

ChristianaCare's Libro de cocina bariátrica

Comer bien después
de la cirugía bariátrica.



Bienvenido al libro de cocina del programa bariátrico de ChristianaCare. Este libro de cocina se creó pensando en nuestros pacientes (usted). Los dietistas de nuestro programa han descubierto que, a medida que los pacientes atraviesan las fases de alimentación después de la cirugía bariátrica, a veces tienen dificultades para encontrar ideas creativas de cómo preparar platillos y hacer que sus comidas sean interesantes. Desarrollamos un libro de cocina para ayudarlo a ser creativo con sus alimentos a medida que avanza en su dieta después de la operación.

Nuestros dietistas y también nuestros pacientes nos ayudaron a crear este libro de cocina. Nos pusimos en contacto con la comunidad e incluimos todo tipo de sabores de diferentes orígenes. Queremos dar las gracias a todos los pacientes que estuvieron presentes en nuestros grupos de enfoque y nos ayudaron a crear un libro de cocina divertido y delicioso. Esperamos que disfrute de estas recetas y añada su toque personal a estas ideas para comidas.

Este libro de cocina le ayudará en la transición a través de las diferentes fases de su dieta. Siempre lo alentamos a que mantenga sus comidas saludables y mantenga su cuerpo en movimiento.

Suyo en bienestar,

Equipo bariátrico y de control de peso de ChristianaCare



Autores y colaboradores

Gabrielle Marlow, RD

Brooke Jacob, MS RD

Kathryn Siemienski, RD

Barbara Hanlon, RD

Bariatric Cookbook

Líquido (fase 1, semanas 1 a 2)	4
Crystal Light con proteínas	6
Caldo o sopa con proteínas	7
Batidos de proteínas listos para beber	8
Batido de proteína en polvo mezclado con leche	8
Agua proteica lista para beber	8
Agua proteica en polvo	8
Bebida de yogur	9
Chocolate caliente con proteínas	10
Light Start® Carnation Breakfast Essentials®	10
Batido proteico Peppermint Patty (menta)	11
Purés (fase 2, semanas 3 a 4)	12
Alimentos en puré	14
Ensalada de pollo o atún	16
Ensalada de pollo Búfalo	17
Frijoles refritos con salsa y queso	18
Puré de frijoles y salsa	19
Sopa de pollo alta en proteínas	20
Sopa de lentejas o frijoles	21
Mousse de Ricota	22
Crema de trigo fortificada con proteínas	23
Batido de frutas y verduras	24
Batido de Super Alimentos	25
Suaves (fase 3, semanas 5 a 8)	26
Pastel de carne de pavo o pollo	28
Sloppy Joes veganos	29
Tortas de cangrejo	30
Tilapia asada con salsa fresca	31
Ensalada de huevo y tofu	32
Huevos rellenos picantes	33
Harina de avena con sabor rico en proteínas	34
Ensalada de pollo o pavo	35
Rebanadas de manzana al horno	36
Rollo de carne delicatessen	37
Chili	38

Recetas por categoría	39
Cerdo, cordero y res	39
Bebidas	45
Desayuno	50
Postre	62
Pescados y mariscos	68
Pasta	84
Aves	97
Horneados de Ricota	120
Ensaladas y acompañamientos	126
Salsas y productos para untar	138
Sopas y guisos	145
Consejos y trucos	152
Nuevas tradiciones para las fiestas	152
Cómo beber agua después de una cirugía bariátrica	168
Intercambio de ingredientes	170



Fase Líquida



Los dos primeros días después de la cirugía concéntrese en beber líquidos claros. Consulte las recetas a continuación para obtener algunas ideas divertidas para líquidos

En esta sección

Crystal Light con proteína	6
Caldo o sopa con proteína	7
Batidos preparados con proteína	8
Batido de proteína en polvo en leche	8
Aguas proteica en polvo	8
Bebida de yogur	9
Chocolate Caliente con Proteína	10
Carnation Breakfast Essentials Light® Start®	10
Batido de proteína Peppermint Patty	11

Qué esperar durante esta fase

- Concéntrese en tomar suficiente líquido para no deshidratarse. Lleve consigo sus líquidos como recordatorio constante de que debe seguir bebiendo durante todo el día. Descubrirá que cada día es más fácil beber un poco más.
- Tome pequeños sorbos con frecuencia.
- Una comida consistirá de 8 onzas de una fuente de proteína líquida consumida a través de 30 minutos.



Ideas para líquidos claros

Puede beberlos los dos primeros días después de la cirugía.

Crystal Light con proteínas

(Rinde 2 porciones)

Ingredientes

- 16 onzas de Crystal Light
- $\frac{1}{4}$ a 1 medida de proteína en polvo sin sabor

Instrucciones

1. Agregue proteína en polvo a Crystal Light y agite o revuelva para mezclar.
2. Colóquelo en el refrigerador durante 15 minutos para permitir que la proteína se disperse completamente en el líquido.
3. Vuelva a mezclar antes de beber. Sirva sobre hielo si lo desea.

La nutrición por porción variará según la marca de proteína en polvo que utilice.



Sugerencia:

Comience con $\frac{1}{4}$ de cucharada de proteína en polvo en 16 onzas de Crystal Light. Aunque no se ha agregado ningún saborizante a la proteína en polvo «sin sabor», tiene algo de sabor y olor. Es probable que su sentido del gusto y el olfato sean más sensibles después de la cirugía. Agregar demasiada proteína en polvo puede hacer que le desagrade tanto la proteína como el Crystal Light. Puede usar más o menos una vez que determine su tolerancia.



¡TIP!

Información nutricional calculada con caldo de pollo enlatado con bajo contenido de sodio y $\frac{1}{2}$ cucharada de proteína en polvo Unjury Unflavored®.

Agua proteica en polvo transparente

Busque opciones con al menos 10 gramos de proteína y 6 gramos o menos de azúcar y azúcar de alcohol por porción. Mezcle con agua según las instrucciones del paquete. Entre las opciones se incluyen: Isopure Infusiones o sin sabor, Nectar Syntrax, bebidas de fruta HealthWise, Nieve de fresa Unjury y otros..

Agua proteica lista para beber

Busque opciones con al menos 10 gramos de proteína y 6 gramos o menos de azúcar + alcohol de azúcar por porción. Entre las opciones se incluyen: Proteína2o, Premier Clear, Gatorade Zero con proteína y otros.

Caldo o sopa con proteínas

(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- 8 onzas de caldo, caldo de huesos o tomate o sopa de crema «saludable» (cuele cualquier trozo de comida de la sopa)
- ¼ a 1 medida de proteína en polvo sin sabor

Instrucciones

1. Caliente el caldo o la sopa hasta que comience a estar caliente, pero antes de hervir. Retirar del fuego.
2. Agregue proteína en polvo al caldo y revuelva lentamente para mezclar. Sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías	68
Grasa total 1 g	
Grasa saturada 0,4 g	
Grasa monoinsaturadas 0 g	
Grasa poliinsaturada 0 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 5 mg	
Sodio 114 mg	
Carbohidratos totales 2 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 0,8 g	
Proteína 12 g	
Potasio 175 mg	

Información nutricional calculada con caldo de pollo enlatado con bajo contenido de sodio y ½ cucharada de proteína en polvo Unjury® sin sabor.

Ideas completamente líquidas

Empiece a probar bebidas como estas tres días después de la cirugía.

Batidos de proteínas listos para beber

Busque opciones con al menos 20 gramos de proteína, 6 gramos o menos de azúcar más alcohol de azúcar y 5 gramos o menos de grasa por porción. Las opciones incluyen Premier Proteína, Fairlife Nutrición Plan, Fairlife Core Power, Evolve Plant Based y OWYN - 100% vegano y otros más.

Batido de proteína en polvo mezclado en agua o leche

Busque opciones con al menos 20 gramos de proteína, 6 gramos o menos de azúcar + alcohol de azúcar y 5 gramos o menos de grasa por porción. Mezcle según las instrucciones del paquete. Elija agua o leche o un sustituto de la leche con al menos 8 gramos de proteína por cada 8 onzas. Entre las opciones se incluyen: Unjury, HealthWise, Body Fortress, Pure Proteína, Premier, Isopure y muchos otros.

Agua proteica lista para beber

Busque opciones con al menos 10 gramos de proteína y 6 gramos o menos de azúcar + alcohol de azúcar por porción. Entre las opciones se incluyen: Proteína2o, Premier Clear, Gatorade Zero con proteína y otros.

Sopa con proteínas

Agregue de $\frac{1}{4}$ a 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor a 8 onzas de sopa de tomate o crema «saludable», como crema de pollo o brócoli. Asegúrese de colar cualquier trozo de comida de la sopa. Primero caliente la sopa hasta que esté caliente, pero antes de hervir. Retirar del fuego. Agregue proteína en polvo a la sopa y revuelva lentamente. Sirva inmediatamente. and stir gently. Serve immediately.

Bebida de yogur

Necesita al menos 10 gramos de proteína y 15 gramos de azúcar total o menos por porción. Las opciones se incluyen: Bebida de yogur proteico Dannon Light & Fit, bebida proteica de yogur griego Powerful, bebida de yogur griego Chobani Complete.

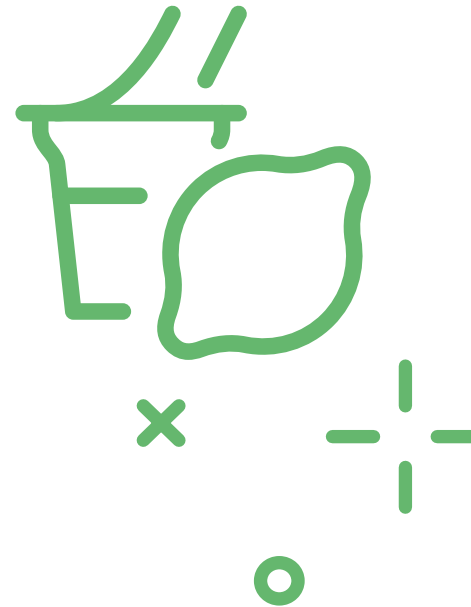
Bebida de yogur sabor a cítrico

(Rinde 2 porciones)

Prueba esta receta de una sabrosa bebida de yogur casera

Ingredientes

- 1½ tazas de yogur griego natural
- ¼ de cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- Ingredientes opcionales
 - 1 limón amarillo
 - 1 limón verde
 - Pimienta de cayena
 - Comino



Instrucciones

1. Coloque 1½ tazas de yogur griego natural y ¼ de cucharadita de sal en un tazón mediano y bata hasta que se mezclen.
2. Agregue gradualmente 1 taza de agua y bata hasta que se mezclen.
3. Agregue más agua según sea necesario hasta que sea potable. Sírvalo frío.
4. Dele un sabor diferente agregando una pizca de jugo de limón amarillo o verde fresco o una pizca de pimienta de cayena o comino.

Nutrición

Calorías	67
----------	----

Grasa total	0,4 g
Grasa saturada	0,13 g
Grasa monoinsaturadas	0,06 g
Grasa poliinsaturada	0,01 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	6 mg
Sodio	333 mg
Carbohidratos totales	4 g
Fibra dietética	0 g
Azúcares	3,7 g
Proteína	12 g
Potasio	159 mg

Light Start[®] Carnation Breakfast Essentials[®]

(anteriormente llamado Carnation Instant Breakfast[®])

(Rinde 2 porciones)

Pruebe esta receta de una sabrosa bebida de yogur casera.

Ingredientes

- 1 paquete de mezcla de bebida nutricional Carnation Breakfast Essentials[®] Light Start[®]
- 8 onzas de leche sin grasa Fairlife[®] o leche de almendras Orgain Organic Proteína[™]

Instrucciones

1. Vacía el paquete en un vaso grande.
2. Añada la leche fría, mezcle y beba inmediatamente.

Chocolate caliente con proteínas

(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- 8 onzas de leche sin grasa Fairlife o leche de almendras con proteína Orgain
- (o cualquier leche o sustituto con al menos 8 gramos de proteína por porción)
- 2 cucharadas de cacao en polvo sin azúcar
- Una pizca de canela (opcional)
- $\frac{1}{3}$ cucharadita de extracto de vainilla
- Una pizca de sal
- Edulcorante sin calorías, al gusto

Instrucciones

1. Mezcle la leche, el cacao en polvo, la canela, el extracto de vainilla y la sal en una taza para microondas.
2. Caliente el chocolate caliente en el microondas durante aproximadamente 1 minuto o hasta que esté caliente.
3. Revuelva hasta que todo el polvo se disuelva y se mezcle completamente. Agregue edulcorante al gusto.

Nutrición

Calorías **145**

Grasa total 1.5 g
 Grasas saturadas 1 g
 Grasas monoinsaturadas .05 g
 Grasas poliinsaturadas 0 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 5 mg
 Sodio 253 mg
 Carbohidratos totales 10 g
 Fibra dietética 4 g
 Azúcares 3 g
 Proteína 13 g
 Potasio 0 mg

Nutrición

Calorías **86**

Grasa total 1,5 g
 Grasa saturada 1 g Grasa
 Grasas monoinsaturadas 0,05 g
 Grasa poliinsaturada 0 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 5 mg
 Sodio 253 mg
 Carbohidratos totales 10 g
 Fibra dietética 4 g
 Azúcares 3 g
 Proteína 13 g
 Potasio 0 mg

Batido proteico Peppermint Patty

(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- Cubitos de hielo (opcional)
- 8 onzas de leche sin grasa Fairlife o leche de almendras Orgain Organic Proteína™ (o cualquier leche o sustituto con al menos 8 gramos de proteína por porción)
- 1-2 gotas de extracto de menta
- 1 cucharada de proteína de chocolate en polvo

Instrucciones

1. Si usa hielo, mézclelo con leche y extracto de menta. Si no usa hielo, combine la leche y el extracto y revuelva en una taza con una cuchara.
2. Agregue la proteína en polvo y mezcle hasta que esté bien mezclado. Sirva inmediatamente.



Nutrición

Calorías **210**

Grasa total 2 g
 Grasa saturada 1 g
 Grasa monoinsaturadas 0 g
 Grasa poliinsaturada 0 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 45 mg
 Sodio 175 mg
 Carbohidratos totales 11 g
 Fibra dietética 0,5 g
 Azúcares 9 g
 Proteína 36 g
 Potasio 140 mg

Fase de puré

Después de dos semanas de tomar líquidos, pasará gradualmente a los alimentos en puré. Pruebe una receta de esta sección en su primer día de alimentos en puré. Si le va bien con esa receta, pruebe otra. Progrese a un ritmo con el que esté cómodo. ¡No hay prisa! Seguirá la dieta en puré durante 2 semanas. Siga consumiendo bebidas con suplementos proteicos para alcanzar su meta proteica.

En esta sección

Como hacer puré de alimentos	14
Ensalada de pollo o atún	16
Ensalada de pollo Buffalo	17
Frijoles refritos con salsa y queso	18
Puré de frijoles y salsa	19
Sopa de pollo alta en proteínas	20
Sopa de lentejas o frijoles	21
Mousse de Ricotta	22
Crema de trigo fortificada con proteínas	23
Batido de frutas y verduras	24
Batido de Super alimentos	25

Qué puede esperar durante esta fase

- **Podrá comer de ¼ de taza a ½ taza de puré de comida:** Alimentos más suaves como el yogur serán más fáciles de comer que los alimentos con más textura, como ensalada de atún. Es posible que pueda comer un yogur griego entero de 5.3 onzas, pero es difícil terminar ¼ de taza de ensalada de atún en 30 minutos.
- **Proteína:** Asegúrese de que los alimentos en puré estén muy húmedos.
 - ¿Cuánto? La cantidad que puede comer variará de un día a otro, de un tipo de proteína a otro y de una persona a otra. Puede esperar comer de 1 a 2 onzas de proteína en puré, como pollo o pescado, de ½ a 1 taza de sopa en puré o ¼ a ½ taza de frijoles refritos.
 - La cantidad total de una comida podría caber en una taza para medir de ¼ a ½ taza,
 - Deje que su cuerpo le diga cuánto es suficiente y no caiga en la tentación de comer otro bocado después de que su cuerpo le envíe las señales completas.
- **Pruebe un alimento nuevo al día:** Si está preocupado por la textura del puré, siga con alimentos que tengan sentido en puré, como frijoles refritos, sopas, batidos de proteínas de frutas y verduras o puré de atún enlatado o ensalada de pollo.
- **Frutas y verduras:** Durante la primera semana, tendrá que concentrarse en sus proteínas y en el momento en que toma los líquidos y los alimentos. Cuando se sienta más seguro con ellas, intente añadir una pequeña cantidad de verduras cocidas y muy blandas, sin piel gruesa ni semillas grandes. Macere bien con un tenedor o mézclelos. Está bien añadir algunas hierbas o especias suaves y un poco de sal y pimienta. Pruebe con un par de bocados de frutas frescas blandas y trituradas si ha alcanzado su meta de proteínas para el día.



Puré de alimentos

Semanas 3 y 4 posoperatorias

Los alimentos en puré deben tener la textura del puré de manzana y no deben contener ningún trozo sólido de alimento. La comida para bebés es una opción conveniente durante la etapa de puré de la dieta, pero también puede preparar sus propios alimentos en puré en casa. Siga las sugerencias a continuación para preparar sabrosos purés.

Pautas generales para hacer puré de alimentos

- Siempre cueza carnes, almidones, verduras y frutas duras antes de hacerlas puré.
- Agregue líquido según sea necesario para hacer un puré suave de la comida. Use un líquido que añada sabor o mejore el sabor de la comida. O bien, utilice agua y añada condimentos.
- Líquidos sugeridos: caldo con bajo contenido de sodio, leche, sopas cremosas bajas en grasa, salsa baja en grasa, yogur natural (griego o ligero) o jugo de vegetales.
- Haga puré en una licuadora o procesador de alimentos hasta que la comida tenga una textura similar al puré de manzana.
- Agregue sal, pimienta y hierbas al gusto.
- Frutas blandas, verduras cocidas y el atún o la carne en lata pueden molerse bien con un tenedor.

