



Avena con Manzana

Una receta deliciosa con ingredientes nutritivos.

Rinde 4 porciones.

¾ taza por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 2 minutos

Ingredientes

- 1¾ tazas de jugo de manzana 100% natural
- 1 taza de avena de cocimiento rápido
- 1 manzana grande, sin las semillas y cortada en trozos pequeños
- ½ cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)
- ½ cucharadita de sal (opcional)

Preparación

1. En un tazón mediano para horno de microondas, mezcle todos los ingredientes.
2. Coloque el recipiente sin tapadera en el horno de microondas y cocine a alta potencia durante 2 minutos aproximadamente.
3. Mezcle y deje enfriar durante 1 minuto antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 157, Carbohidratos 34 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 78 mg

Desayuno de Fruta

Esta deliciosa taza de fruta va acompañada de yogur bajo en grasa.

Rinde 4 porciones.

½ taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 2 naranjas peladas, sin semillas, y cortadas en trozos pequeños
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 cucharada de pasas
- ⅓ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ½ cucharadita de canela molida (*ground cinnamon*)

Preparación

1. Mezcle la fruta en un tazón pequeño.
2. Divídalas por igual en 4 tazones.
3. Agregue a la fruta una cucharada copeteada de yogur bajo en grasa, y espolvoree un poco de canela molida antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 81, Carbohidratos 19 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 1 mg, Sodio 14 mg



Barquillos de Papaya

Un desayuno especial para usted y su familia. Espolvoree con granola para que esté más crujiente.

Rinde 4 porciones.

½ papaya madura por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

- 2 papayas pequeñas, lavadas y peladas
- 1 plátano mediano, pelado y cortado en rebanadas
- 1 kiwi, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de fresas cortadas en rebanadas
- 1 lata (11 onzas) de mandarinas, sin el jugo
- ¾ taza de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- 1 cucharada de miel*
- 2 cucharaditas de menta fresca picada (opcional)

Preparación

1. Corte las papayas por la mitad. Quíteles las semillas con una cuchara. Ponga cada mitad en un plato mediano.
2. Ponga cantidades iguales de rebanadas de plátano, kiwi, fresa y mandarina en cada mitad de papaya.
3. Mezcle bien el yogur, la miel y la menta. Con una cuchara, ponga la mezcla sobre la fruta antes de servir.

Información nutricional por porción:

Calorías 195, Carbohidratos 46 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 5 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 40 mg

*Los niños menores de 1 año de edad no deben consumir miel.

Desayuno Tropical

Un refrescante desayuno de fruta, jugo y helado de yogur, para llevar con usted.

Rinde 4 porciones.

1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Ingredientes

- 1 mango, pelado, sin semilla y cortado en trocitos
- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de trozos de piña, con el jugo*
- ¾ taza de helado de yogur de vainilla
- 1 taza de cubos de hielo

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en el vaso de una licuadora. Licúe hasta que la mezcla adquiera una textura cremosa.
2. Sírvalo en vasos individuales.

Información nutricional por porción:

Calorías 151, Carbohidratos 35 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 31 mg

*Fruta enlatada con jugo de fruta 100% natural.



Frijoles de Olla con Pimientos Asados

Ingredientes

2 tazas de Frijoles de Olla
(ver página 10)

1 cucharadita de chiles rojos

1 taza de Pimientos Verdes
Asados Finamente picados
(ver página 13)

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en una olla mediana.
2. Cocine a fuego medio durante 10 minutos. Sirva.

Una solución rápida y fácil para una comida saludable por la mañana.

Rinde 2 porciones. 1 taza por porción.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 253, Carbohidratos 48 g, Fibra dietética 15 g, Proteínas 15 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 112 mg



Huevos Rancheros con Pico de Gallo

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 4 tortillas de maíz
(de 6 pulgadas) | 2 cucharadas de queso rallado
<i>Cheddar</i> o <i>Monterey Jack</i> |
| ½ cucharada de aceite vegetal
aceite en aerosol para cocinar | 2 tazas de Pico de Gallo
(ver página 9) |
| 1½ tazas de sustituto de huevo | ¼ cucharadita de pimienta negra
molida |

Preparación

1. Caliente el horno a 450°F.
2. Con una brocha, unte ligeramente con aceite las tortillas por ambos lados y póngalas en una charola para horno. Cocine durante 5 a 10 minutos o hasta que los bordes de las tortillas estén crujientes y comiencen a dorarse. Retírelas del horno y déjelas a un lado.
3. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar.
4. Agregue el sustituto de huevo en el sartén. Cocine a fuego medio 2 ó 3 minutos, hasta que los huevos estén bien cocidos.
5. Ponga cantidades iguales de huevo en cada tortilla y cubra con ½ cucharada de queso.
6. Cocine en la parrilla del horno en “Broil” unos 2 minutos, hasta que el queso se derrita. Con una cuchara, ponga ½ taza de Pico de Gallo sobre cada tortilla y espolvoréela con pimienta negra molida. Sirvalo caliente.

Una versión saludable de un desayuno clásico.

Rinde 4 porciones. 1 tortilla por porción.

