresas y frambuesas congeladas, el azúcar y la harina hasta que toda la fruta quede cubierta. Hornea durante 20 minutos.
- 2 Revuelve. Agrega el cereal.
- 3 Hornea de 15 a 20 minutos más o hasta que adquiera un color dorado oscuro y esté burbujeante. Déjalo reposar de 5 a 10 minutos antes de servir. Sirve tibio acompañado de helado.

Alta Altitud (3500-6500 pies) : En el paso 1, hornea 25 minutos. En el paso 3, hornea de 18 a 23 minutos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 130 Calorías (15 Calorías de Grasa); Grasa Total 2g (Saturada 0g); Colesterol 0mg; Sodio 30mg; Potasio 140mg; Carbohidratos 27g (Fibra Dietética 4g); Proteína 2g
 % de Valor Diario: Vitamina A 0%; Vitamina C 20%; Calcio 2%; Hierro 6%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 4%
 Equivalente a: 1 Almidón, 1/2 Fruta, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 2



Mini Tartas de Limón Agrio “Key”

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

1 hora 10 min.

PORCIONES

5

INGREDIENTES

- 1 lata (14 oz) de leche condensada azucarada
- 1/2 taza de jugo de limón agrio (Key lime)
- 3 gotas de colorante vegetal comestible verde, si lo deseas
- 1 envase (8 oz) de crema batida congelada, descongelada
- 4 paquetes (2.1 oz cada uno) de mini conchas de masa congelada fillo
- Frambuesas, opcional

NUEVO GIRO

Si no tienes jugo de limón agrio, sustitúyelo con 1/2 taza de jugo de limón real. Necesitarás unos 2 limones medianos.

PREPARACIÓN

- 1 En un tazón hondo grande, bate la leche, el jugo de limón y el colorante vegetal comestible con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que suavice y espese. Cubre la crema batida.
- 2 Pon una cucharada copeteada de la mezcla de limón en cada concha fillo. Cubre; refrigera las tartas por lo menos 1 hora o hasta que cuajen, pero menos de 24 horas. Adereza con frambuesas.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 Mini Tarta): 45 Calorías (10 Calorías de Grasa); Grasa Total 1.5g (Saturada 1g); Colesterol 0mg; Sodio 25mg; Potasio 30mg; Carbohidratos 7g (Fibra Dietética 0g); Proteína 0g
 % de Valor Diario: Vitamina A 0%; Vitamina C 0%; Calcio 2%; Hierro 0%; Vitamina D 0%; Ácido Fólico 0%
 Equivalente a: 1/2 Otro Carbohidrato, 1/2 Grasa
 Opciones de Carbohidratos: 1/2



Tentempiés de Rollos de Canela

PREPARACIÓN

10 min.

PRINCIPIO A FIN

20 min.

PORCIONES

32 Tentempiés de rollos

INGREDIENTES

- 1 lata (12.4 oz) de Pillsbury® rollos de canela refrigerados con glaseado

PREPARACIÓN

- 1** Precalienta el horno a 375°F. Engrasa una charola grande para hornear. Utilizando tijeras o cuchillo, corta cada rollo en 4 pedazos iguales; colócalos separados en la charola para hornear.
- 2** Hornea a 375°F de 9 a 11 minutos o hasta que adquiera un color dorado oscuro. Destapa la taza de glaseado; ponla en el horno de microondas por 10 segundos. Coloca la mitad de los pedazos en un platón de servir; Esparce entre ellos la mitad del glaseado. Repite con los pedazos y el glaseado restantes.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 Rollo): 35 Calorías (10 Calorías de Grasa); Grasa Total 1g (Saturada 0g); Colesterol 0mg; Sodio 85mg; Carbohidratos 6g (Fibra 0Dietética 0g); Proteína 0g
 % de Valor Diario: Vitamina A 0%; Vitamina C 0%; Calcio 0%; Hierro 0%
 Equivalente a: 1/2 Fruta



Barras de Manzana (sin Gluten) Chex®

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

1 hora 20 min.

