

Libro De Recetas Saludables

*Ideas sobre comidas saludables
que son asequibles y nutritivos*

Y folletos de nutrición

Agua de sandía
(MEJOR SABOR Y NUTRICIÓN QUE SODA)

Información nutricional por porción	Agua de sandía	Soda de naranja
Calorías	50	130
Grasa	0 g	0 g
Grasa saturada	0 g	0 g
Colesterol	0 mg	0 mg
Sodio	2 mg	2 mg
Carbohidrato	0 g	0 g
Azúcar	5 g	34g

Delicioso! !También alto en potasio y vitaminas.

Receta

- 4 tazas de sandía en cubos
- ¼ tazas de azúcar, o al gusto
- 4 tazas de agua o agua carbonatada
- Jugo de ½ limon

En una licuadora, mezcle la sandía hasta que quede suave. Cuele el jugo a través de un colador, y mantenga solo el jugo de sandía. Agregue el jugo de limón al gusto y mezcle con agua (o agua carbonatada). Agrega hielo. Mezcle antes de servir.

**ENSALADA MIXTA CON SOYA ASIÁTICA Y ADEREZO DE JENINGBRE
(ALTERNATIVA PARA EL VESTIDO DE RANCHO EMBOTELLADO)**

Información nutricional por porcion (2Tbsp. approx. 30ml)	Aderezo de jengibre	Aderezo rancho (Hidden Valley)
Calorías	80	140
Grasa	5g	14g
Grasa saturada	1g	2.5g
Colesterol	0mg	10mg
Sodio	180mg	250mg
Carbohidrato	1g	2g
Fibra Dietetica	0g	1g

Aclare una ensalada mixta de verano con un aderezo asiático de jengibre de soja. Es un giro fresco y saludable para la lechuga con rancho. Siéntase libre de agregar u omitir ingredientes como semillas de sésamo, semillas de calabaza, mango, fresas. Para proteína adicional, agregue el pollo cocido en cubos, el tofu o los frijoles de soja edamame.

ENSALADA MIXTA CON VESTIDO DE JENGIBRE DE SOYA ASIÁTICA

Para el aderezo:

- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharada (aproximadamente 28 g) de jengibre fresco, pelado y finamente picado
- 2 cucharadas de aceite de sésamo (aproximadamente 28 ml)
- 2 cucharadas soperas (aproximadamente 28 ml) de salsa de soja
- 2 cucharadas (aproximadamente 28 ml) de vinagre de arroz
- 1 cucharada (aproximadamente 28 ml) de miel
- ¼ de taza (aproximadamente 70 ml) de aceite de canola

Para ensalada:

- Ensalada de primavera mixta
 - Espinaca baby
 - Segmentos de mandarina (fresca o enlatada)
 - Semillas de sésamo tostadas
 - Mango fresco
 - Fresas frescas
 - Proteína opcional: frijoles de soja Edamame, pollo cocido, tofu extra firme
- Mezcle todos los ingredientes para vestir juntos en una botella, agitando para asegurarse de que esté bien mezclado. Mezcle bien con la ensalada. Agregar toppings. Servir inmediatamente.

PAN DE CALABAZA, CALABACÍN Y CHIPS DE CHOCOLATE

(OPCIÓN ALTERNATIVA PARA PASTEL DE CALABAZA)

Información nutricional por porcion (approx. 150g)	Pan de calabaza, calabacín y chips de chocolate (por 1 rebanada de 12)	Pastel de Calabaza de Costco (por 1 rebanada de 12)
Calorias	153	310
Grasa	4.5g	11g
Sodio	48mg	370mg
Carbohidrato	26.1g	48g
Fibra Dietetica	2.3g	0.8g
Azucares	13g	30g

!Todo los sabores de Otoño sin la culpa! Este Pan de Calabaza, Calabacin y Chips de Chocolate will satisfy your sweet tooth while you enjoy a low-fat, fiber-packed, dessert!