Para preparar los alimentos con anticipación:

Cocine y mezcle, deje enfriar y vierta la mezcla de alimentos en bandejas limpias para cubitos de hielo. Congele los alimentos, sáquelos de las bandejas, colóquelos en bolsas para congelar y etiquete la bolsa con la comida y la fecha. Cada cubo tiene un tamaño aproximado de 1/2 a 1 onza. Puede extraer la cantidad que necesita, descongelarla y recalentarla para obtener una comida rápida y con porciones controladas.



¡TIP!

Consejos para alimentos específicos

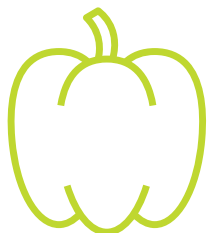
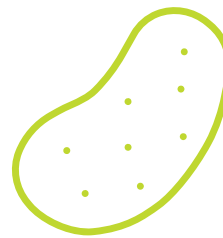


CARNE

- Haga puré hasta obtener una consistencia suave. No debe haber grumos.

ALMIDONES

- Agregue líquido caliente al almidón caliente y haga puré antes de que se enfríe. Batatas (camotes), papas y la calabazas son opciones nutritivas. Evite el arroz y los fideos durante esta etapa.



VERDURAS

- Quite las semillas y piel dura antes de cocinar.
- Si usa verduras enlatadas, pruebe con verduras enlatadas bajas en sodio y enjuáguelas con agua fresca antes de hacer puré para eliminar el exceso de sal.

FRUTAS

- Quite la piel dura y las semillas grandes antes de hacer puré.
- Las frutas enlatadas se muelen bien. Busque los enlatados en jugo o sin azúcar agregada.



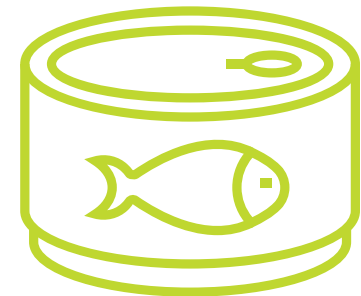
Ensalada de pollo o atún

(Rinde 4 porciones)

Esta receta trabajará bien con cualquier producto de carne o pescado enlatado: cangrejo, pavo, salmón. Evite el jamón o el cangrejo enlatados con sal agregada, ya que serían demasiado salados para esta etapa.

Ingredientes

- Lata de 5 onzas de pollo o atún (en agua), escurridos
- 2 cucharadas de mayonesa de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de yogur griego natural
- Agregue condimentos según su gusto:
 - Pimienta
 - Cebolla en polvo
 - Ajo en polvo o ajo finamente triturado
 - Zumo de pepinillos
 - Mostaza



Instrucciones

1. Coloque el atún o el pollo en un tazón pequeño. Macere con un tenedor. Agregue los ingredientes restantes y continúe mezclando y macerando los ingredientes hasta que estén bien mezclados y no queden trozos de carne. También puede añadir todos los ingredientes a un procesador de alimentos pequeño y hacer puré.
2. Pruebe y ajuste el sazón.
3. Divida en cuatro tazones pequeños. Cubra y guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por cuatro días.

Nutrición

Calorías **95**

de grasa total: 4,4 g
 Grasa saturada 1 g Grasa grasas monoinsaturadas 2,6 g Grasa poliinsaturada 0,8 g Grasas trans 0 g
 Colesterol 21,5 mg
 Sodio 244 mg
 Carbohidratos totales 1 g Fibra dietética 0,1 g Azúcares 0,8 g
 Proteína 12 g
 Potasio 134 mg

Ensalada de pollo Buffalo

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes

- Lata de pollo de 5 onzas, escurrida
- ¼ de taza de yogur griego natural
- ¼ de taza de queso cheddar ligero rallado
- Salsa de búfalo o picante al gusto

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcla los ingredientes con un tenedor hasta que estén bien triturados y no queden trozos de pollo. También puede añadir todos los ingredientes a un procesador de alimentos pequeño y hacer puré.
2. Pruebe y ajuste el sazón.
3. Divida en cuatro tazones pequeños. Cubra y guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por cuatro días.



Nutrición

Calorías **78**

Grasa total: 3 g
 Grasa saturada 1 g
 Grasa monoinsaturadas 1,2 g
 Grasa poliinsaturada 0,7 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 18 mg
 Sodio 191 mg
 Carbohidratos totales 1 g
 Fibra dietética 0 g
 Azúcares 0,5 g
 Proteína 12 g
 Potasio 72 mg

Frijoles refritos con salsa y queso

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de frijoles refritos vegetarianos enlatados. (Congele los frijoles restantes si no los va a usar).
- 4 cucharadas de salsa (si la salsa es gruesa, muele antes de usarla).
- 4 cucharadas de queso cheddar ligero rallado

Instrucciones

1. Coloque $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles en cada uno de los cuatro tazones pequeños.
2. Cubra cada una con 1 cucharada de salsa y 1 cucharada de queso.
3. Caliente en el microondas según sea necesario.
4. Cubra y guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por cuatro días.

Nutrición

Calorías **100**

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 0.1 g

Grasas monoinsaturadas 0.14 g

Grasas poliinsaturadas 0.3 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 468 mg

Carbohidratos totales 10 g

Fibra dietética 3 g

Azúcares 1 g

Proteína 7 g

Potasio 262 mg



Puré de frijoles y salsa

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

Haga que esta receta sea vegana usando caldo de verduras y un sustituto vegano de queso rallado.

También puede aumentar la proteína mezclando $\frac{1}{4}$ a 1 cucharada de tu proteína en polvo sin sabor favorita.

- Lata de 15 onzas de frijoles pintos, escurridos y enjuagados. (No los enjuague ni los escurra si los frijoles están previamente sazonados).
- 2 cucharadas de salsa
- 2 cucharadas de caldo
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado bajo en grasa

Instrucciones

1. Mezcle los primeros cuatro ingredientes y divida en seis platos de 2 onzas.
2. Espolvoree una pequeña cantidad de queso por encima.
3. Cocine en el microondas durante 30 segundos o hasta que el queso se derrita y los frijoles estén calientes.
4. Cubra y guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por cuatro días.

Nutrición

Calorías	81
Grasa total 2.4 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Grasas poliinsaturadas 0.13 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 5 mg	
Sodio 229 mg	
Carbohidratos totales 10 g	
Fibra dietética 2.6 g	
Azúcares 0.5 g	
Proteína 6 g	
Potasio 149 mg	

Sopa de pollo rica en proteínas

(Rinde 5 porciones)

Ingredientes

- Lata de 10.5 onzas de crema de pollo «saludable» condensada, como Campbell's Healthy Request®
- 1 lata de leche ultra filtrada sin grasa, como Fairlife
- 4 onzas de pechuga de pollo cocida

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licue hasta que quede suave.
2. Divida en partes iguales entre cinco tazones pequeños para servir.
3. Caliente en el microondas según sea necesario.
4. Cubra y guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por cuatro días.



Nutrición

Calorías **90**

de grasa total: 2,1 g
 Grasa saturada 0,5 g
 Grasa monoinsaturadas 0,8 g
 Grasa poliinsaturada 0,7 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 24 mg
 Sodio 247 mg
 Carbohidratos totales 5 g
 Fibra dietética 0 g
 Azúcares 1 g
 Proteína 12 g
 Potasio 61 mg

Sopa de lentejas o frijoles

(Rinde 3 porciones)

Ingredientes

- 15-ounce can “healthy” lentil or bean soup, such as Healthy Choice Lentil Vegetable Soup or 2 cups homemade

Instrucciones

1. Coloque la sopa en la licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Divida en partes iguales en tres tazones pequeños para servir.
3. Caliente en el microondas según sea necesario.
4. Cubra y guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por cuatro días.



Nutrición

Calorías	90
----------	----

Grasa total	1,6 g
Grasa saturada	0,33 g
Grasa monoinsaturadas	0 g
Grasa poliinsaturada	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	1 mg
Sodio	240 mg
Carbohidratos totales	12 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares	1,33 g
Proteína	6 g
Potasio	397 mg

Mousse de Ricota

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de queso ricota semidescremado
- 1 cucharada de proteína en polvo con sabor bajo en carbohidratos
- Leche descremada o con bajo contenido de grasa, según sea necesario
- Edulcorante sin calorías (añada una cantidad pequeña a la vez y ajuste el dulzor a su gusto)

Instrucciones

1. Coloque el queso ricota y la proteína en polvo en un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave.
2. Pruebe y añada leche y edulcorante para ajustar la consistencia y el dulzor.
3. Divida en partes iguales en cuatro tazones pequeños.
4. Cubra y refrigere hasta que esté listo para usar durante un máximo de cuatro días.

Nutrición

Calorías **122**

Grasa total 5 g

Grasa saturada 3 g

Grasa monoinsaturadas 1,4 g

Grasa poliinsaturada 0,2 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 28 mg

Sodio 82 mg

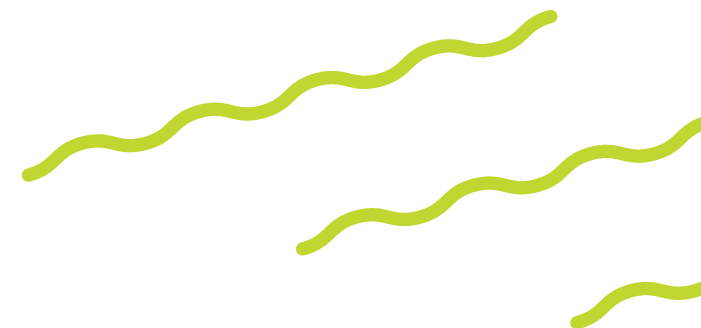
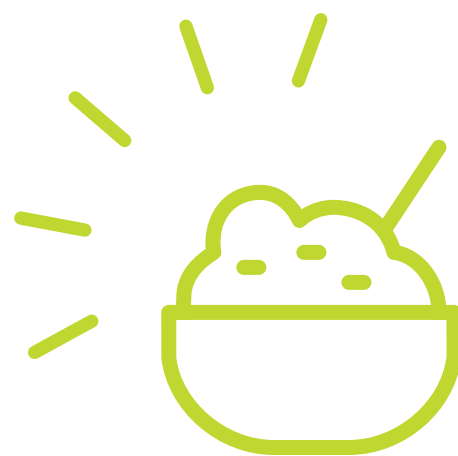
Carbohidratos totales 5 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 2 g

Proteína 14 g

Potasio 103 mg



Crema de trigo fortificada con proteínas

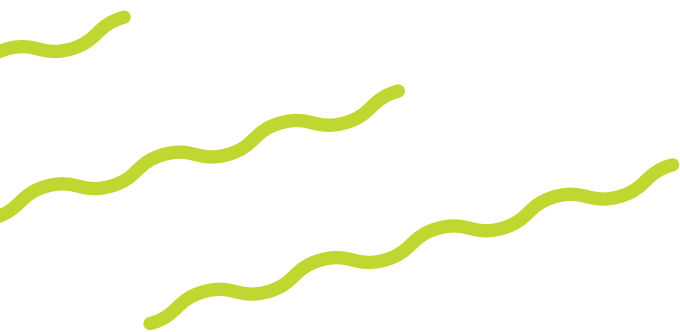
(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- 1 cucharada de Cream of Wheat® de cocción rápida
- ½ taza de leche ultrafiltrada sin grasa, como Fairlife®, y más según sea necesario
- ½ cucharada de proteína en polvo con sabor bajo en carbohidratos

Instrucciones

1. Caliente la leche hasta hervir.
2. Agregue Cream of Wheat® gradualmente, revolviendo constantemente con un batidor hasta que esté bien mezclado.
3. Vuelva a hervir. Reduzca el fuego a bajo; cocine a fuego lento sin tapar durante 2 y medio minutos o hasta que espese, revolviendo con frecuencia.
4. Dejar enfriar un poco. Agregue más leche fría hasta que se diluya un poco. Mezcle la proteína en polvo.
5. Continúe añadiendo leche hasta obtener la consistencia deseada. Servir caliente.



Nutrición

Calorías	145
Grasa total 1 g	
Grasa saturada 0,5 g	
Grasa monoinsaturadas 0,01 g	
Grasa poliinsaturada 0,07 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 20 mg	
Sodio 101 mg	
Carbohidratos totales 14 g	
Fibra dietética 0,5 g	
Azúcares 5,6 g	
Proteína 19 g	
Potasio 69 mg	

Batido de frutas y verduras

(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de leche ultrafiltrada sin grasa, como Fairlife® u otra leche con alto contenido de proteínas
- $\frac{1}{2}$ taza de fresas/frutillas congeladas
- 2 zanahorias pequeñas medianas, cocidas al vapor y congeladas
- Rebanada de pepino pelado de 1 pulgada de grosor, congelado
- $\frac{1}{2}$ cucharada de proteína de vainilla en polvo

Instrucciones

1. Coloque la leche, las fresas/frutillas y las verduras en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Apague la licuadora, agregue la proteína en polvo y mezcle hasta que el polvo esté bien mezclado.
3. Apague la licuadora y déjela reposar durante un par de minutos para que el polvo se disuelva.
4. Vierta en un vaso y está lista para beber.

Nutrición

Calorías **163**

Grasa total 1 g
 Grasa saturada 0,5 g
 Grasa monoinsaturadas 0,04 g
 Grasa poliinsaturada 0,14 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 21 mg
 Sodio 135 mg
 Carbohidratos totales 16 g
 Fibra dietética 2,5 g
 Azúcares 12,5 g
 Proteína 22 g
 Potasio 275 mg



Batido Super Foods

(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ de taza de leche ultrafiltrada sin grasa, como Fairlife
- $\frac{1}{3}$ plátano (guineo/banano) pelado y congelado
- 2 cucharadas de aguacate pelado y congelado
- $\frac{1}{2}$ taza o más de espinacas tiernas o col rizada tierna congeladas
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cúrcuma molida o 1 cucharadita de raíz de cúrcuma fresca rallada
- 1 cucharadita de raíz de jengibre fresca rallada
- $\frac{1}{2}$ cucharada de proteína de vainilla en polvo

Instrucciones

1. Coloque la leche, el plátano, el aguacate, la espinaca, la cúrcuma y el jengibre en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Apague la licuadora, agregue la proteína en polvo y mezcle hasta que el polvo esté bien mezclado.
3. Apague la licuadora y déjela reposar durante un par de minutos para que el polvo se disuelva.
4. Vierta en un vaso y está lista para beber.



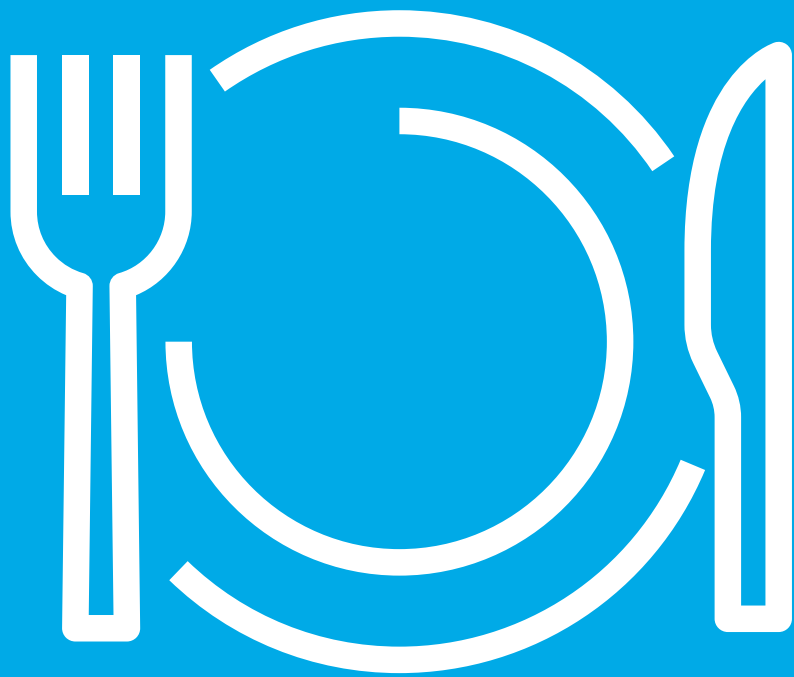
Nutrición

Calorías	197
----------	-----

Grasa total	4 g
Grasa saturada	1 g
Grasas monoinsaturadas	2 g
Grasa poliinsaturada	0,4 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	21 mg
Sodio	156 mg
Carbohidratos totales	20 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares	12 g
Proteína	23 g
Potasio	342 mg

Fase suave

La transición de alimentos en puré a alimentos suaves es una gradual, pero no cambiará de la noche a la mañana de todos los alimentos en puré a todos los alimentos blandos, pero ya casi está listo. Esta fase comienza en la semana 5 y se extiende hasta la semana 8 después de la cirugía. Elija una receta de las siguientes para probarla en su primer día de alimentos blandos/suaves. Si no lo tolera entonces, vuelva a hacer puré por un día o pruebe con otra receta. No hay prisa y no tiene que tener progreso igual que lo hace cualquier otra persona.