PORCIONES

16 barras

INGREDIENTES

- 4 taza de cereal Cinnamon Chex® o Rice Chex®
- 2/3 taza de manzanas secas (deshidratadas), picadas
- 1/2 taza de almendras, rebanadas
- 1/2 taza de arándanos secos y endulzados (sweetened dried cranberries)
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 1/2 taza de miel de maíz light
- 1/4 taza de azúcar morena

¿COCINAS SIN GLUTEN?

Siempre lee las etiquetas para asegurarte de que cada ingrediente de la receta está libre de gluten. Las fuentes de productos e ingrediente pueden cambiar.

¿EL TOQUE ESPECIAL PARA UNA FIESTA?

Rocía las barras con chocolate blanco u oscuro y córtalas en triángulos.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción (1 Barra): 130 Calorías (25 Calorías de Grasa); Grasa Total 3g (Saturada 0.5g); Colesterol 0mg; Sodio 80mg; Potasio 105mg; Carbohidratos 26g (Fibra Dietética 1g); Proteína 1g
 % de Valor Diario: Vitamina A 6%; Vitamina C 0%; Calcio 4%; Hierro 15%; Vitamina D 4%; Ácido Fólico 15%
 Equivalente a: 1/2 Almidón, 1 Otro Carbohidrato, 1/2 Grasa

PREPARACIÓN

- 1 Cubre el fondo y los lados de una refractario de vidrio o metal cuadrada de 8 pulgadas con papel aluminio y rocíale spray para cocinar. En un tazón hondo grande, mezcla el cereal, las manzanas, las almendras y los arándanos; deja a un lado.
- 2 En una cacerola u olla de 1 cuarto de galón, calienta la mantequilla, la miel de maíz y el azúcar a fuego medio alto, revolviendo constantemente, hasta que el azúcar se disuelva y la mezcla empiece a hervir. Hierve por 2 minutos, revolviendo constantemente, hasta que haya espesado un poco.
- 3 Vierte la mezcla sobre el cereal en el tazón hondo grande; revuelve hasta que se cubra uniformemente. Usando mantequilla en el reverso de la cuchara, presiona la mezcla firmemente contra el refractario para que se “pegue”. Refrigerar 1 hora o hasta que esté lo suficientemente firme como para cortarlo.
- 4 Para las barras, corta en 4 filas por 4 filas. Guárdalos cubiertos a temperatura ambiente hasta por 1 semana.



Paletas de Plátanos Congelados

PREPARACIÓN

20 min.

PRINCIPIO A FIN

2 horas 20 min.

PORCIONES

14

INGREDIENTES

- 2 tazas de cereal Cinnamon Toast Crunch®
- 2 envases (6 oz cada uno) de Yoplait® Original 99% Fat Free yogurt de fresa
- 14 palillos de madera planos con punta redondeada (como para paletas heladas)
- 7 plátanos grandes, cortados a lo ancho por la mitad

ÉXITO

Podrías pensar que es más sencillo rodar los plátanos cubiertos de yogurt en un plato de cereal, pero el cereal queda hecho un mazacote. ¡Espolvorearlo sobre el plátano es la mejor manera de cubrirlo!

HAZLO COMO QUIERES

Rocíalo con chispas de chocolate fundido o de mantequilla de cacahuete para unos Plátanos Congelados de Mantequilla de Cacahuete y Chocolate.

PREPARACIÓN

- 1 Tritura el cereal finamente; aparta. Cubre una charola para hornear con papel encerado. En un tazón poco profundo, coloca el yogurt.
- 2 Con cuidado, inserta el palillo en el extremo cortado de cada trozo de plátano. Impregna cada plátano en el yogurt; espolvorea con cereal. Colócalo en la charola para hornear.
- 3 Congela aproximadamente 2 horas o hasta que esté firme. Cubre apretadamente y mantén congelado.

Alta Altitud (3500-6500 pies): Sin cambio.

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

1 Porción: 120 Calorías (10 Calorías de Grasa); Grasa Total 1g (Saturada 0g); Colesterol 0mg; Sodio 55mg; Potasio 300mg; Carbohidratos 25g (Fibra Dietética 2g); Proteína 2g
 % de Valor Diario: Vitamina A 4%; Vitamina C 10%; Calcio 6%; Hierro 6%; Vitamina D 4%; Ácido Fólico 8%
 Equivalente a: 1/2 Almidón, 1 Fruta
 Opciones de Carbohidratos: 1/2