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de harina de trigo integral o harina de trigo integral blanca
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de canela
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 1/2 cucharadita de nuez moscada
- 1/4 cucharadita de clavo de olor molido (opcional)
- 3/4 taza de puré de calabaza enlatada
- 1 taza de calabacín rallado, exprimido de exceso de humedad
- 1/3 taza de miel (o jarabe de arce puro)
- 1 cucharada de aceite de oliva o de coco
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/2 taza de leche de almendra y vainilla sin azúcar
- 1/2 taza de chispas de chocolate

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F. Engrase un molde para pan de 9 pulgadas con aerosol para cocinar antiadherente.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el bicarbonato de sodio, la sal, la canela, la nuez moscada, el clavo de olor y el jengibre.
3. En un tazón grande separado combine la calabaza, el calabacín, la miel, el aceite, el huevo y la vainilla hasta que estén bien combinados y suaves. Batir en leche de almendras. Agregue los ingredientes mojados a los ingredientes secos y mezcle hasta que se combinen. Doble suavemente las virutas de chocolate, reservando algunas para rociar en la parte superior. Hornee durante 50-60 minutos o hasta que el palillo salga limpio. Enfríe en una rejilla de alambre durante 10-15 minutos, luego retire el pan de la sartén y transfíralo a la rejilla para terminar de enfriar.

SALSA ESPAGUETI CONSERVADA...↻...↻...↻...↻...↻SALSA DE POLLO BOLOGNESE

Información nutricional por porción (125 g)	Salsa de espagueti en conserva (Salsa de Aldi Puttanesca)	Salsa de pollo a la boloñesa (hecha en casa con salsa de Puttanesca)
Calorias	98	150
Grasa	6g	5g
Grasa Saturada	1g	2g
Colesterol	0	20g
Sodio	763mg	120mg
Carbohidrato	12g	8g
Fibra Dietética	4g	8g
Costo por porción	\$0.50	\$0.80

Comencé con la mejor salsa de sabor que puedo encontrar, y agregué pollo molido y muchas verduras para hacer esta nutritiva, deliciosa y barata salsa casera de espagueti. También es muy fácil de hacer.

RECETA DE SALSA ESPAGUETIS DE POLLO HECHO EN CASA

1 cebolla grande, picada (aproximadamente 300 gr)
 1 zanahoria grande, picada muy finamente (aproximadamente 500 gr)
 4 tomates grandes, picados (aproximadamente 700 gr)
 2 libras (aproximadamente 900 gr) de pollo molido
 1 jarra (17 oz o 475 gr) Puttanesca Pasta Sauce (comprada en Aldi's)
 1 lata (15 oz o 425 gr) de tomates cortados en cubitos
 2 onzas (aproximadamente 50 ml) de aceite de oliva
 Sal, pimienta al gusto

En una sartén grande y de fondo grueso, agregue aceite. Saltee la cebolla y la zanahoria hasta que estén transparentes, luego agregue el pollo molido y continúe salteando a fuego medio hasta que esté ligeramente dorado. Agregue los tomates frescos picados y continúe revolviendo por 2-3 minutos. Agregue la salsa de pasta enlatada y los tomates cortados en cubitos. Llevar a ebullición, luego baje el fuego a fuego lento. Sazone al gusto con sal / pimienta. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 40 minutos, revolviendo suavemente para evitar que se quemen alimentos en la parte inferior.

Sirva con pasta o arroz / quinoa.

SOFRITAS BURRITO TAZON

Información nutricional por porción (1 tazón)	1 Sofrita tazón	Chipotle Sofritas tazón
Calorias	795	1115
Grasa	42g	56g
Grasa Saturada	5g	17.5g
Colesterol	0mg	70mg
Sodio	1,865mg	3500mg
Carbohidrato	92g	112g
Fibra Dietética	28g	25g

Ilumina tu día con un tazón de Burrito Sofritas. Contiene ingredientes inspirados de el sabor latino. Es una solución para el almuerzo muy saludable y asequible.

Para Sofrita tazón:

- 1 taza de TVP (proteína vegetal texturizada) o base de pavo magro
- Chipotles en salsa de adobo (1/2 lata pequeña)
- 1 jitomate
- 1 cebolla amarilla pequeña
- 1 pimiento rojo
- 1 taza de cilantro
- 3 dientes grandes de ajo
- Jugo de 1 lima
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón ahumado

Para la salsa de crema de anacardos:

- Jugo de 1 limón
- 1 taza de anacardos empapados
- 1 cucharadita de comino / sal / mostaza en polvo

Instrucciones: Mezcle todo junto excepto TVP hasta que quede suave y transfiera a una sartén, agregue el TVP, hierva y deje hervir a fuego lento durante 15 minutos.