En esta sección

Sloppy Joes de pastel de carne de pavo o pollo vegano	28
Tortas de cangrejo	29
Tilapia asada con salsa fresca, ensalada de huevo y tofu	30
Huevos rellenos picantes	31
Ensalada de pollo o pavo con avena con sabor a alto contenido de proteínas	32
Rollo de carnes de charcutería con	33
	34
	35
	36
	37
	38

Qué esperar durante esta fase

- Aumentará gradualmente la variedad y la cantidad de alimentos que puede comer durante las cuatro semanas de la fase de alimentos SUAVES.
- Si va a probar un nuevo alimento blando, córtelo en trozos muy pequeños, mastique bien y espere unos minutos. Si lo tolera bien, continúe comiendo la comida. Si no lo hace, espere una semana antes de volver a intentarlo.
- Proteína: Comience la fase blanda con proteínas muy húmedas. Pruebe alimentos que le hayan gustado bien durante la etapa de hacer puré. Si los frijoles refritos le funcionaron, pruebe con frijoles en sopa o frijoles sazonados en la etapa blanda. Si comió ensalada de pollo en puré durante la etapa anterior, intente hacer una ensalada de pollo con pequeños trozos de pollo cortados. Cocine los filetes de pescado o mariscos con un poco de caldo extra. Guise el pollo o el pavo en la olla de barro, lo que facilitará la digestión.
 - ¿Cuánto? La cantidad que puede comer variará de un día a otro, de un tipo de proteína a otro y de una persona a otra. Puede esperar comer de 2 a 3 onzas de una proteína, como pollo o pavo, de 3 a 4 onzas de pescado blando o aproximadamente ½ taza de frijoles. Es posible que puedas comer un yogur entero de 5.3 onzas o una taza entera de sopa de 8 onzas durante esta etapa.
 - La cantidad total de comida podría caber en una taza de medir de ½ a 1 taza, por ejemplo, 2 a 3 onzas de pollo guisado y 2 a 3 cucharadas de verduras blandas.
 - Frutas y verduras: Durante la primera semana, le irá mejor con verduras cocidas y muy blandas y fruta fresca sin piel gruesa ni semillas grandes. Al final de la semana 4, podrá comer ensaladas pequeñas, otros vegetales crudos y frutas frescas y suaves. Es posible que tenga que pelar las frutas.
 - ¿Cuánto? Si vas a combinar frutas o verduras con proteínas para preparar una comida, planifica unas 3 cucharadas. Coma primero sus proteínas y luego coma la fruta o la verdura. Es posible que no pueda comerlo todo, así que continúe controlando su cuerpo para saber cuándo ha bebido suficiente. Si ha alcanzado su meta de proteínas para el día y está comiendo frutas o verduras como refrigerio, planifique aproximadamente ½ taza.



Pastel de carne de pavo o pollo

12 porciones (tamaño de la porción: 1 rebanada)

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ¼ de taza de pimienta roja finamente picado
- ¼ de taza de apio finamente picado
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 2 huevos
- 1 taza de avena en copo
- ½ taza de leche
- ½ cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de pavo o pollo molido

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Cubra una sartén mediana con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media.
2. Agregue el pimienta roja, el apio y la cebolla y saltee hasta que estén tiernos, aproximadamente cinco minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes excepto el pavo.
4. Agregue el pavo y mezcla bien.
5. Rocíe un molde para pan con aceite en aerosol y moldee la mezcla en el molde.
6. Hornee de 40 a 45 minutos o hasta que ya no esté rosado en el centro o a 165°.
7. Retire del horno y cortar en 12 rodajas.
8. Coma inmediatamente o deje que se enfríe y envuelva las porciones individuales o colóquelas en recipientes pequeños con tapa. Guárdelo en el refrigerador hasta que esté listo para comer, hasta cinco días, o congélelo hasta dos semanas.

Nutrición

Calorías **102**

Grasa total 4 g

Grasa saturada 0 g

Grasa monoinsaturadas 1,4 g

Grasa poliinsaturada 1,2 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 57 mg

Sodio 91 mg

Carbohidratos totales 6 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 1 g

Proteína 10 g

Potasio 158 mg

Sloppy Joes veganos

(Rinde 6 porciones)

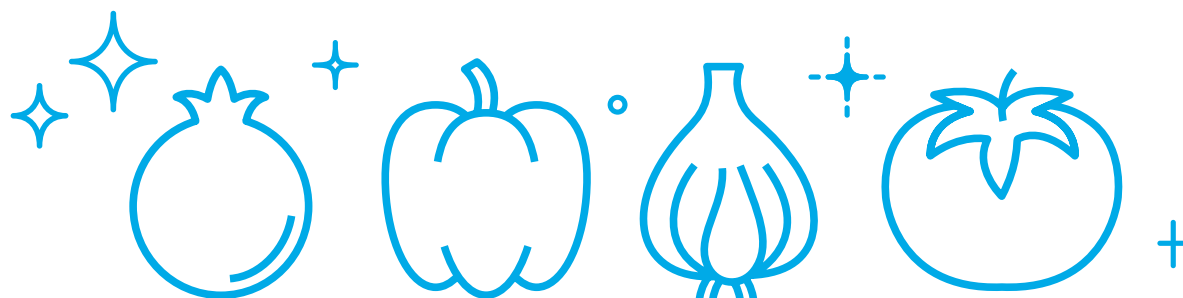
Congele el tofu antes de usarlo en esta receta lo reafirma y libere gran parte del líquido, lo que le da una textura más masticable y carnosa. Descubrirá que esta receta es menos dulce y un poco más picante que la salsa Sloppy Joe enlatada.

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ¼ de taza de cebolla picada
- ¼ de taza de pimiento verde picado
- 1 diente de ajo picado
- 9 onzas de tofu firme, congelado, descongelado, escurrido y desmenuzado
- ½ cucharada de salsa de soja baja en sodio
- ¾ taza de salsa de tomate enlatada con bajo contenido de sodio
- 1 cucharada de chile en polvo (use más o menos al gusto).

Instrucciones

1. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol y caliéntela a fuego medio-alto.
2. Saltee las cebollas, los pimientos verdes y el ajo hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
3. Agregue una cucharada de agua a la sartén si las verduras comienzan a pegarse.
4. Agregue el tofu desmenuzado y la salsa de soja a la sartén.
5. Agregue la salsa de tomate y el chile en polvo. Vuelva a calentar y cocine a fuego lento durante 1-2 minutos.
6. Sirva caliente o sirva en porciones en seis recipientes pequeños, deje enfriar y refrigere hasta que esté listo para servir.



Nutrición

Calorías	79
----------	----

Grasa total	3 g
Grasa saturada	0,5 g
Grasa monoinsaturadas	1 g
Grasa poliinsaturada	1,8 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	135 mg
Carbohidratos totales	7 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares	3,5 g
Proteína	5,4 g
Potasio	156 mg

Tortas de cangrejo

6 porciones (tamaño de la porción: 1 torta de cangrejo)

Ingredientes

- 1 huevo
- ¼ de taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 cucharadas de mayonesa de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebolla verde picada
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de mostaza marrón o de Dijon
- ¼ de cucharadita de pimentón
- Una pizca de pimienta
- 1 libra de carne de cangrejo limpia
- ¼ de taza de pan rallado integral
- Aceite en aerosol para cocinar

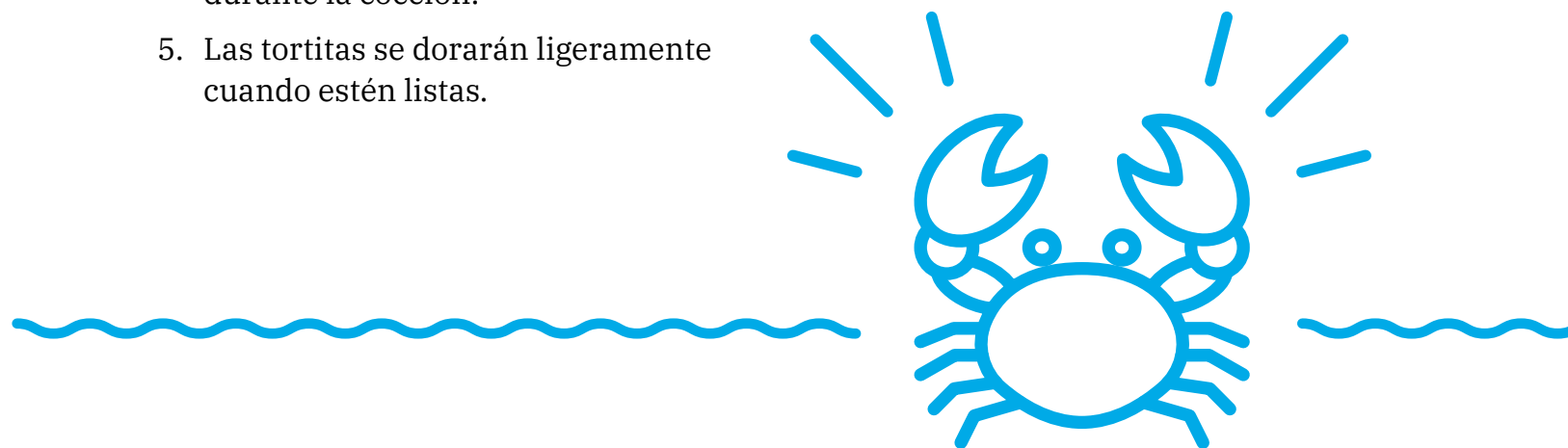
Instrucciones

1. Precaliente el asador a temperatura media. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes excepto la carne de cangrejo y las migas.
2. Agregue suavemente la carne de cangrejo y el pan rallado. Forme seis tortitas con la mezcla.
3. Rocíe un molde para hornear poco profundo con aceite en aerosol antiadherente.
4. Coloque las tortitas en la sartén y áselas a una distancia de 4 a 6 pulgadas del fuego durante 10 a 15 minutos, volteándolas con cuidado una vez durante la cocción.
5. Las tortitas se dorarán ligeramente cuando estén listas.

Nutrición

Calorías **132**

Grasa total 4 g
 Grasas saturadas 1 g de
 Grasas monoinsaturadas 2 g
 Grasas poliinsaturadas 1 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 100 mg
 Sodio 369 mg
 Carbohidratos totales 4 g
 Fibra dietética 0,4 g
 Azúcares 1 g
 Proteína 18 g
 Potasio 253 mg

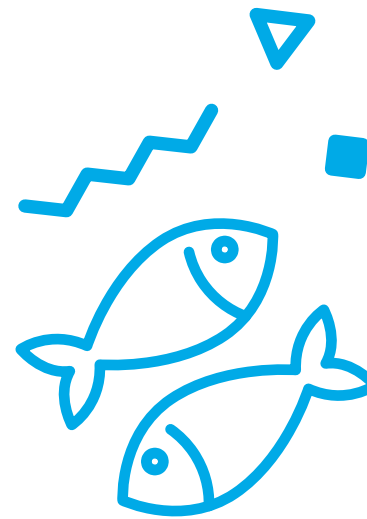


Tilapia asada con salsa fresca

6 porciones (tamaño de la porción: 3 onzas de filete de tilapia cocido (+ ¼ de taza de salsa))

Ingredientes

- 1 taza de tomate fresco picado
- 3 cucharadas de perejil o cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de cebolla verde picada
- 1 cucharada de zumo de limón o lima
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- ¼ de cucharadita de sal, dividida
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida, dividida
- Filetes de tilapia de 4 a 6 onzas
- Aceite en aerosol para cocinar



Instrucciones

1. Precaliente el asador a temperatura baja o media para que se dore más.
2. Combine el tomate, el perejil o el cilantro, la cebolla verde, el jugo de limón o lima y el ajo en un tazón mediano.
3. Agregue el aceite de oliva, 1/8 de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta negra.
4. Espolvorea el pescado con la sal y la pimienta restantes.
5. Coloca el pescado en una sola capa sobre una bandeja para hornear cubierta con aceite en aerosol.
6. Ase durante 4 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor o hasta que esté cocido al gusto. Sirva con salsa.

Nutrición

Calorías **139**

Grasa total 4,3 g
 Grasas saturadas 1 g
 Grasas monoinsaturadas 2 g
 Grasas poliinsaturadas 1 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 57 mg
 Sodio 159 mg
 Carbohidratos totales 2 g
 Fibra dietética 1 g
 Azúcares 1 g
 Proteína 23 g
 Potasio 435 mg

Ensalada de huevo y tofu

(Rinde 6 porciones de ½ taza)

Ingredientes

- 3 huevos
- 4 onzas de tofu ligero y sedoso
- ¼ de taza de cebollino picado
- 2 cucharadas de pimienta verde picado
- 3 cucharadas de mayonesa de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de vinagre
- 1½ cucharadita de mostaza marrón o picante
- ⅓ cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Coloque los huevos en una cacerola pequeña. Agregue agua fría hasta cubrir. Caliente hasta hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante cinco minutos. Retire del fuego y tape. Deje reposar hasta que esté completamente frío.
2. Mientras tanto, presione suavemente el exceso de líquido del tofu con una toalla de papel.
3. Corte el tofu en trozos pequeños y colóquelo en un tazón mediano con cebollino y pimienta verde.
4. En un tazón pequeño, mezcla la mayonesa, el vinagre, la mostaza y la pimienta negra.
5. Pele los huevos y córtelos por la mitad.
6. Mezcle las yemas cocidas con la mezcla de mayonesa. Pique las claras y mézclelas con el tofu. Incorpore suavemente la mezcla de mayonesa. Sirva inmediatamente o refrigere hasta que esté listo para usar.

Nutrición

Calorías **78**

Grasa total 6 g

Grasa saturada 1,4 g

Grasa monoinsaturadas 1 g

Grasa poliinsaturada 1 g

Grasa trans 0 g

Colesterol 96 mg

Sodio 113 mg

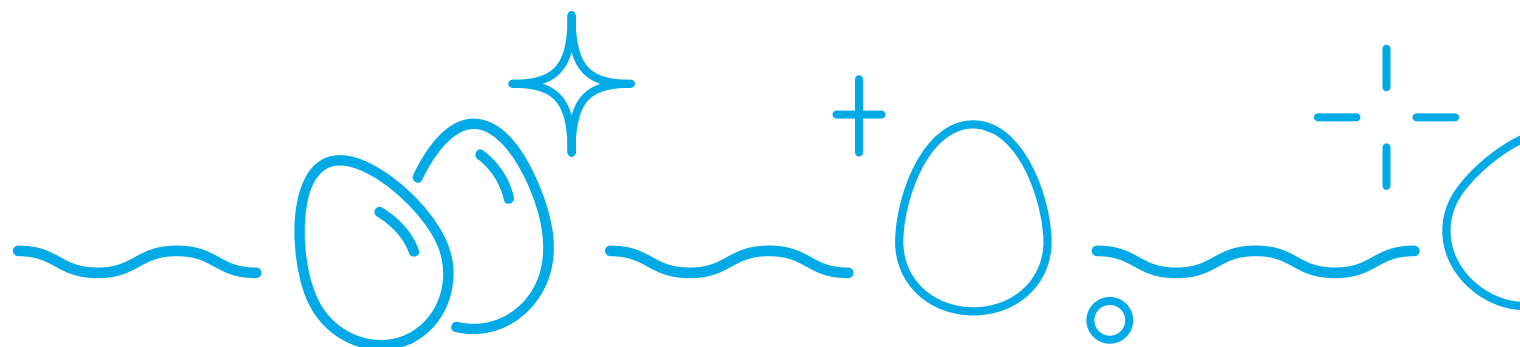
Carbohidratos totales 1 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 0,5 g

Proteína 4 g

Potasio 79 mg



Huevos rellenos picantes

12 porciones (tamaño de la porción: 1 huevo (la mitad))

Ingredientes

- 6 huevos grandes
- 3 cucharadas de yogur griego natural
- 1½ cucharada de mayonesa de aceite de oliva
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de salsa de ají picante
- Rábano picante preparado al gusto
- 1 cucharada de cebolla verde finamente picada
- Una pizca de pimentón/paprika
- Una pizca de pimienta negra

¡TIP!

Si le apetece una ensalada de papa, ¡haga esta receta en su lugar!

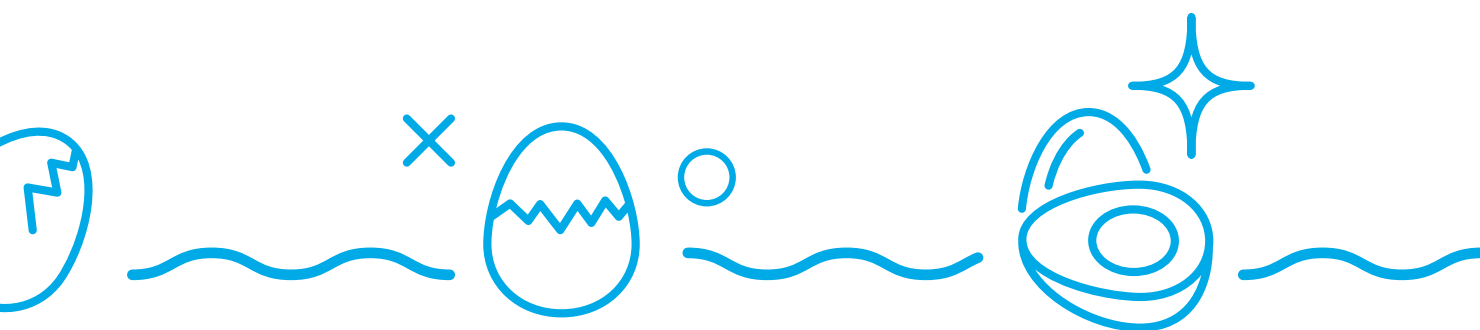
Instrucciones

1. Coloque los huevos en una cacerola grande. Cubra con agua hasta 1 pulgada por encima de los huevos y déjelos hervir.
2. Retire del fuego, tape y deje reposar durante 15 minutos. Escurra y enjuague con agua corriente fría hasta que se enfríe. Quite las cáscaras, corte los huevos por la mitad y retire las yemas. Tire las 2 yemas.
3. Combine el yogur, la mayonesa, la mostaza, la salsa picante, el rábano picante y las cebolletas en un tazón mediano. Agregue las yemas restantes y bata con una batidora a alta velocidad hasta que quede suave.
4. Coloque aproximadamente 1 cucharada de mezcla de yemas en cada mitad de clara de huevo. Cubra y deje enfriar durante una hora. Espolvoree con pimentón/paprika y pimienta negra.