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 146, Carbohidratos 16 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 13 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 255 mg

Licuada Divina

Ingredientes

- ½ plátano, pelado y partido
- 1 taza de fruta congelada sin endulzar (fresas, moras azules, y/o zarzamoras)
- ½ taza de leche baja en grasa (1%) o descremada o de tofu suave
- ½ taza de jugo concentrado y congelado de naranja

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora y tápala bien.
2. Licúa hasta que esté suave. Si la mezcla está muy espesa, agrega ½ taza de agua fría y licúa de nuevo.
3. Vacía en 2 vasos y sirve.

Sirve 2 porciones.

Una porción es igual a 1 ⅓ tazas.

Tiempo de preparación: 5 minutos

CONSEJO DE COCINA:

Guarda las sobras de los concentrados de jugo en el congelador para hacer tu siguiente licuado o también puedes agregarle agua para hacer otro jugo de frutas.





Omelet de Pimientos Rojos y Amarillos

Ingredientes

- | | |
|---|---|
| 1 cucharadita de aceite de oliva | 4 claras de huevo |
| 1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en rebanadas finas | ½ cucharadita de albahaca seca |
| 1 pimiento amarillo grande, sin semillas y cortado en rebanadas finas | ¼ cucharadita de pimienta negra molida |
| | aceite en aerosol para cocinar |
| | 2 cucharaditas de queso Parmesano rallado |

Preparación

1. En un sartén antiadherente grande, caliente aceite a fuego medio; agregue los pimientos revolviendo durante 4 a 5 minutos. Manténgalo a fuego bajo.
2. En un tazón, bata las claras de huevo, la albahaca y la pimienta negra molida.
3. Rocíe un sartén con aceite en aerosol para cocinar. Caliente a fuego medio durante 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo, moviendo el sartén en círculos para cubrir la base. Cocine hasta que los huevos se espesen.
4. Con cuidado, despegue el omelet de la base y voltéelo. Cocine durante 1 minuto o hasta que quede firme.
5. Agregue la mitad de los pimientos sobre el huevo. Doble por la mitad para que no se salga el relleno. Sirva el omelet. Agregue el queso Parmesano.
6. Repita con el resto de la mezcla de huevo, pimientos y queso. Sirva caliente.

Los brillantes pimientos agregan un toque saludable a este desayuno tradicional.

Rinde 2 porciones. 1 omelet por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 101, Carbohidratos 8 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 9 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 2 mg, Sodio 145 mg



Omelet de Tomate y Ajo

Este exclusivo omelet, que incluye vegetales y pan de trigo integral, constituye un desayuno muy balanceado.

Rinde 1 porción. 1 omelet por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos **Tiempo de cocimiento:** 30 minutos

Ingredientes

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ½ rebanada de pan de trigo integral | ¾ taza de sustituto de huevo |
| ½ cucharadita de aceite de oliva | 2 cucharadas de queso <i>Mozzarella</i> rallado, parcialmente descremado |
| 1 diente de ajo, finamente picado | 1 tomate grande, picado |
| aceite en aerosol para cocinar | 1 cucharadita de albahaca seca (<i>dried basil</i>) |

Preparación

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Corte el pan en cubitos; en un tazón pequeño, mezcle los cubitos con el aceite y el ajo. Coloque y separe los cubitos de una charola para horno y tuéstelos en el horno de 15 a 25 minutos, o hasta que estén dorados, dándoles vuelta una o dos veces. Póngalos en un plato para que se enfríen.
3. Rocíe un sartén mediano con el aceite para cocinar y caliente a fuego medio-alto. Agregue el sustituto de huevo.
4. Cuando el huevo comience a cocerse, distribúyalo para que quede parejo en la base del sartén y reduzca a fuego lento.
5. Una vez que la capa superior de huevo esté casi totalmente cocinada, espolvoree el queso y la albahaca y distribuya los tomate y el pan sobre una mitad del omelet; doble la otra mitad sobre el relleno. Coloque el omelet en un plato y sírvalo.

Información nutricional por porción: Calorías 235, Carbohidratos 18 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 27 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Grasa Trans 0 g, Colesterol 8 mg, Sodio 506 mg



Panqueques de Fresas y Plátanos

Ingredientes

- 1 plátano grande, pelado y cortado en rebanadas
- 1 taza de mezcla completa para panqueques (*complete pancake mix*)
- ½ taza de agua
- Aceite en aerosol para cocinar

Aderezo

- 1 taza de fresas congeladas sin azúcar, descongeladas y cortadas en rebanadas
- 2 cucharadas de jugo de naranja

Preparación

1. Ponga los plátanos en un tazón mediano y conviértalos en puré con un tenedor.
2. Agregue la mezcla para panqueques y el agua; mezcle todos los ingredientes.
3. Rocíe un sartén grande con el aceite para cocinar y caliéntelo a fuego medio.
4. Agregue ¼ de taza de la masa, por cada panqueque, en el sartén caliente. Cocine totalmente los panqueques por los dos lados durante aproximadamente 2 minutos cada lado.

Jarabe

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

Esta receta se convertirá en la favorita de su familia. Para obtener diferentes sabores, utilice frutas frescas, enlatadas o congeladas.

Rinde 4 porciones. 2 panqueques por porción.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocimiento: 10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías 109, Carbohidratos 24 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 2 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Grasa trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 182 mg