PECHUGAS DE POLLO MARINADAS EN SALSA VERDE
(ALTERNATIVA PARA EL POLLO FRITO)

Información nutricional por porción (approx. 150g)	Pechuga de Pollo marinada con Salsa Verde de Trader Joe's (por 150g de pollo)	Pollo Frito (por 150g de pollo; approx. 2 muslos de pollo) y Pimiento
Calorias	265	400
Grasa	5.4g	25.4g
Grasa Saturada	1.5g	6.6g
Colesterol	127.5mg	166.6mg
Sodio	414mg	886.6mg
Carbohidratos	1.5g	11.4g
Fibra Dietética	0.5g	0.8g

Mejore su cena de pechuga de pollo! Use una olla de lento cocimiento para marinar 4 libras de pechuga de pollo con salsa verde (puede usar de marca Trader Joe's o su selección preferida) para hacer un pollo tierno y sabroso para sus tostadas, cacerolas, comidas, burritos, y mas. Asegurase de agregar verdura de su preferencia, que incluye pero no es limitado a: cebollas, pimientos, ajo, eg.

Tip Económico: Use piernas de pollo en de ves de pechuga de pollo para una alternativa mas barata. Tambien puede salvar los huesos del pollo para un caldo de pollo.

TOSTADAS: No muy picante

Para la olla de lento cocimiento: Aproximadamente 15 porciones

Ingredientes: 1 cebolla blanca, 4 libras de pechuga de pollo, 2 frascos de Trader Joe's Salsa Verde (11.6 oz por frasco)

1. Corte una cebolla blanca y ponga un tercio de la cebolla al fondo de la olla.
2. Ponga un capa de pechuga de polla sobre la cebolla en la olla.
3. Opcional: Espolvorea un poco de polvo de ajo sobre el pollo
4. Ponga un tercio o mitad del frasco de salsa sobre el pollo
5. Repite pasos 1-4 con cada capa de pollo



Tip Saludable: Agregue un poco de agua a la salsa para reducir el consumo de sodio.

6. Cocine en el nivel "High" por 3½-4 horas o en el nivel "Low" por 8 horas (Si cocina en nivel "High" por 4 horas, use dos tenedores para hacer el pollo en tiras después de dos horas).

Opcional: Si cose en "High" por 4 horas, agregue pimienta de su preferencia despues de 3 horas.

Para las tostadas: Empieza con tostadas de maíz

1. Agregue frijoles negros machucados (para una alternativa con mas proteína que los frijoles refritos)
2. Agregue su pollo marinado en salsa verde en tiras
3. Agregue queso cotija (una alternativa con menos grasa que queso regular)
4. Agregue fresca lechuga romana (es mas nutritiva que la lechuga repollada)
5. Agregue frescos tomates picados
6. Agregue rebanadas de aguacate fresco (grasa saludable). Y agregue lo que quiera!

Tacos de espinaca y papa

Información nutricional por porción (2 tacos)	Relleno de taco	2 Tortillas de maiz	Taco de papa soya (1 Serving)
Calorias	80	110	360
Grasa	5g	1.5g	13g
Grasa Saturada	1g	1g	2g
Cholesterol	0mg	10mg	15mg
Sodio	180mg	20mg	766mg
Carbohidrato	1g	23g	42g
Fibra dietetica	0g	2g	8g

Alegra tu dia con tacos de papa y espinaca! Estos tacos son un arreglo rápido. Manténgase sintiéndose saludable con las tortillas de maiz con carbohidratos bajos para envolver su delicioso relleno de papa. ¡El relleno de papa es muy sabroso con el sabor del chile, lima y mas!