Nutrición

Calorías **41**

Grasa total 2 g
 Grasa saturada 1 g
 Grasas monoinsaturadas 1 g
 Grasapoliinsaturada 0,3 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 63 mg
 Sodio 70 mg
 Carbohidratos totales 1 g
 Fibra dietética 0 g
 Azúcares 0,5 g
 Proteína 4 g
 Potasio 39 mg



Harina de avena con sabor rico en proteínas

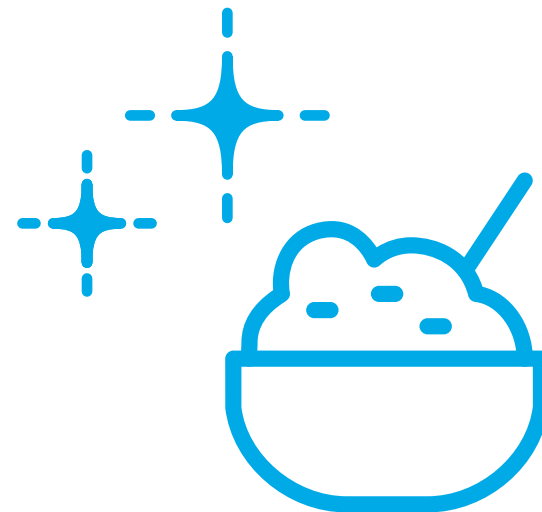
(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de taza de avena rápida
- $\frac{1}{2}$ taza de leche ultrafiltrada sin grasa, como Fairlife, y más según sea necesario
- Una pizca de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharada de proteína en polvo baja en carbohidratos

Instrucciones

1. Ponga a hervir la leche y la sal. Agregue la avena. Cocine aproximadamente un minuto a fuego medio; revuelva de vez en cuando.
2. Retire del fuego y deje enfriar un poco. Agregue más leche fría hasta que se diluya un poco. Mezcle la proteína en polvo. Continúe añadiendo leche hasta obtener la consistencia deseada. Cómalo inmediatamente o déjelo enfriar, divida en dos tazones para servir, cúbralo con una envoltura y refrigere hasta que esté listo para usar.



Nutrición

Calorías **77**

Grasa total 1 g
Grasa saturada 0,2 g
Grasa monoinsaturadas 0,2 g
Grasa poliinsaturada 0,2 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 5 mg
Sodio 133 mg
Carbohidratos totales 8 g
Fibra dietética 1 g
Azúcares 1 g
Proteína 9 g
Potasio 60 mg

Ensalada de pollo o pavo

(Rinde 4 porciones)

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo cocidas medianas (aproximadamente 8 onzas en total), cortadas en trozos pequeños
- ¼ de taza de mayonesa de aceite de oliva
- ¼ de taza de yogur griego natural
- Ingredientes opcionales, agréguelos a su gusto:
 - Apio finamente picado
 - Cebollas verdes picadas
 - Pepinillo de eneldo picado
 - Zumo de pepinillos y eneldo
 - Zumo de limón fresco
 - Sal y pimienta negra recién molida
 - Eneldo fresco picado
 - Pimienta de cayena

Instrucciones

1. Coloque el pollo cocido cortado en cubitos en un tazón mediano. Agregue mayonesa, yogur y otros ingredientes deseados. Mézclelo bien. Pruebe y corrija la sazón si es necesario.
2. Cúbralo y colóquelo en el refrigerador. Deje enfriar durante varias horas o durante la noche. Divida en cuatro tazones pequeños.

*La receta se analizó con 1 cucharada de apio finamente picado, 1 cucharada de cebolla verde finamente picada y 2 rodajas de pepinillos con eneldo finamente picadas.

Nutrición

Calorías	129
Grasa total 7 g	
Grasa saturada 1,3 g	
Grasas monoinsaturadas 0,4 g	
Grasa poliinsaturada 0,2 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 5 mg	
Sodio 186 mg	
Carbohidratos totales 1,5 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 1 g	
Proteína 14 g	
Potasio 201 mg	

Rebanadas de manzana al horno

(Rinde 3 porciones)

Haga que esta receta sea una comida sirviendo unas rodajas de manzana horneadas sobre $\frac{1}{2}$ taza de yogur griego natural o de vainilla ligera.

Ingredientes

- • Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- • 1 manzana grande y firme (como Jonagold, Honeycrisp, Braeburn o Pink Lady), pelada, sin corazón y cortada en rodajas
- • $\frac{1}{2}$ cucharadita de extracto de vainilla
- • $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
- • 2 cucharadas de agua

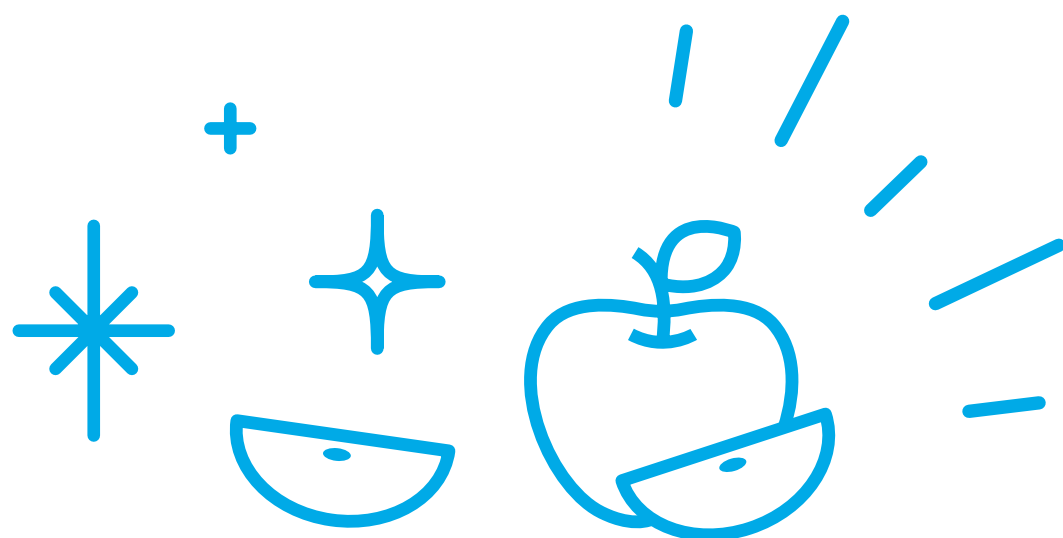
Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe una fuente pequeña para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Coloque las rodajas de manzana y el resto de los ingredientes en un tazón y mezcle bien. Viértalo en una fuente para hornear.
2. Hornea en horno precalentado durante 25 minutos o hasta que estén tiernos. Sirva caliente o deje que se enfríe por completo, cúbralo y colóquelo en el refrigerador hasta que esté listo para comer.

Nutrición

Calorías **42**

Grasa total 0,4 g
 Grasa saturada 0,3 g
 Grasa monoinsaturadas 0,4 g
 Grasa poliinsaturada 0,3 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 0 mg
 Sodio 1 mg
 Carbohidratos totales 10,5 g
 Fibra dietética 2 g
 Azúcares 8 g
 Proteína 0,4 g
 Potasio 83 mg



Rollo de carnes de charcutería

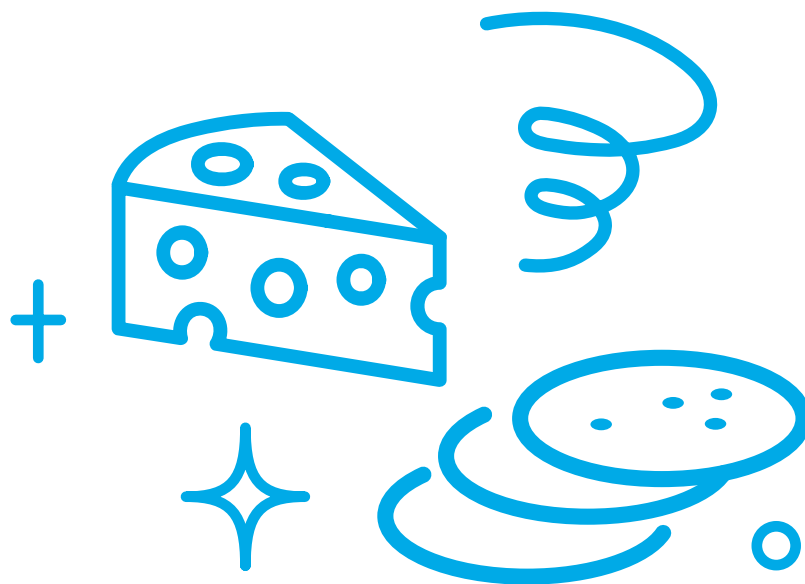
(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- 1 onza de carne de charcutería de pavo asada con bajo contenido de sodio
- ¾ onza de rebanada de queso

Instrucciones

1. Coloque la rebanada de pavo en un plato, cúbrala con queso y enróllala.
2. Agregue 1/4 de cucharadita de mostaza o mayonesa si lo desea.



Nutrición

Calorías **116**

Grasa total 7 g
Grasa saturada 4,5 g
Grasa monoinsaturadas 2 g
Grasa poliinsaturada 0,2 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 32 mg
Sodio 302 mg
Carbohidratos totales 0 g
Fibra dietética 0 g
Azúcares 0 g
Proteína 11 g
Potasio 96 mg

Chili

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 1-2 dientes de ajo picados
- ½ libra de carne magra molida de res, pavo molido o 6 porciones de alternativa vegetariana*
- Lata de 2 onzas de chiles verdes cortados en cubitos o chiles frescos cortados en cubitos al gusto
- 1 cucharada de chile en polvo, usa más o menos al gusto
- Lata de 14 onzas de tomates triturados
- Lata de 7 onzas de frijoles rojos, enjuagados y escurridos o 1 taza de frijoles cocidos
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- Por porción: 1 cucharada de crema agria ligera, 1 cucharada de queso cheddar rallado

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla pequeña a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo picados y saltee, revolviendo, hasta que estén ligeramente dorados, aproximadamente tres minutos. Agregue la carne y divídala en trozos pequeños y mézclela con la cebolla y el ajo. (*Si utiliza una alternativa vegetariana a la carne, añadirá esto al final, antes de servir. Continúe con el paso 2.) Continúe revolviendo de vez en cuando, hasta que la carne esté bien cocida y no quede rosada.
2. Agregue los chiles verdes y el chile en polvo y cocine mientras revuelve durante un minuto. Agregue los tomates triturados, los frijoles, la sal y la pimienta. Revuelva bien y deje hervir a fuego lento.
3. Deje que el chile hierva a fuego lento con la tapa puesta durante al menos 20 minutos o hasta una hora.
4. Pruebe el chile antes de servir y añada condimentos adicionales si lo desea. (*Agregue el sustituto de carne vegetariano y revuelva para mezclar bien. Deje que se recaliente.)
5. Divida en seis tazones y sirva caliente, cubierto con crema agria y queso.
6. Deje que las sobras se enfríen, cúbralas con una envoltura de plástico y guárdelas en el refrigerador hasta por cinco días. Caliente las porciones en el microondas para recalentarlas.

Información nutricional calculada con pavo molido

Nutrición

Calorías **155**

Grasa total 7 g
 Grasa saturada 3 g
 Grasa monoinsaturadas 1,6 g
 Grasa poliinsaturada 0,5 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 25 mg
 Sodio 293 mg
 Carbohidratos totales 15 g
 Fibra dietética 4 g de
 Azúcares 4 g
 Proteína 10 g
 Potasio 385 mg

Información nutricional calculada con pavo molido

Nutrición

Calorías **138**

Grasa total 6 g
 Grasa saturada 2 g
 Grasa monoinsaturadas 1,6 g
 Grasa poliinsaturada 0,5 g
 Grasas trans 0 g
 Colesterol 12 mg
 Sodio 324 mg
 Carbohidratos totales 16 g
 Fibra dietética 5 g
 Azúcares 4 g
 Proteína 8 g
 Potasio 385 mg

Salteado de cerdo de inspiración peruana

(Rinde 1 porción)

Ingredientes

- 1½ libra de lomo de cerdo cortado en tiras pequeñas
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de ají amarillo molido en polvo (o pimienta de cayena para un plato muy picante o pimentón para un plato suave)
- 1½ cucharaditas de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de aceite de aguacate, divididas
- 1 cebolla roja mediana cortada en rodajas
- 1 pimiento grande cortado en rodajas
- 2 dientes de ajo cortados en rodajas
- 1 ají amarillo o ají amarillo pequeño, sin semillas y cortado en tiras pequeñas
- 2 tomates Roma cortados en rodajas
- 2 cucharaditas de comino molido
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de cebollas verdes en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

 **Serve with Salsa Criolla** 
(recipe on next page)

Instrucciones

1. Marine la carne de cerdo: Coloque las tiras de cerdo en un tazón mediano. En un tazón pequeño, mezcla 1 cucharada de aceite, ajo y especias. Agregue la mezcla de especias a la carne de cerdo y revuelva hasta que la carne esté bien cubierta de especias. Cubra y coloque en el refrigerador para marinar durante 30 minutos.
2. En una sartén grande, caliente 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto, agrega las tiras de cerdo marinadas y saltea durante 10-12 minutos o hasta que se doren, revolviendo con frecuencia. Retirar del fuego y coloque los trozos de cerdo en un plato.
3. Vuelva a colocar la sartén en la estufa, agregue 1 cucharada de aceite y vuelva a calentar. Agregue las cebollas, los pimientos, el ajo y el ají o las rodajas de ají. Saltee durante 5-7 minutos o hasta que se dore y se ablande, revolviendo con frecuencia para evitar que se queme. Agregue los tomates y mezcle bien. Agregue los trozos de solomillo de cerdo cocidos, el comino molido, el vinagre balsámico y la salsa de soja. Revuelva y continúe cocinando a fuego medio-alto durante unos dos minutos. Pruebe y agregue sal y pimienta según sea necesario. Retire del fuego, mezcle el cilantro picado y las cebolletas.

Nutrición

Calorías	184
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Grasa monoinsaturadas	2,6 g
Grasa poliinsaturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	74 mg
Sodio	437 mg
Carbohidratos totales	8 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares	5 g
Proteína	11 g
Potasio	646 mg

Salsa Criolla

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 1 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas
- Agua helada
- 1 ají amarillo cortado en rodajas finas o ½ pimiento rojo en rodajas finas
- 3 cucharadas de hojas de cilantro picadas
- Zumo de 2 limones amarillos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Coloque la cebolla en rodajas en un tazón mediano, cúbrala con agua helada y déjela reposar durante 5 minutos. Cuele bien y vuelva a colocar la cebolla en el tazón.
2. Agregue el ají amarillo o pimiento, el cilantro picado, el jugo de limón y el aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Mezcle bien, pruebe y ajuste la sazón. Es mejor usarlo inmediatamente o refrigerarlo hasta por una hora.

Nutrición

Calorías	43
-----------------	-----------

Grasa total 2 g

Grasa saturada 0,4 g

Grasa monoinsaturadas 1,6 g

Grasa poliinsaturada 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 153 mg

Carbohidratos totales 6 g de

Fibra dietética 1 g

Azúcares 3 g

Proteína 0,6 g

Potasio 85 mg

Chuletas de cerdo y albaricoque

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 1¼ libras de lomo de cerdo cortado en rodajas de 1 pulgada de grosor
- ¼ de taza de cebolla picada
- ¼ de taza de agua hirviendo
- 10 mitades de albaricoque seco
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 diente de ajo picado
- ¼ de cucharadita de sal

Instrucciones

1. Cubra una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media-alta.
2. Agregue los trozos de cerdo a la sartén y cocine durante 2-3 minutos por cada lado o hasta que estén cocidos. Retire de la sartén y mantenga caliente.
3. Agregue la cebolla picada a la sartén y saltee durante 4 minutos o hasta que esté ligeramente dorada
4. Mientras tanto, remoje los albaricoques secos en agua hirviendo. Cuando estén SUAVES, colóquelos en la licuadora con vinagre, salsa de soya, ajo y sal. Mezcle hasta que quede suave, agregando más agua según sea necesario para diluir y obtener la consistencia de la salsa.
5. Mezcle la mezcla de albaricoque en la sartén con las cebollas picadas y cocine durante 3 minutos o hasta que espese. Agregue la carne de cerdo a la sartén, volteándola para cubrirla. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	137
----------	-----

Grasa total	2 g
Grasa saturada	1 g
Grasa monoinsaturadas	1 g
Grasa poliinsaturada	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	61 mg
Sodio	236 mg
Carbohidratos totales	9 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares	6 g
Proteína	20 g
Potasio	394 mg

Harira (sopa marroquí de cordero, tomate y lentejas)

(Rinde 10 porciones)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de carne estofada de ternera o paletilla de cordero cortada en cubitos
- ½ cebolla mediana, picada
- 1-2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- ¾ cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- 1 hoja de laurel
- 5 tazas de caldo de res con bajo contenido de sodio
- Lata de 14 onzas de tomates triturados
- ½ manojo de hojas frescas de cilantro, finamente picadas
- 1 taza de lentejas marrones secas, enjuagadas y escurridas
- lata de 14 onzas de garbanzos, escurridos y enjuagados o 1½ tazas de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de yogur griego natural

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agregue los trozos de cordero y saltee, volteándolos una o dos veces, hasta que se doren por todos lados. Retire de la sartén y reserve. Agregue la cebolla y el ajo a la sartén y saltee, revolviendo con frecuencia, durante 3-4 minutos.
2. Regrese el cordero a la sartén y agregue la pasta de tomate, las especias y la hoja de laurel. Saltee, revolviendo constantemente, durante un minuto, luego agregue el caldo, los tomates triturados, el cilantro y las lentejas. Mezcle bien, deje hervir a fuego lento, luego cubra y reduzca el fuego a bajo. Cocine durante una hora, luego agregue los garbanzos. Cubra y cocine por 30 minutos, luego retire la tapa y cocine por 30 minutos más o hasta que el cordero esté tierno y la sopa esté ligeramente reducida y espesa.
3. Sirva caliente con 1 cucharada de yogur griego por porción.

Nutrición

Calorías 226

Grasa total 6 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 3 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 30 mg

Sodio 399 mg

Carbohidratos totales 24 g

Fibra dietética 5 g

Azúcares 3,5 g

Proteína 21 g

Potasio 648 mg

Salsa de jamón y espárragos

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 1½ tazas de espárragos finos cortados en diagonal
- ½ cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 12 onzas de filete de jamón magro, cortado en cubitos
- 1 cucharadita de vinagre balsámico
- Una pizca de pimienta rojo triturado
- una pizca de pimienta negra
- ¼ de taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Cocine los espárragos en 1 taza de agua hirviendo durante tres minutos. Escorra los espárragos y reserve ½ taza del líquido de cocción.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y cocine durante dos minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue el jamón y cocine durante dos minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue los espárragos, el líquido de cocción reservado, el vinagre, el pimienta rojo y la pimienta negra y mezcle bien.
3. Agregue más agua o caldo bajo en sodio si lo desea.
4. Sirva con ½ taza de fideos de calabacín o su sustituto de pasta favorito. Espolvorea con queso parmesano.

Nutrición

Calorías	140
----------	-----

Grasa total	6 g
Grasa saturada	2 g
Grasa monoinsaturadas	1 g
Grasa poliinsaturada	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	44 mg
Sodio	815 mg
Carbohidratos totales	4 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares	2 g
Proteína	18 g
Potasio	82 mg

Brochetas con especias

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- ½ taza de caldo bajo en sodio
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de tomillo fresco picado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimienta recién molida
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1½ libras de carne magra de cerdo (como solomillo) cortada en cubos de ¾ de pulgada

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes excepto la carne de cerdo en un tazón grande de vidrio o cerámica.
2. Agregue la carne de cerdo y revuelva para cubrirla bien. Cubra y refrigere durante la noche.
3. Caliente una parrilla a baja temperatura.
4. Escorra la carne de cerdo y reserve la marinada. Enhebre los cubos de cerdo en las brochetas.
5. En una sartén pequeña, ponga a hervir la marinada. Retirar del fuego y dejar a un lado.
6. Cuando la parrilla esté caliente, cocine la carne de cerdo. Voltee a la mitad de la cocción hasta que la carne esté completamente blanca, rociándola con frecuencia con la marinada. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	139
-----------------	------------

Grasa total 4 g
Grasas saturadas 1 g
Grasas monoinsaturadas 2 g
Grasas poliinsaturadas 1 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 74 mg
Sodio 273 mg
Carbohidratos totales 1 g
Fibra dietética 0.5 g
Azúcares 0 g
Proteína 24 g
Potasio 479 mg

Limonada con proteínas

(Rinde 2 porciones)

Se puede utilizar en fases de líquido transparente, líquido completo, puré y regular.

Ingredientes

- 16 onzas de limonada sin azúcar u otra bebida con sabor a fruta (como Crystal Light® o Wyler's Light®)
- 1 cucharada de proteína en polvo sin sabor

Instrucciones

Agregue proteína en polvo a la limonada y agite o revuelva para mezclar. Sirva sobre hielo o refrigere hasta que esté listo para usar. Agite nuevamente o revuelva nuevamente antes de beber.

Batido de cítricos

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares. Elimine la fruta para usarla con la fase líquida.

Ingredientes

- ½ taza de yogur griego ligero con sabor a limón
- 8 onzas de limonada sin azúcar
- ½ cucharada de vainilla o proteína en polvo sin sabor
- ½ taza de mandarinas escurridas y sin azúcar agregada

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías	60
Grasa total 0 g	
Grasas saturadas 0 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Grasas poliinsaturadas 0 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 2.5 mg	
Sodio 85 mg	
Carbohidratos totales 0 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 0 g	
Proteína 13 g	
Potasio 0 mg	

Nutrición

Calorías	175
Grasa total 0 g	
Grasas saturadas 0 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Grasas poliinsaturadas 0 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 2 mg	
Sodio 92 mg	
Carbohidratos totales 20 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 6 g	
Proteína 24.5 g	
Potasio 0 mg	

Congelado cremoso de bayas

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.

Ingredientes

- 6 onzas de leche ultrafiltrada baja en grasa
- ½ cucharada de proteína de vainilla en polvo
- ½ taza de arándanos azules o fresas congeladas

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.

Batido de durazno

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.
Elimine la fruta para usarla con la fase líquida.

Ingredientes

- ½ taza de duraznos rebanados congelados sin azúcar
- ½ taza de yogur griego ligero con sabor a durazno
- 6 onzas de leche descremada ultrafiltrada
- ½ cucharada de proteína de vainilla en polvo

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías 157

Grasa total 1 g

Grasas saturadas 0.5 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0.2 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 21 mg

Sodio 108 mg

Carbohidratos totales 16 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 13 g

Proteína 20 g

Potasio 94 mg

Nutrición

Calorías 214

Grasa total 1 g

Grasas saturadas 0.5 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 24 mg

Sodio 143 mg

Carbohidratos totales 23 g

Fibra dietética 4 g

Azúcares 16 g

Proteína 29 g

Potasio 324 mg

Batido de piña

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.

Ingredientes

- ½ taza de piña triturada enlatada en su propio jugo, escurrida
- ½ taza de yogur griego ligero con sabor a piña
- 6 onzas de bebida sin azúcar con sabor a piña o frutas tropicales
- ½ cucharada de vainilla o proteína en polvo sin sabor

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.

Batido Wake-Up

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.
Elimine la fruta para usarla con la fase líquida.

Ingredientes

- 6 onzas de bebida de naranja sin azúcar
- ½ taza de yogur griego ligero de vainilla
- ½ plátano (banano/guineo)
- ½ cucharada de proteína de vainilla en polvo

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías	176
Grasa total 1 g	
Grasas saturadas	0.5 g
Grasas monoinsaturadas	1 g
Grasas poliinsaturadas	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	20 mg
Sodio	72 mg
Carbohidratos totales	23 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares	14 g
Proteína	20 g
Potasio	336 mg

Nutrición

Calorías	189
Grasa total 1 g	
Grasas saturadas	0.5 g
Grasas monoinsaturadas	0 g
Grasas poliinsaturadas	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	21 mg
Sodio	66 mg
Carbohidratos totales	27 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares	13 g
Proteína	20 g
Potasio	443 mg

Nutrición

Calorías 186
Grasa total 0.2 g

Grasas saturadas 0 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 3 mg**Sodio** 49 mg**Carbohidratos totales** 29 g

Fibra dietética 5 g

Azúcares 16 g

Proteína 19 g**Potasio** 447 mg

Nutrición

Calorías 132
Grasa total 1 g

Grasas saturadas 0.5 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 29 mg**Sodio** 133 mg**Carbohidratos totales** 16 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 13 g

Proteína 16 g**Potasio** 393 mg

Batido Tropical

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.

Ingredientes

- ½ taza de frutas tropicales mixtas congeladas
- ½ taza de yogur griego ligero de coco o plátano
- 6 onzas de bebida de mango y durazno sin azúcar
- ½ cucharada de proteína en polvo sin sabor

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que quede suave. Sirva inmediatamente o refrigere.

Batido de tarta de manzana a la moda

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares. Elimine la fruta para usarla con la fase líquida.

Ingredientes

- 6 onzas de leche descremada ultrafiltrada
- ½ cucharada de proteína de vainilla en polvo
- ¼ de taza de puré de manzana sin azúcar
- ¼ de cucharadita de especias para tarta de manzana o canela

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que quede suave. Sirva inmediatamente.

Monito flaco

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.

Ingredientes

- 6 onzas de leche ultrafiltrada sin grasa
- ½ cucharada de proteína de chocolate en polvo
- ½ banano congelado
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete en polvo

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que quede suave. Sirva inmediatamente o refrigere.

Chocolate con menta

(Rinde 1 porción)

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.

Ingredientes

- 8 onzas de leche ultrafiltrada descremada
- 1 cucharada de proteína de chocolate en polvo
- 1-2 gotas de extracto de menta
- Cubitos de hielo

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en una licuadora y procese hasta que quede suave. Sirva inmediatamente o refrigere.

Nutrición

Calorías	208
Grasa total 2 g	
Grasas saturadas	0.6 g
Grasas monoinsaturadas	0 g
Grasas poliinsaturadas	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	24 mg
Sodio	163 mg
Carbohidratos totales 23 g	
Fibra dietética	2 g
Azúcares	14 g
Proteína	25 g
Potasio	353 mg

Nutrición

Calorías	176
Grasa total 1.5 g	
Grasas saturadas	1 g
Grasas monoinsaturadas	0 g
Grasas poliinsaturadas	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	60 mg
Sodio	186 mg
Carbohidratos totales 9 g	
Fibra dietética	3 g
Azúcares	5 g
Proteína	31 g
Potasio	584 mg

Pancakes proteicos

(Rinde 12 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de requesón bajo en grasa
- 1 taza de avena
- 4 huevos
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que estén bien combinados.
2. Rocíe una plancha o sartén con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media.
3. Sirva ¼ de taza de masa en una sartén caliente. Deje cocer hasta que empiecen a formarse burbujas en la superficie, aproximadamente dos minutos. Voltee y deje cocer durante otros dos minutos. Sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías	65
-----------------	-----------

Grasa total 2 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 63 mg

Sodio 101 mg

Carbohidratos totales 5 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 12 g

Proteína 5 g

Potasio 65 mg

Cazuela de desayuno

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 8 onzas de salchicha de pavo cocida y desmenuzada
- 2 rebanadas de pan bajo en carbohidratos cortadas en cubos de ½ pulgada
- ½ taza de leche ultrafiltrada sin grasa
- ½ taza de requesón bajo en grasa
- ½ taza de queso cheddar rallado con bajo contenido de grasa
- ¼ de taza de chiles suaves enlatados y cortados en cubitos
- ¼ de taza de cebollas verdes picadas
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 claras de huevo grandes
- 3 huevos grandes

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Cubra un molde para pan con aceite en aerosol. Coloque las salchichas y los cubos de pan de manera uniforme en el fondo de la sartén.
2. En un tazón mediano, mezcla la leche, el requesón, el queso cheddar, los chiles, las cebolletas, la sal y la pimienta, las claras de huevo y los huevos. Mezcle bien con un batidor. Vierta la mezcla de huevo sobre la salchicha y el pan.
3. Cubra el molde con papel aluminio y hornee por 20 minutos. Destape y hornee durante 20 minutos más o hasta que al insertar un palillo de madera en el centro, éste salga limpio. Deje que se enfríe un poco. Corte en seis trozos y servir.

Nutrición

Calorías	170
Grasa total 8 g	
Grasas saturadas 3 g	
Grasas monoinsaturadas 2.5 g	
Grasas poliinsaturadas 1.5 g	
Grasas trans 0.2 g	
Colesterol 130 mg	
Sodio 633 mg	
Carbohidratos totales 7.5 g	
Fibra dietética 3 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 19 g	
Potasio 234 mg	

Tortilla suiza de champiñones, pimiento y champiñones

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ¼ de taza de cebollas verdes picadas
- ½ pimiento verde mediano, en rodajas finas
- 2 tazas de champiñones crudos en rodajas
- 2 cucharaditas de perejil fresco picado
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta negra
- 4 huevos grandes
- 2 tazas de sustituto de huevo (como Egg Beaters®)

Instrucciones

1. Cubra una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media-alta.
2. Agregue las cebollas verdes, el pimiento y los champiñones. Saltee durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Retire de la sartén, tape y mantenga caliente.
3. Coloque el perejil, la sal, la pimienta, los huevos y las claras de huevo en un tazón y revuelva bien con un batidor.
4. Vuelva a cubrir la sartén con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media. Agregue la mezcla de huevo a la sartén. Cocine la mezcla de huevo durante unos 2 minutos o hasta que los bordes empiecen a cuajar.
5. Incline la sartén y levante con cuidado los bordes de la tortilla con una espátula para permitir que la porción cruda fluya por debajo de la porción cocida. Continúe cocinando hasta que el centro esté firme, de 5 a 7 minutos.
6. Coloque la mezcla de verduras de manera uniforme sobre la mitad de la tortilla y cubra la mezcla de verduras con el queso. Afloje la tortilla con una espátula y dóblela por la mitad.
7. Deslice con cuidado la tortilla en una fuente para servir. Corte la tortilla en seis gajos y sírvala inmediatamente.

Nutrición

Calorías	184
-----------------	------------

Grasa total 12 g	
Grasas saturadas 3 g	
Grasas monoinsaturadas 4 g	
Grasas poliinsaturadas 5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 129 mg	
Sodio 455 mg	
Carbohidratos totales 5 g	
Fibra dietética 0.5 g	
Azúcares 4 g	
Proteína 15 g	
Potasio 301 mg	

Omelet Sudeste

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 1-2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta negra
- 4 huevos grandes
- 4 claras de huevo grandes
- ¼ de taza de cebollas verdes picadas, solo las partes verdes
- ½ taza de queso cheddar rallado reducido en grasa
- 6 cucharadas de salsa embotellada
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones

1. Combine el cilantro, la sal, la pimienta, los huevos y las claras de huevo en un tazón mediano, revolviendo con un batidor.
2. Combine las cebollas, el queso y la salsa en un tazón mediano.
3. Cubra una sartén antiadherente con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media. Vierta la mezcla de huevo en la sartén y deje que se asiente un poco. Incline la sartén y levante con cuidado los bordes de la tortilla con una espátula para permitir que la porción cruda fluya por debajo de la porción cocida. Cocine durante 3 minutos.
4. Voltee la tortilla y vierta la mezcla de queso a la mitad. Afloje con cuidado la tortilla con una espátula y dóblela por la mitad. Cocine durante 1 minuto o hasta que el queso se derrita.
5. Coloque la tortilla en un plato. Corte en gajos y sirva.

Nutrición

Calorías	91
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas 3 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 103 mg	
Sodio 336 mg	
Carbohidratos totales 2 g	
Fibra dietética 0.5 g	
Azúcares 1 g	
Proteína 8 g	
Potasio 142 mg	

Frittata de queso cheddar

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- ¼ de taza de leche descremada ultrafiltrada
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 3 huevos grandes
- 6 claras de huevo grandes
- ¼ de taza de cebollas verdes en rodajas finas
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de queso cheddar rallado con bajo contenido de grasa

Instrucciones

1. Precaliente el asador.
2. Combine la leche, la sal, la pimienta, los huevos, las claras de huevo, las cebolletas y el orégano en un tazón. Revuelva bien con un batidor.
3. Cubra una sartén apta para horno de 10 pulgadas con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media. Unte la mezcla de huevo de manera uniforme en la sartén, cubra y cocine durante cinco minutos o hasta que cuaje. No revuelva.
4. Cubra con queso y colóquelo debajo del asador durante un minuto o hasta que el queso se derrita y la mezcla de huevo esté completamente cocida.
5. Corte en seis gajos y sirva.

Nutrición

Calorías	86
-----------------	-----------

Grasa total 4 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 1.5 g

Grasas poliinsaturadas 0.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 100 mg

Sodio 251 mg

Carbohidratos totales 1 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 1 g

Proteína 10 g

Potasio 101 mg

Pastel de desayuno con brócoli y queso feta

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimienta roja picada
- 1 taza de floretes pequeños de brócoli
- 3 onzas de queso feta, desmenuzado
- ½ cucharadita de pimentón
- ¼ de cucharadita de sal
- 6 huevos grandes
- 6 claras de huevo grandes

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 325°. Rocíe un molde redondo para pasteles de 8 pulgadas con aceite en aerosol. Rocíe una sartén mediana con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media-alta.
2. Agregue la cebolla, el pimienta y el brócoli a la sartén y saltee hasta que estén suaves, aproximadamente cinco minutos.
3. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y bata con un batidor. Vierta la mezcla en la fuente para hornear preparada. Hornee hasta que cuaje, aproximadamente 30 minutos. Corte en seis gajos para servir.

Nutrición

Calorías	140
Grasa total 8 g	
Grasas saturadas 4 g	
Grasas monoinsaturadas 2.5 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 199 mg	
Sodio 385 mg	
Carbohidratos totales 4 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2.5 g	
Proteína 12 g	
Potasio 182 mg	

Frittata de champiñones y espinacas

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 1½ tazas de sustituto de huevo (como batidores de huevos)
- ½ cucharadita de condimento italiano seco
- una pizca de ajo en polvo
- ⅓ cucharadita de pimienta molida
- Aceite en aerosol para cocinar
- ⅓ taza de cebolla picada
- 2 tazas de espinacas cortadas, divididas
- 1½ tazas de champiñones en rodajas
- ¾ de taza de queso cheddar fuerte, reducido en grasa y finamente rallado
- ½ taza de salsa

Instrucciones

1. Combine el sustituto de huevo, el condimento italiano, el ajo en polvo y la pimienta en un tazón mediano, revuelva bien con un batidor y reserve.
2. Cubra una sartén apta para horno de 10 pulgadas con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media-alta. Agregue la cebolla y sofría durante tres minutos. Agregue 1 taza de espinacas y champiñones, cubra y cocine durante tres minutos o hasta que la espinaca comience a marchitarse. Agregue la taza restante de espinacas, cubra y cocine durante tres minutos más.
3. Destape y esparza la mezcla de verduras de manera uniforme sobre el fondo de la sartén. Bata la mezcla de sustituto de huevo con un batidor y vierta en la sartén. Cubra y cocine a fuego medio-bajo durante cinco minutos o hasta que cuaje. No revuelva.
4. Mientras tanto, precalienta el asador del horno. Cubra la frittata con queso y colóquela en el asador durante un minuto o hasta que el queso se derrita y la mezcla de huevo esté completamente cocida. Sirva con salsa.

Nutrición

Calorías 97

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 0.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 11 mg

Sodio 430 mg

Carbohidratos totales 6 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 3 g

Proteína 12 g

Potasio 338 mg

Pastel de carne para el desayuno

(Rinde 16 porciones)

Ingredientes

- ½ taza de sustituto de huevo (como los batidores de huevos) o 2 huevos
- 1 taza de leche ultrafiltrada sin grasa
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de salvia molida
- 2 libras de carne de pechuga de pavo molida
- ½ taza de pimienta roja o verde picado
- ¾ taza de cebolla picada
- 2 tallos de apio picados
- 5 onzas de espinacas picadas congeladas, descongeladas y escurridas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350° F. Cubra una fuente para hornear de 8 x 11 pulgadas con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, mezcle el sustituto de huevo, la leche, la sal, la pimienta y la salvia. Mezcle el pavo molido, los pimientos, la cebolla, el apio y las espinacas. Presiona la mezcla en el molde preparado.
3. Hornee durante una hora en el horno precalentado o hasta que el centro esté firme y los jugos salgan claros.
4. Deje reposar unos minutos antes de cortarlo en 16 trozos. Servir caliente o dejar enfriar y congelar en porciones individuales.