TACOS DE ESPINACA Y PAPA

Para Taco:

2 dientes de ajo picados (o 1 cucharada de polvo de ajo)
1 cebolla grande picada
2 papas en cubos
10 onzas de espinacas
1 cucharada de chile empolvado
1 cucharada de comino
1 cucharada de pimenton
1 taza de caldo de verduras
Sal y pimienta al gusto
Piezas de lima al gusto
Cilantro al gusto
Tortillas de maíz suaves

Instrucciones: Hierva las papas hasta que estén suaves. Mientras las papas están hirviendo, saltea la cebolla en unas cucharadas de caldo de verduras hasta que esté blanda, luego agregue las especias y el caldo como sea necesario mientras mezclando. Agregue la espinaca y papas con una taza de caldo de verduras. Agregue sal y pimienta para sabor. Cocine hasta que la mezcla ya no tenga liquido a consistencia adecuada. Caliente tortillas y agregue la mezcla de papa. Cubre con jugo de lima y cilantro.

Fideos de calabacín con salsa de pesto

Nutritional Info Per Serving (4 servings)	Salsa de pesto	Fideos de calabacín (Zoodles) 4 calabacín mediano (784 g) (4 porciones)	Pasta Pesto regular (4 porciones) (incluye fideos de pasta y salsa de pesto)
Calorias	258	132	1536
Grasa	24.6 g	2.4 g	104 g
Grasa Saturada	6.3 g	0.8 g	18 g
Cholesterol	19.35 mg	0 mg	40 mg
Sodio	338.6 mg	64 mg	716 mg
Carbohidrato	2.5 g	24 g	116 g
Fibra dietetica	5.4 g	8 g	9.6 g

¡Haga que la pasta tradicional de Pesto sea saludable con los fideos de calabacín! Es una comida mínima de pasta simulada de carbohidratos. Siéntase libre de agregar cualquier vegetal extra a esta receta.

Para la salsa de pesto:

- 6 oz de albahaca
- 1/3 taza de nueces de pino secas
- 1/3 taza de queso parmesano (rallado)
- 1/2 cucharadita de ajo
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/3 taza de Aceite de Oliva Virgen Extra

Direcciones:

1. Combine la albahaca, los piñones, el parmesano, el ajo y la sal en un procesador de alimentos o licuadora; pulso hasta que esté finamente picado.
2. Agregue aceite en una corriente lenta y constante con la máquina funcionando; proceso hasta bastante suave pero no puré.
3. Servir inmediatamente o refrigerar en un recipiente hermético por hasta 3 días o congelar por hasta 1 mes.

Para fideos:

- 4 calabacitas medianas
- aceite de oliva
- sal
- pimienta

Direcciones:

1. Use un pelador de verduras para triturar todo el calabacín en tiras similares a fideos
2. Hierva una olla de agua, mezcle los fideos de calabacín y cocine por un minuto. Es similar a cocinar verduras congeladas en la estufa. Y una vez que los fideos hayan cocido, escurra los fideos en un colador y luego agregue sal, pimienta y un chorrito de aceite de oliva para darle sabor.

Opcional:

- Tomates cortados
- Cebollas en cubo
- Pimiento verde en cuadritos
- Mezcle la salsa de pesto con los fideos de calabacín en un tazón, asegúrese de que esté bien mezclado. Agregue los ingredientes. Servir inmediatamente

NUTRITIVO, DELICIOSO Y BARATO
COME ESTO Y.... NO ESO
HUMMUS....7 CAPAS

Información nutricional por porción 1 oz (28g)	Hummus (hecho en casa)	7 Capas (comprado en la tienda)
Calorias	50	66
Grasa	2.4g	5g
Grasa Saturada	0.3g	3g
Cholesterol	0	13g
Sodio	69 mg	178 mg
Carbohidrato	5.7g	4g
Fibra dietetica	1.1g	1g

Receta de Hummus

- 1 lata (15 oz o aproximadamente 425 gr) de garbanzos escurridos, reserve el liquido 3 oz (aproximadamente 85 gr) de pasta de sesamo tahini
- 2 onzas (aproximadamente 50 ml) de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- Jugo de 1 limón, Sal segun necesario, pimienta al gusto
- Pimenton molido al gusto

Pon todos los ingredientes en una licuadora para hacer un puré. Agrega más líquido reservado de los garbanzos según sea necesario para obtener un puré suave. Pruebe y ajuste el sazón. Sirva con pan de pita o palitos de verdura. Por ejemplo, zanahorias, apio, pimientos, jicama, tomates.