Nutrición

Calorías	76
Grasa total 1 g	
Grasas saturadas	0 g
Grasas monoinsaturadas	0 g
Grasas poliinsaturadas	0.5 g
Grasas trans	0 g
Colesterol 35 mg	
Sodio 128 mg	
Carbohidratos totales 2 g	
Fibra dietética	1 g
Azúcares	1 g
Proteína 16 g	
Potasio 113 mg	

Picadillo de camote y tocino canadiense

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1½ tazas de camote pelado y cortado en cubos pequeños
- 1 taza de tocino canadiense cortado en cubitos (aproximadamente 8 onzas)
- ½ taza de pimienta verde picado
- ½ taza de cebolla picada
- ¼ a ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- Una pizca de nuez moscada molida
- ¼ de taza de caldo de pollo bajo en sodio

Instrucciones

1. Rocíe una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media. Agregue los cubos de camote y saltee, revolviendo de vez en cuando, durante 10-12 minutos. Las patatas deben estar tiernas con un tenedor. Sáquelos de la sartén y resérvelos.
2. Vuelva a rociar la sartén con aceite en aerosol, agregue el tocino canadiense cortado en cubitos y saltee durante cuatro minutos, revolviendo con frecuencia.
3. Agregue el pimienta y la cebolla. Saltee durante siete minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Agregue las batatas cocidas, la pimienta negra y la nuez moscada y cocine durante cuatro minutos, revolviendo suavemente de vez en cuando. Agregue el caldo y revuelva suavemente hasta que se absorba el líquido. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	83
-----------------	-----------

Grasa total 2 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 0.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 19 mg

Sodio 406 mg

Carbohidratos totales 9 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 3 g

Proteína 7 g

Potasio 255 mg

Cereal caliente con frutas

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 2 cucharadas de linaza molida
- ½ taza de avena a la antigua
- 6 cucharadas de fruta seca picada en trozos grandes
- 2 cucharadas de salvado de avena
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- 1 taza de agua
- 1 taza de leche ultrafiltrada descremada

Instrucciones

1. Combine la linaza, la avena, los frutos secos, el salvado de avena, la sal y la canela en un tazón grande, revolviendo bien para que se mezclen. Hierva el agua y la leche en una cacerola. Agregue la mezcla de cereales, revuelva y cubra.
2. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo de vez en cuando. Destape y cocine durante dos minutos o hasta que espese, revolviendo constantemente. Sirva inmediatamente o enfríe en recipientes individuales y congele hasta que esté listo para usar.

Nutrición

Calorías	75
Grasa total 2 g	
Grasas saturadas 0.5 g	
Grasas monoinsaturadas .25 g	
Grasas poliinsaturadas .25 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 1 mg	
Sodio 120 mg	
Carbohidratos totales 12 g	
Fibra dietética 2 g	
Azúcares 6 g	
Proteína 4 g	
Potasio 120 mg	

Avena horneada

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1½ tazas de avena tradicional, sin cocer
- 2 cucharadas de sustituto de azúcar morena
- ¼ de taza de pasas picadas
- ½ - 1 cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de sal (opcional)
- 1½ tazas de leche ultrafiltrada sin grasa
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo
- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de aceite de oliva ligero o aceite de aguacate
- 1 - 2 cucharaditas de vainilla

Instrucciones

1. Calienta el horno a 350°. Rocíe una fuente para hornear cuadrada de 8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. En un tazón grande, combine la avena, el sustituto del azúcar, las pasas, la canela y la sal y mezcle bien.
3. En un tazón mediano, combine la leche, la proteína en polvo, las claras de huevo, el aceite y la vainilla y mezcle bien.
4. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y mezcle hasta que estén bien mezclados. Viértalo en una fuente para hornear.
5. Hornea de 55 a 60 minutos o hasta que el centro esté firme al tacto. Dejar enfriar un poco y servir. Guarda la avena sobrante en el refrigerador o congélala en porciones individuales.

Nutrición

Calorías	112
-----------------	------------

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 0.5 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 1 mg

Sodio 113 mg

Carbohidratos totales 18 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 4 g

Proteína 7 g

Potasio 117 mg

Fudgesicle fortificado

(Rinde 6 porciones)

Ingredientes

- 4 onzas de leche ultrafiltrada baja en grasa
- 1½ tazas de requesón bajo en grasa
- 1 paquete (tamaño de 4 porciones) de mezcla de pudín instantáneo de chocolate sin azúcar

Instrucciones

1. Vierte la leche en la licuadora. Agregue el requesón y mezcle a velocidad media hasta que quede suave.
2. Agregue la mezcla de pudín y mezcle a velocidad alta hasta que quede espeso y cremoso. Detenga la licuadora para raspar los lados según sea necesario.
3. Coloca la mezcla de pudín en 6 moldes para helado o vasos de papel. Introduzca palitos de helado de madera y colóquelos en el congelador durante unas tres horas o hasta que estén completamente congelados.

Nutrición

Calorías	68
Grasa total 9 g	
Grasas saturadas 0.4 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Grasas poliinsaturadas 0 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 6 mg	
Sodio 380 mg	
Carbohidratos totales 9 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 7 g	
Potasio 0 mg	

«Helado» tropical

6 porciones (aproximadamente ½ taza cada una)

Ingredientes

- ⅓ taza de tofu suave y sedoso, escurrido y congelado
- ¾ de taza de piña congelada en cubos, fresca o enlatada en jugo y escurrida
- ¾ de taza de fresas congeladas en rodajas
- ½ taza de yogur griego ligero de vainilla, medido y congelado
- ⅓ taza de bebida de naranja sin azúcar preparada
- 1 cucharadita de sustituto de azúcar (opcional)

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave.
2. Agregue más bebida de naranja según sea necesario para que la mezcla tenga la consistencia de un helado suave. Sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías 41

Grasa total 0.5 g
 Grasas saturadas 0 g
 Grasas monoinsaturadas 0 g
 Grasas poliinsaturadas 0.3 g
 Grasas trans 0 g
Colesterol 0 mg
Sodio 8 mg
Carbohidratos totales 8 g
 Fibra dietética 1.5 g
 Azúcares 5 g
Proteína 2 g
Potasio 119 mg

Tarta de frutas sin corteza

8 porciones (aproximadamente $\frac{3}{4}$ de taza)

Ingredientes

- Bolsa de 1 libra de bayas congeladas (no las descongele).
- $\frac{1}{4}$ de taza de agua
- 3 cucharadas de pan rallado seco
- $\frac{1}{4}$ de taza de Splenda, dividida (usar al gusto)
- 1 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de tapioca de cocción rápida
- 1 taza de crema agria ligera
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina integral para repostería
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°. Coloque las bayas de manera uniforme en un molde para pastel de 8 pulgadas y rocíe agua sobre las bayas.
2. En un tazón pequeño, combine el pan rallado, 1 cucharada de Splenda y la canela. Espolvorea la mitad de la mezcla de pan rallado y la tapioca sobre las bayas.
3. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria, el resto de Splenda, la harina y la sal. Extienda sobre la capa de pan rallado.
4. Espolvorea el resto de la mezcla de pan rallado por encima. Hornea durante 35 minutos. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	94
Grasa total 3 g	
Grasas saturadas 2 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas 0.3 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 10 mg	
Sodio 116 mg	
Carbohidratos totales 15 g	
Fibra dietética 2 g	
Azúcares 4 g	
Proteína 2 g	
Potasio 164 mg	

Parfaits de limón y fresa

6 porciones (tamaño de la porción $\frac{3}{4}$ de taza)

Ingredientes

- paquete de 1 onza de mezcla de pudín instantáneo sin azúcar con limón o vainilla
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 porción de limonada en polvo sin azúcar
- 12 onzas de tofu firme y sedoso
- $\frac{3}{4}$ taza de leche ultrafiltrada descremada
- 2 tazas de fresas en rodajas

Instrucciones

1. Combine la mezcla de pudín con la ralladura, la limonada en polvo, el tofu y la leche en una licuadora o procesador de alimentos. Procesa hasta que quede suave y cremoso, añadiendo más leche si es necesario.
2. Coloque el pudín y las fresas en seis tazones de postre. Deje enfriar hasta que esté listo para servir.

Nutrición

Calorías	78
-----------------	-----------

Grasa total 1 g

Grasas saturadas 0.2 g

Grasas monoinsaturadas 0.2 g

Grasas poliinsaturadas 0.7 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0.6 mg

Sodio 273 mg

Carbohidratos totales 10 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 4 g

Proteína 6 g

Potasio 185 mg

Postre en capas de frutas y yogur

6 porciones (tamaño de porción ½ taza)

Ingredientes

- 3 onzas de yogur griego ligero de fresa
- 1 onza de queso crema ligero a temperatura ambiente
- ¼ de cucharadita de sustituto de azúcar
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- Unas gotas de extracto de almendra
- ½ taza de cobertura batida congelada sin azúcar, descongelada
- 3 tazas de fruta fresca cortada en cubitos, como fresas, duraznos, kiwis, melones o cualquier fruta de temporada
- 3 fresas enteras
- ¼ de taza de arándanos

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcla el yogur, el queso crema, el sustituto del azúcar, el jugo de limón y el extracto de almendras. Batir hasta que quede suave.
2. Agrega la cobertura batida. Batir hasta que esté espeso y suave.
3. Coloque ⅓ de la fruta en el fondo del tazón, extienda ⅓ de la cobertura sobre la fruta, agregue otra capa de fruta y luego ⅓ de la cobertura. Continúe hasta que haya usado todos los ingredientes. Deberías terminar con la cobertura.
4. Corta las tres fresas en cuartos y colócalas en círculo alrededor del centro. Llena el espacio entre las fresas con ¼ de taza de arándanos.

Nutrición

Calorías	64
Grasa total 1.5 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 0.4 g	
Grasas poliinsaturadas 0.2 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 3 mg	
Sodio 31 mg	
Carbohidratos totales 12 g	
Fibra dietética 2 g	
Azúcares 8 g	
Proteína 2 g	
Potasio 177 mg	

Crujiente de manzana y arándano

8 porciones

Ingredientes

Relleno crujiente:

- ¼ de taza de Splenda
- 1 cucharada de maicena
- 1½ tazas de arándanos frescos o congelados y descongelados
- 1 taza de té de hierbas con sabor a manzana, preparado con una bolsita de té
- ¾ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- 5 tazas de manzanas Granny Smith peladas, sin corazón y en rodajas (aproximadamente 5 medianas)

Aderezo Streusel:

- ¼ de taza de avena rápida o a la antigua, sin cocer
- 3 cucharadas de harina de avena
- 1 cucharada de Splenda
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- ¼ de cucharadita de sal
- 3 cucharadas de mantequilla fría sin sal, cortada en trozos

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°. Rocíe una fuente para hornear cuadrada de 8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Para un relleno crujiente, combine Splenda y maicena en una cacerola pequeña. Agregue los arándanos y el té de manzana. Calienta hasta que hierva y luego reduce el fuego. Cocine a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que espese, aproximadamente 1 minuto. Retirar del fuego y reservar.
3. Combine ¾ de cucharadita de canela y ¼ de cucharadita de nuez moscada y espolvoréalas sobre las manzanas en un tazón grande. Mézclalo para cubrirlo. Vierte la mezcla de arándanos sobre las manzanas y mezcla suavemente. Coloca la fruta en una fuente para hornear.
4. Para la cobertura de Streusel, combine la avena, la harina, 1 cucharada de Splenda, 1 cucharadita de canela y ¼ de cucharadita de nuez moscada en un tazón pequeño. Corta la mantequilla con un tenedor hasta que la mezcla se asemeje a migas gruesas. Espolvorea sobre la fruta en una fuente para hornear.
5. Hornea durante 40-50 minutos o hasta que el streusel esté dorado y las manzanas tiernas. Dejar enfriar sobre una rejilla. Sirva caliente o a temperatura ambiente.

Nutrición

Calorías 116

Grasa total 5 g

Grasas saturadas 3 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 0.3 g

Grasas trans 0.2 g

Colesterol 11 mg

Sodio 75 mg

Carbohidratos totales 18 g

Fibra dietética 3.5 g

Azúcares 8 g

Proteína 1 g

Potasio 123 mg

Pan de jengibre

9 porciones

Ingredientes

- 1 taza de almendras o anacardos finamente molidos
- ½ taza de proteína de suero en polvo con sabor a vainilla
- 1 cucharadita de bicarbonato
- ¼ de cucharadita de sal
- 2½ cucharaditas de jengibre molido
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de Splenda
- ½ taza de yogur griego natural
- ¼ de taza de aceite de aguacate
- 2 cucharadas de melaza o miel
- 1 huevo
- 2 cucharadas de agua
- ½ taza de calabacín o manzana rallados

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. En un tazón, mezcla las nueces molidas, la proteína en polvo, el bicarbonato de sodio, la sal, el jengibre, la canela y la Splenda, y mézclelos bien.
2. En otro recipiente o taza medidora, mezcle el yogur, el aceite, la melaza o la miel, el huevo y el agua. Vierte en los ingredientes secos y bate hasta que todo esté bien combinado y no queden puntos secos. Agrega el calabacín o la manzana y bate brevemente para distribuirlos de manera uniforme.
3. Rocíe un molde para hornear cuadrado de 8 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente y vierta la masa en él.
4. Hornea durante 30 minutos o hasta que al insertar un palillo en el medio salga limpio. Corta en 9 porciones.

Nutrición

Calorías	179
Grasa total 12.5 g	
Grasas saturadas 1.5 g	
Grasas monoinsaturadas 8 g	
Grasas poliinsaturadas 2 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 32 mg	
Sodio 232 mg	
Carbohidratos totales 8 g	
Fibra dietética 1.5 g	
Azúcares 6 g	
Proteína 10 g	
Potasio 218 mg	

Salmón marinado con rábano picante

6 porciones (tamaño de la porción 4 onzas)

Ingredientes

- 1 taza de caldo bajo en sodio
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de rábano picante preparado
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 6 filetes de salmón de 4 onzas (aproximadamente 1 pulgada de grosor), sin piel
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes excepto el salmón en una bolsa de plástico con cierre de cierre de 1 galón. Cierre bien la bolsa y agítela para mezclarla bien.
2. Agregue el salmón a la marinada, cierre bien la bolsa y agite para cubrir el salmón. Coloque la bolsa en el refrigerador durante una o dos horas.
3. Retira el salmón de la bolsa y espolvorea ligeramente con sal adicional y pepper. Rocíe una sartén antiadherente grande con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media. Agregue el salmón y cocine por tres minutos. Voltee el salmón y cocínelo por cinco minutos más o hasta que esté cocido al gusto. Sirva con rábano picante adicional si lo desea

Nutrición

Calorías 180

Grasa total 11 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 4 g

Grasas poliinsaturadas 4 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 54 mg

Sodio 177 mg

Carbohidratos totales 1 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 0.5 g

Proteína 20 g

Potasio 380 mg

Bacalao Piccata

6 porciones

Ingredientes

- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta recién molida
- ¼ de cucharadita de pimentón, o al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 6 filetes de bacalao de 4 onzas
- 1 taza de cebolla cortada en rodajas finas, separada en aros
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de caldo de pollo o agua (más o menos para ajustar la consistencia de la salsa)
- 3 cucharadas de alcaparras
- Zumo de 1 limón
- Una pizca de pimienta roja triturado (opcional)

Las alcaparras son los capullos inmaduros y salados de la alcaparra, que es originaria del Mediterráneo. Se envasan en tarros, que puedes encontrar en la tienda de abarrotes. Añaden un sabor a limón, ligeramente parecido al de la aceituna, a los platos.



Instrucciones

1. Espolvorea los filetes de bacalao con sal, pimienta y pimentón.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue los filetes de pescado y saltee hasta que estén ligeramente dorados por ambos lados. Retire el pescado de la sartén y manténgalo caliente.
3. Agregue la cebolla y el ajo a la sartén, reduzca el fuego a medio y saltee, revolviendo de vez en cuando, durante 3 minutos.
4. Agregue el caldo de pollo o agua, las alcaparras, el jugo de limón y el pimienta roja triturado y cocine a fuego medio durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
5. Agregue los filetes a la sartén, echando la salsa sobre los filetes. Cubra y cocine durante 5 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor. Coloque la salsa sobre los filetes y sívalos calientes.

Nutrición

Calorías	125
Grasa total 3 g	
Grasas saturadas	0.6 g
Grasas monoinsaturadas	2 g
Grasas poliinsaturadas	0.6 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	49 mg
Sodio	293 mg
Carbohidratos totales 3 g	
Fibra dietética	0.6 g
Azúcares	1.1 g
Proteína	21 g
Potasio	528 mg

Tilapia asada con salsa fresca

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 taza de tomate fresco picado
- 2 cucharadas de perejil o cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de cebolla verde picada
- 1 cucharada de zumo de limón o lima
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- ¼ de cucharadita de sal, dividida
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida, dividida
- 6 filetes de tilapia de 4 onzas

Instrucciones

1. Precaliente el asador. Cubra una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
2. Combine el tomate, el perejil, la cebolla verde, el jugo de limón o lima y el ajo en un tazón mediano. Agregue el aceite de oliva, 1/8 de cucharadita de sal y 1/8 de cucharadita de pimienta negra.
3. Espolvorea el pescado con la sal y la pimienta restantes. Coloque el pescado en una sola capa sobre la sartén preparada. Ase durante 4 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor o hasta que esté cocido al gusto. Sirva con salsa.

Nutrición

Calorías 139

Grasa total 4.3 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas 0.7 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 57 mg

Sodio 159 mg

Carbohidratos totales 2 g

Fibra dietética 0.5 g

Azúcares 1 g

Proteína 23 g

Potasio 436 mg

Lenguado con cebolla y pimientos

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla mediana, cortada en rodajas y separada en aros
- 2 tazas de pimiento rojo, verde o amarillo cortado en tiras
- 1 diente de ajo picado
- ¾ taza de caldo de pollo o verduras con bajo contenido de sodio
- ½ cucharadita de orégano seco
- 2 cucharaditas de zumo de limón
- 6 filetes de platija de 4 onzas

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén mediana a temperatura media-alta. Agregue la cebolla y los pimientos y saltee durante 3 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue el ajo, el caldo, el orégano y el jugo de limón y deje hervir la mezcla. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 3 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
2. Coloque los filetes de pescado en la mezcla de verduras. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor. El tiempo de cocción variará según el grosor del pescado. Suponga de 4 a 6 minutos para cada grosor de ½ pulgada. Coloque el pescado en platos y cúbralo con verduras. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	123
Grasa total 5 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 51 mg	
Sodio 347 mg	
Carbohidratos totales 5 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 15 g	
Potasio 310 mg	

Filetes de pescado con salsa de maíz

6 porciones

Ingredientes

- (6) filetes de pescado de 4 onzas
- 1 taza de granos de maíz congelados, descongelados
- ¼ de taza de pimiento rojo picado
- 2 cucharadas de zumo de limón o lima
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla verde, partes blancas y verdes, cortada en rodajas finas
- 1 cucharada de perejil o cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de ajo picado
- Pimienta negra recién molida al gusto

Instrucciones

1. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol. Ponlo a fuego medio-alto.
2. Agregue el pescado a la sartén caliente y cocine durante unos 5 minutos por lado o hasta que el pescado esté cocido en el medio.
3. Mientras tanto, combine todos los ingredientes restantes y mezcle bien. Cuando el pescado esté cocido, coloca cada filete en un plato y cúbrelo con ¼ de taza de salsa.

Nutrición

Calorías 152

Grasa total 3.4 g
Grasas saturadas 0.6 g
Grasas monoinsaturadas 2 g
Grasas poliinsaturadas 0.6 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 56 mg
Sodio 79 mg
Carbohidratos totales 7 g
Fibra dietética 1 g
Azúcares 1 g
Proteína 22 g
Potasio 587 mg

Pescado frito al horno

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 taza de pan rallado integral o harina de almendras
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de hojuelas de perejil
- ¼ - ½ taza de aderezo italiano ligero
- 6 filetes firmes de pescado blanco de 4 onzas, como platija o merlán

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
2. Coloque las migas, el queso parmesano, el pimentón y el perejil en un tazón y mezcle bien.
3. Vierte el aderezo italiano en un tazón mediano o en una cazuela.
4. Sumerja cada pieza de pescado en el aderezo y drague con la mezcla de migas. Use más aderezo, si es necesario, para cubrir todos los trozos de pescado.
5. Coloque el pescado empanizado en la sartén preparada. Hornea de 10 a 15 minutos o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente al probarlo con un tenedor. Sirva caliente.

Con migas de panko integrales

Nutrición

Calorías	194
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas 1.3 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas 0.5 g	
Grasas trans 0.1 g	
Colesterol 58 mg	
Sodio 187 mg	
Carbohidratos totales 10 g	
Fibra dietética 1.5 g	
Azúcares 0.4 g	
Proteína 26 g	
Potasio 356 mg	

Con harina de almendras

Nutrición

Calorías	271
Grasa total 16 g	
Grasas saturadas 2 g	
Grasas monoinsaturadas 7 g	
Grasas poliinsaturadas 3 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 58 mg	
Sodio 172 mg	
Carbohidratos totales 6 g	
Fibra dietética 3 g	
Azúcares 0.3 g	
Proteína 29 g	
Potasio 496 mg	

Pescado al estilo mediterráneo con tomate y canela

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de apio finamente picado
- ½ taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 16 onzas de tomates ciruela picados (aproximadamente 7 tomates ciruela) o 16 onzas de tomates enlatados cortados en cubitos bajos en sodio
- 1 zanahoria mediana rallada
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- (6) Filetes de pescado blanco firme de 4 onzas, como bacalao, fletán o platija
- 2 cucharadas de zumo de limón fresco

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el apio, la cebolla y el ajo y saltee durante 2 minutos. Agregue los tomates, las zanahorias, la pimienta, la sal y la canela y cocine por 5 minutos.
3. Haga 6 impresiones en la mezcla y coloque 1 filete de pescado en cada impresión. Coloca algunas de las verduras sobre el pescado. Cocine a fuego medio durante 3 a 5 minutos o hasta que el pescado esté tierno y escamoso.
4. Retirar del fuego. Espolvorea con jugo de limón. Cubra y deje reposar durante 5 minutos antes de servir para que los sabores puedan impregnar el pescado.

Nutrición

Calorías 140

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 0.5 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas 0.6 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 49 mg

Sodio 176 mg

Carbohidratos totales 6 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 3 g

Proteína 21 g

Potasio 722 mg

Tacos de pescado de California

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de chile en polvo más 1 cucharadita, dividida
- 4 cucharadas de zumo de lima fresco, divididas
- 16 onzas de filetes de pescado blanco firmes, cortados en trozos pequeños
- 1 cucharada de aceite de oliva ligero
- 2 tazas de col verde rallada
- ½ taza de cebolla morada en rodajas finas
- 6 cucharadas de crema agria baja en grasa
- (6) Tortillas de maíz de 6 pulgadas
- ¾ taza de salsa fresca o en tarros
- 1 aguacate pequeño cortado en cubitos

Instrucciones

1. Combine 1 cucharada de chile en polvo y 2 cucharadas de jugo de limón en un tazón mediano. Agrega el pescado y revuelve para cubrirlo. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue el pescado y saltee durante 5 minutos o hasta que esté listo.
2. Combine 1 cucharadita de chile en polvo, 2 cucharadas de jugo de limón, repollo, cebolla y crema agria en un tazón mediano. Caliente las tortillas según las instrucciones del paquete. Unte alrededor de ¼ de taza de la mezcla de repollo en el centro de cada tortilla. Divida el pescado de manera uniforme entre las tortillas y dóblelo por la mitad. Sirva con 1 cucharada de salsa y aguacate.

Nutrición

Calorías	228
Grasa total 9 g	
Grasas saturadas 2 g	
Grasas monoinsaturadas 5 g	
Grasas poliinsaturadas 1.6 g	
Grasas trans 0.2 g	
Colesterol 55 mg	
Sodio 326 mg	
Carbohidratos totales 21 g	
Fibra dietética 5 g	
Azúcares 4 g	
Proteína 18 g	
Potasio 571 mg	

Estofado de quimbombó y mariscos de África Occidental

6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de aguacate o de oliva (tradicionalmente se usa aceite de palma roja)
- ½ cebolla grande, finamente picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 2 cucharaditas de jengibre crudo rallado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 2 tomates frescos medianos picados en trozos
- 1 capó escocés o chile habanero o parte de uno (usa un chile serrano para un guiso mucho más suave)
- 12 vainas de okra frescas
- 16 onzas de camarones extra grandes, pelados y desvenados
- 8 onzas de filetes de pescado blanco firmes
- 4 onzas de pescado ahumado como bacalao o caballa (opcional)
- Stock bajo en sodio según sea necesario
- Sal y pimienta al gusto
- Salt and pepper to taste

Nutrición

Calorías	180
-----------------	------------

Grasa total 6 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 3.6 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 126 mg

Sodio 626 mg

Carbohidratos totales 8 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 3.6 g

Proteína 24 g

Potasio 596 mg

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una olla a temperatura media-alta. Agregue la cebolla y saltee, revolviendo de vez en cuando, hasta que esté ligeramente dorada.
2. Agregue el ajo y el jengibre a la olla y saltee, revolviendo, durante aproximadamente 1 minuto. Agregue la pasta de tomate y saltee, revolviendo, durante aproximadamente 1 minuto. Retira la olla del fuego y baja el fuego a medio.
3. Coloque los tomates picados en una licuadora o procesador de alimentos. Agrega el ají o parte de un pimiento a la licuadora. Mezcle los ingredientes hasta que quede suave. Viértalas sobre la mezcla de cebolla y vuelve a coloque la olla al fuego. Deje que la salsa hierva a fuego lento durante 10 minutos, bajando la temperatura si es necesario, para que no hierva rápidamente. Revuelve de vez en cuando para evitar que se quemé.
4. Para cortar la okra: Corta las vainas de okra en cuartos cortando el centro a lo largo y luego cortando cada mitad por el centro nuevamente. Corta los cuartos en rodajas finas de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Ponlo a un lado.
5. Agregue los camarones y el pescado blanco al guiso y cocine hasta que los camarones estén rosados y el pescado esté escamoso. Si usa pescado ahumado, divídalo en trozos y agréguelo al guiso. Agregue el caldo según sea necesario para mantener una consistencia espesa de guiso con suficiente humedad para cocinar los mariscos. Deje que el guiso hierva a fuego lento durante 5 minutos.
6. Agregue la okra picada y revuelva para mezclar. Agregue existencias según sea necesario. Cocine a fuego lento durante 10 minutos, pruebe y ajuste la sazón y sirva caliente.

Ceviche de Camarones y Mango con Aguacate y Curtido

8 porciones

Ingredientes

- 16 onzas de camarones cocidos pelados y desvenados*
- 2 mangos maduros y firmes
- 1 cebolla roja, $\frac{1}{2}$ picada finamente y $\frac{1}{2}$ cortada en rodajas finas
- 1 taza de jugo de lima fresco de 6 a 7 limas, dividida
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de naranja fresco de 1 naranja
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 chile jalapeño cortado en cubitos (opcional, use cualquier tipo de pimienta pequeño)
- 1 aguacate maduro, mediano y firme, cortado en cubitos
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- Sal al gusto

Instrucciones

1. Corta los camarones cocidos y pelados en trozos pequeños. Enjuaga las cebollas picadas en agua fría. Pele los mangos y córtelos en trozos pequeños. Mezcle los camarones cocidos con el mango cortado en cubitos, las cebollas rojas picadas, los pimientos, el cilantro, todo menos 3 cucharadas de jugo de limón, jugo de naranja y sal al gusto. Refrigere y deje marinar durante aproximadamente 30 minutos a 1 hora.
2. Mientras tanto, haz el curtido: Coloque las rodajas de cebolla roja en un tazón, espolvoree con sal y cubra con agua fría. Deje reposar durante 5 minutos, luego enjuague bien y escurra. Espolvorea con 3 cucharadas de zumo de lima. Espolvorea con sal adicional al gusto y una pequeña cantidad de cilantro picado.
3. Cuando esté listo para servir, agrega el aguacate cortado en cubitos y el aceite de aguacate a la mezcla de camarones. Mezcle bien, pruebe y agregue más sal, cilantro, pimientos o jugo de limón si es necesario. Sirva cubierto con curtido de cebolla.

** Alternativa: Usa camarones crudos: Coloque los camarones crudos en un tazón grande para mezclar. Agregue $\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón y deje reposar durante 15 minutos para que se «cocine». Sigue las instrucciones anteriores para completar la receta. No añada el zumo de lima adicional, ya que puede provocar un sabor amargo si se añade demasiado. Resérvala para usarla si es necesario después de probar la receta completa.*

Nutrición

Calorías	195
Grasa total	8 g
Grasas saturadas	1.5 g
Grasas monoinsaturadas	4 g
Grasas poliinsaturadas	1 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	119 mg
Sodio	613 mg
Carbohidratos totales	18 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares	13 g
Proteína	14 g
Potasio	424 mg

Ensalada fría de camarones y pepino

6 porciones

Ingredientes

- ¼ de taza de cebolla dulce picada
- 1 diente de ajo picado
- 3 cucharadas de crema agria ligera
- ¼ de taza de mayonesa ligera
- ¼ de taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 1 cucharadita de eneldo fresco picado
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 16 onzas de carne de camarones cocida y limpia
- 3 tazas de lechuga picada
- 1 pepino pequeño, en rodajas finas (quita la cáscara si está duro)

Instrucciones

1. Combine la cebolla, el ajo, la crema agria, la mayonesa, el yogur, el jugo de limón, el eneldo y la pimienta negra en un tazón y mezcle bien.
2. Agregue los camarones al aderezo y revuelva para cubrirlos.
3. Coloque ½ taza de lechuga en cada uno de los 6 platos de ensalada. Divida la mezcla de camarones entre los platos. Coloca las rodajas de pepino encima de la ensalada.

Nutrition

Calories	152
-----------------	------------

Total Fat	5.4 g
Saturated Fat	1 g
Monounsaturated Fat	1 g
Polyunsaturated Fat	2 g
Trans Fat	0 g
Cholesterol	166 mg
Sodium	795 mg
Total Carbs	6 g
Dietary Fiber	1 g
Sugars	2 g
Protein	19 g
Potassium	19 mg

Ensalada de camarones de verano

6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 cucharadas de mayonesa de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de zumo de limón
- 1 diente de ajo picado
- ½ - 1 cucharadita de eneldo fresco picado
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ de taza de caldo reducido en sodio (pollo o vegetales)
- 2 cebollas verdes, partes blancas y verdes, cortadas en rodajas finas
- 2 papas rojas medianas, cocidas y cortadas en cubos de ½ pulgada
- 1 libra de carne de camarones cocida y limpia, cortada en trozos
- 1 pimiento rojo pequeño, cortado en cubitos
- 6 tazas de verduras mixtas para ensalada

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcla el yogur, la mayonesa, el jugo de limón, el ajo, el eneldo y la pimienta negra. Mézclelo bien. Diluir con caldo de pollo según sea necesario.
2. Agregue las papas, los camarones, las cebolletas y el pimiento y revuelva para cubrir.
3. Divida la lechuga en seis platos y cubra con la mezcla de camarones.

Nutrition

Calories 216

Total Fat 6 g
Saturated Fat 1 g
Monounsaturated Fat 1.3 g
Polyunsaturated Fat 1.4 g
Trans Fat 0 g
Cholesterol 141 mg
Sodium 461 mg
Total Carbs 17 g
Dietary Fiber 2.6 g
Sugars 3 g
Protein 23 g
Potassium 739 mg

Brochetas de camarones caribeños

6 porciones

Ingredientes

- 24 camarones jumbo pelados y desvenados
- Zumo de 2 naranjas
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de lima
- $\frac{1}{2}$ taza de trozos de mango
- 3 dientes de ajo enteros
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de tomillo seco

Instrucciones

1. Coloque todos los ingredientes excepto los camarones en una licuadora o procesador de alimentos y procese hasta que quede suave.
2. Coloque los camarones en una fuente para hornear poco profunda y vierta la mitad de la marinada sobre los camarones. Voltea los camarones para cubrirlos, luego cúbrelos y refrigéralos durante varias horas o toda la noche. Refrigera el resto de la marinada hasta que ases los camarones.
3. Cuando esté listo para asar, ensarta cuatro camarones en cada una de las seis brochetas de bambú, dejando $\frac{1}{4}$ de pulgada entre cada camarón. Ase durante dos o tres minutos por cada lado o hasta que los camarones se pongan rosados y estén bien cocidos. Usa el resto de la marinada para rociar los camarones con frecuencia mientras los cocinas.

Nutrition

Calories 89

Total Fat 1 g

Saturated Fat 0.1 g

Monounsaturated Fat 0 g

Polyunsaturated Fat 0 g

Trans Fat 0 g

Cholesterol 125 mg

Sodium 165 mg

Total Carbs 6 g

Dietary Fiber 0.5 g

Sugars 4 g

Protein 13 g

Potassium 126 mg

Ensalada de mariscos marinados

6 porciones (tamaño de la porción: aproximadamente 4 onzas)

Ingredientes

- 12 onzas de camarones pelados y desvenados
- 12 onzas de vieiras
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1½ cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de perejil picado
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Coloque los camarones en una vaporera sobre una olla con agua hirviendo. Cubra y deje cocer al vapor durante dos minutos. Retira los camarones de la vaporera y agrega las vieiras. Cocine al vapor las vieiras durante dos minutos.
2. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y mézclelos para mezclarlos. Cubra y coloque en el refrigerador hasta que esté listo para servir. Sirva sobre una cama de verduras (½ - 1 taza).

Nutrition

Calories 101

Total Fat 3 g

Saturated Fat 0.5 g

Monounsaturated Fat 2 g

Polyunsaturated Fat 0.5 g

Trans Fat 0 g

Cholesterol 85 mg

Sodium 569 mg

Total Carbs 3 g

Dietary Fiber 0 g

Sugars 0.1 g

Protein 15 g

Potassium 190 mg

Portobellos rellenos de cangrejo

6 porciones (tamaño de la porción: 1 champiñón relleno)

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 6 champiñones portobello pequeños
- 6 onzas de queso crema ligero, ablandado
- ¼ de taza de cebolla verde finamente picada
- ¼ de taza de mayonesa de aceite de oliva
- 1 cucharadita de zumo de limón
- ½ cucharadita de condimento Old Bay
- 16 onzas de carne de cangrejo limpia
- ½ taza de queso suizo rallado reducido en grasa y sodio (como Alpine Lace®)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
2. Quite las branquias marrones de la parte inferior de los champiñones con una cuchara y deséchelas junto con los tallos. Ponga las tapas de los champiñones a un lado.
3. Bate el queso crema con una batidora eléctrica a velocidad media hasta que quede suave. Agregue las cebollas verdes, la mayonesa, el jugo de limón y el condimento Old Bay y bata bien. Agregue la carne de cangrejo y el queso. Coloque la mezcla de manera uniforme en los champiñones.
4. Coloque los champiñones rellenos en una bandeja para hornear preparada y hornee por 15 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	199
Grasa total 10 g	
Grasas saturadas	4.5 g
Grasas monoinsaturadas	1 g
Grasas poliinsaturadas	2 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	97 mg
Sodio	600 mg
Carbohidratos totales 6 g	
Fibra dietética	1 g
Azúcares	4 g
Proteína	21 g
Potasio	430 mg

Ensalada de huevo y tofu

6 porciones

Ingredientes

- 3 huevos
- 4 onzas de tofu ligero y sedoso
- 2 cucharadas de cebollino picado
- 2 cucharadas de pimienta verde picado
- 3 cucharadas de mayonesa de aceite de oliva
- ½ cucharadita de vinagre de sidra
- ½ cucharadita de mostaza seca en polvo
- ⅓ cucharadita de pimienta negra
- 6 tazas de verduras frescas mixtas (lechuga, tomate, pepino, pimienta, etc.)

Instrucciones

1. Coloque los huevos en una cacerola pequeña. Agregue agua fría hasta cubrir. Llevar a ebullición. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante cinco minutos. Retire del fuego y tape. Deje reposar hasta que esté completamente frío.
2. Mientras tanto, presiona suavemente el exceso de líquido del tofu con una toalla de papel. Corte el tofu en trozos pequeños y colóquelo en un tazón mediano con cebollino y pimienta verde.
3. En un tazón pequeño, mezcla la mayonesa, el vinagre, la mostaza en polvo y la pimienta negra. Pelar y picar los huevos y mezclarlos con el tofu. Incorpore suavemente la mezcla de mayonesa. Servir sobre una cama de verduras frescas (1 taza).

Nutrición

Calorías **100**

Grasa total 6 g

Grasas saturadas 1.4 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 96 mg

Sodio 118 mg

Carbohidratos totales 6 g

Fibra dietética 1.5 g

Azúcares 3 g

Proteína 5 g

Potasio 260 mg

Ensalada de pasta proteica

6 porciones (tamaño de la porción: aproximadamente $\frac{3}{4}$ de taza)

Ingredientes

- 2 tazas de pasta integral cocida y escurrida con alto contenido de proteínas, como Barilla Protein Plus
- $\frac{1}{2}$ taza de proteína vegetal texturizada (TVP), ablandada en $\frac{1}{2}$ taza de caldo caliente
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria rallada
- $\frac{1}{2}$ taza de pimiento morrón picado
- $\frac{1}{2}$ taza de pepino picado
- $\frac{1}{2}$ taza de tomates cherry cortados en cuartos
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cebollas verdes cortadas en rodajas
- $\frac{3}{4}$ taza de aderezo ranchero ligero

Instrucciones

1. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes de la ensalada y mezcle bien.
2. Agregue el aderezo y revuelva ligeramente para mezclar. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Nutrición

Calorías	136
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas 0.5 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 283 mg	
Carbohidratos totales 22 g	
Fibra dietética 3 g	
Azúcares 3 g	
Proteína 7 g	
Potasio 232 mg	

Pasta protéica picante

6 porciones (tamaño de la porción: ½ taza de pasta (más salsa))

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 6 onzas de pasta cruda rica en proteínas, como Barilla Protein Plus™
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 taza de champiñones blancos frescos en rodajas, limpios
- 1 diente de ajo picado
- ¾ taza de tomates enlatados y cortados en cubitos con bajo contenido de sodio
- ¾ taza de salsa de tomate baja en sodio
- ¼ a ½ cucharadita de condimento italiano seco
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 3 tazas de espinacas crudas, cortadas en trozos
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimienta rojo trituradas, más o menos al gusto
- Pimienta negra molida al gusto

Instrucciones

1. Cocine la pasta según las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, rocía una cacerola grande con aceite en aerosol. Sofría la cebolla, los champiñones y el ajo a fuego medio, revolviendo con frecuencia, hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.
3. Agrega los tomates, la salsa de tomate, el orégano y la pimienta negra. Cocine a fuego medio, revolviendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente de cinco a siete minutos.
4. Agrega las espinacas y revuelve. Cocine hasta que las espinacas se ablanden. Agrega las hojuelas de pimienta rojo al gusto.
5. Escorra bien la pasta y sívala cubierta con salsa.

Nutrición

Calorías 137

Grasa total 5.5 g

Grasas saturadas 0.2 g

Grasas monoinsaturadas 2.5 g

Grasas poliinsaturadas 1.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 1 mg

Sodio 25 mg

Carbohidratos totales 27 g

Fibra dietética 4 g

Azúcares 4 g

Proteína 7 g

Potasio 288 mg

Berenjena a la parmesana

6 porciones

Ingredientes

- Spray para cocinar con aceite de oliva
- 1 huevo o $\frac{1}{4}$ de taza de sustituto de huevo líquido (como los batidores de huevos)
- $\frac{1}{4}$ de taza de leche descremada
- $\frac{1}{3}$ cucharadita de pimienta negra
- $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado integral
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de condimento italiano
- 1 berenjena mediana (16 onzas) cortada en rodajas de $\frac{1}{4}$ de pulgada de grosor
- Tarro de 15 onzas de salsa marinara ligera (sin azúcar agregada) o 2 tazas de salsa casera
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- $\frac{3}{4}$ taza de queso mozzarella semidescremado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe un molde para hornear de 12» x 7» con aceite de oliva en aerosol.
2. En un tazón pequeño, combine el sustituto de huevo, la leche y la pimienta y mezcle bien. En otro tazón, combine el pan rallado, el queso parmesano, el perejil y el condimento italiano y mezcle.
3. Sumerja los trozos de berenjena en la mezcla de leche, cubriendo ambos lados y luego en la mezcla de migas. Coloque las piezas recubiertas en la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente la parte superior de la berenjena con aceite de oliva en aerosol. Hornea hasta que la berenjena esté tierna, de 25 a 30 minutos.
4. Mientras tanto, calienta la salsa marinara en una cacerola. Cuando la berenjena esté lista, vierte la salsa uniformemente sobre los trozos y espolvorea con queso mozzarella. Hornea 10 minutos y sirve.

Nutrición

Calorías	152
Grasa total 7 g	
Grasas saturadas 2.5 g	
Grasas monoinsaturadas 2.2 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0.1 g	
Colesterol 46 mg	
Sodio 474 mg	
Carbohidratos totales 16 g	
Fibra dietética 4.6 g	
Azúcares 7 g	
Proteína 8 g	
Potasio 436 mg	

Curry de garbanzos y verduras

6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de caldo de verduras con bajo contenido de sodio
- 1 taza de cebolla picada
- 1 a 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de jengibre fresco pelado y rallado
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 taza de papa cortada en cuadritos
- 2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas
- 4 onzas de judías verdes, limpias y cortadas en trozos pequeños
- 1 taza de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados
- Zumo de ½ limón
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- Pimienta negra recién molida

Instrucciones

1. Calienta el caldo de verduras a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el ajo, el jengibre y el curry en polvo y cocine revolviendo de vez en cuando hasta que las verduras se ablanden.
3. Agregue las papas y las zanahorias cortadas en cubitos y cocine tapado hasta que las verduras estén parcialmente tiernas, aproximadamente cinco minutos.
4. Agregue las judías verdes y los garbanzos y continúe cocinando hasta que todas las verduras estén tiernas. Agrega el jugo de limón y la salsa de soja. Agrega pimienta negra al gusto. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías 97

Grasa total 1 g

Grasas saturadas 0.2 g

Grasas monoinsaturadas 0.3 g

Grasas poliinsaturadas 0.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 310 mg

Carbohidratos totales 17 g

Fibra dietética 4.5 g

Azúcares 3 g

Proteína 4 g

Potasio 327 mg

Tajine de verduras

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla mediana, picada
- 1-2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharaditas de jengibre rallado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- ½ cucharadita de pimentón
- 1 ramita pequeña de canela
- 1 libra de calabaza moscada o similar, pelada y sin semillas, cortada en cubos de 1 pulgada
- lata de 14 onzas de tomates triturados
- 1 taza de caldo de verduras
- 1 taza de judías verdes frescas, lavadas, cortadas en trozos cortos
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Instrucciones

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande y profunda a temperatura media.
2. Agrega la cebolla y sofríe de tres a cuatro minutos o hasta que se ablande. Agrega el ajo y el jengibre. Saltee, revolviendo, durante 30 segundos. Agregue las especias y revuelva durante 1 minuto.
3. Agregue la calabaza, los tomates y el caldo de verduras y revuelva para combinar. Deje hervir, luego reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante 12-15 minutos, sin tapar, hasta que la calabaza esté tierna.
4. Agregue las judías verdes y cocine durante 5 minutos hasta que estén tiernas y de un color verde brillante. Cuando esté listo para servir, agrega la menta picada, el cilantro y la miel. Sazone al gusto con sal y pimienta negra recién molida.

Nutrición

Calorías	107
Grasa total	3 g
Grasas saturadas	0.4 g
Grasas monoinsaturadas	2 g
Grasas poliinsaturadas	0.4 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	513 mg
Carbohidratos totales	21 g
Fibra dietética	4 g
Azúcares	9 g
Proteína	3 g
Potasio	561 mg

Papas o calabacines rellenos

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva ligero o aceite de aguacate
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimientos morrones cortados en cubitos
- ¼ de taza de cilantro fresco picado
- ½ taza de tomates frescos picados
- 1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos
- 1 cucharadita de chile molido en polvo, use más o menos al gusto

- 3 papas medianas al horno

Corte por la mitad a lo largo, manténgalos calientes O corte tres calabacines medianos por la mitad a lo largo, cocidos en el microondas a temperatura alta durante 4 minutos, mientras aún estén calientes, saque los centros con una cuchara y deséchelos o guárdelos para otra receta

- 6 cucharadas de queso cheddar rallado bajo en grasa
- 6 cucharadas de crema agria ligera (opcional)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Calienta el aceite en una cacerola mediana a temperatura media-alta. Agregue las cebollas y los pimientos y saltee, revolviendo de vez en cuando, durante 3 minutos. Agregue el cilantro, los tomates, los frijoles y el chile en polvo. Revuelva para mezclar y cocine hasta que esté caliente.
3. Cubre cada una de las mitades de papa o calabacín con 1/6 de la mezcla de frijoles. Espolvorea 1 cucharada de queso cheddar en cada mitad de papa o calabacín. Hornea durante 5 minutos para derretir el queso. Cubra con crema agria si lo desea.

Con patatas

Nutrición

Calorías 183

Grasa total 4.5 g
Grasas saturadas 1.5 g
Grasas monoinsaturadas 2 g
Grasas poliinsaturadas 0.5 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 6 mg
Sodio 154 mg
Carbohidratos totales 29 g
Fibra dietética 6 g
Azúcares 3 g
Proteína 7 g
Potasio 723 mg

Con calabacín

Nutrición

Calorías 116

Grasa total 4.5 g
Grasas saturadas 1.5 g
Grasas monoinsaturadas 2 g
Grasas poliinsaturadas 0.5 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 6 mg
Sodio 150 mg
Carbohidratos totales 13.5 g
Fibra dietética 5 g
Azúcares 4 g
Proteína 6 g
Potasio 503 mg

Salteado de verduras de primavera

6 porciones (tamaño de la porción: alrededor de 1 taza)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- 1 taza de espárragos en rodajas finas
- 1 taza de zanahorias en rodajas finas
- 1 taza de brócoli fresco cortado en floretes pequeños
- ½ taza de cebolla morada en rodajas finas
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- ½ taza de caldo bajo en sodio
- 1 taza de brotes de soja
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén grande o cocina a fuego medio-alto. Agregue el ajo y el jengibre y saltee, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos.
2. Agregue los espárragos, las zanahorias, el brócoli y la cebolla. Cocine, revolviendo de vez en cuando, a fuego medio hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos. Agregue la salsa de soya y el caldo y deje hervir. Agregue los brotes de soja y el vinagre y mezcle. Condimente con pimienta negra y sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías	52
Grasa total	2.4 g
Grasas saturadas	0.3 g
Grasas monoinsaturadas	1 g
Grasas poliinsaturadas	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	237 mg
Carbohidratos totales	6.5 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares	3 g
Proteína	2 g
Potasio	218 mg

Sloppy Joes veganos

6 porciones

Congele el tofu antes de usarlo en esta receta lo reafirma y libere gran parte del líquido, lo que le da una textura más masticable y carnosa. Descubrirás que esta receta es menos dulce y un poco más picante que la salsa Sloppy Joe enlatada.

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimiento verde picado
- 1 diente de ajo picado
- 12 onzas de tofu firme, congelado, descongelado, escurrido y desmenuzado
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1½ tazas de salsa de tomate enlatada con bajo contenido de sodio
- 1-2 cucharadas de chile en polvo (use más o menos al gusto)

Instrucciones

1. Rocíe una sartén grande con aceite en aerosol y caliéntela a fuego medio-alto. Saltee las cebollas, los pimientos verdes y el ajo hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 7 minutos. Agregue una cucharada de agua a la sartén si las verduras comienzan a pegarse.
2. Agregue el tofu desmenuzado y la salsa de soja a la sartén. Agregue la salsa de tomate y el chile en polvo. Vuelva a calentar y cocine a fuego lento durante uno o dos minutos. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	80
-----------------	-----------

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 0.5 g

Grasas monoinsaturadas 0.7 g

Grasas poliinsaturadas 1.8 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 488 mg

Carbohidratos totales 7 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 3.5 g

Proteína 7 g

Potasio 257 mg

Sopa de tomate con especias

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 12 onzas de caldo bajo en sodio
- Tomates en lata de 28 onzas, triturados con un tenedor, con el jugo reservado
- ¼ de taza de jugo de naranja fresco
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja finamente picada
- ½ cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de cilantro molido
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. Agregue aceite de oliva a una olla mediana y caliéntelo a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo y saltee durante cinco minutos, revolviendo con frecuencia.
2. Agrega el resto de los ingredientes. Lleve la mezcla a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego a medio-alto y cocine a fuego lento, parcialmente tapado, durante 20 minutos. Dejar enfriar un poco. Haga puré con una batidora de mano o un procesador de alimentos.

Nutrición

Calorías	64
Grasa total 3 g	
Grasas saturadas 0.5 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas 0.5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 226 mg	
Carbohidratos totales 8 g	
Fibra dietética 3 g	
Azúcares 5 g	
Proteína 2.5 g	
Potasio 351 mg	

Guiso de verduras saladas

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla cortada en cuadritos
- 1 diente de ajo picado
- 16 onzas de caldo bajo en sodio
- 2 tazas de calabaza moscada pelada y cortada en cubos
- Lata de 16 onzas de tomates cortados en cubitos sin sal agregada
- ½ taza de granos de maíz congelados
- ¼ de cucharadita de hojas secas de tomillo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 taza de frijoles pintos cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados
- ¼ de taza de pimiento rojo cortado en cuadritos

Instrucciones

1. En un horno holandés o en una cacerola grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla se ablande, aproximadamente 5 minutos.
2. Agrega el resto de los ingredientes. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos.

Nutrición

Calorías	118
-----------------	------------

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 0.6 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas 0.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 187 mg

Carbohidratos totales 19 g

Fibra dietética 4.5 g

Azúcares 5 g

Proteína 5 g

Potasio 523 mg

Minestrone de tres frijoles

6 porciones (tamaño de la porción $\frac{3}{4}$ de taza)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- $\frac{1}{4}$ de taza de zanahorias picadas
- $\frac{1}{4}$ de taza de apio picado
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 24 onzas de caldo bajo en sodio
- 2 tazas de garbanzos mixtos, frijoles rojos y frijoles nórdicos
- 1 lata de tomates cortados en cubitos sin sal añadida
- 2 tazas de espinacas crudas picadas
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasta pequeña con alto contenido de proteínas sin cocer
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de condimento italiano
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta rojo triturado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. En una cacerola mediana, calienta el aceite a fuego medio-alto hasta que esté caliente. Agregue la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo y saltee de tres a cinco minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Agregue la pasta de tomate y revuelva para mezclar bien.
2. Agregue los frijoles, los tomates, las espinacas, la pasta y los condimentos y deje hervir. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento de 10 a 12 minutos o hasta que la pasta esté tierna. Sirve con queso parmesano.

Nutrición

Calorías	144
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas 0.6 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 334 mg	
Carbohidratos totales 21 g	
Fibra dietética 5 g	
Azúcares 4 g	
Proteína 8 g	
Potasio 82 mg	

Sopa de brócoli y queso

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de caldo bajo en sodio
- 2 tazas de floretes de brócoli frescos o congelados
- 1½ tazas de leche ultrafiltrada sin grasa
- 3½ cucharada de harina para todo uso
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, más o menos al gusto
- 8 onzas de queso procesado ligero, cortado en cubos (como Velveeta Light)

Instrucciones

1. Cubra una cacerola antiadherente grande con aceite en aerosol y caliéntela a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el ajo y saltee durante 3 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Agregue el caldo y el brócoli. Hierva la mezcla de brócoli a fuego medio-alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
3. Combine la leche y la harina, revolviendo con un batidor hasta que estén bien mezclados. Agregue la mezcla de leche a la mezcla de brócoli. Cocine durante 5 minutos o hasta que esté ligeramente espeso, revolviendo constantemente.
4. Agregue la pimienta. Retirar del fuego. Agregue el queso, revolviendo hasta que el queso se derrita. Coloque ⅓ de la sopa en una licuadora o procesador de alimentos y procesa hasta que quede suave. Regrese la mezcla de puré de sopa a la sartén o tazón y sirva.

Nutrición

Calorías	143
Grasa total 5 g	
Grasas saturadas 3 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Grasas poliinsaturadas 0 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 19 mg	
Sodio 645 mg	
Carbohidratos totales 12 g	
Fibra dietética 0.5 g	
Azúcares 5.5 g	
Proteína 13 g	
Potasio 0 mg	

Sopa tex-Mex de pollo o pavo

8 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite ligero de oliva o aguacate
- 1 taza de cebolla blanca o amarilla cortada en cubitos
- 1 manojo pequeño de cebolletas finamente picadas
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- 1-2 chiles jalapeños, sin semillas y cortados en cubitos (deja algunas o todas las semillas para obtener una sopa más picante)
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena
- 6 tomates ciruela, pelados y cortados en cubitos, aproximadamente 2 tazas
- 1 lata de tomates triturados
- 2 tazas de caldo reducido en sodio
- 4 tazas de pavo o pollo cocido y desmenuzado
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande para sopa a fuego medio-alto. Agrega las cebollas, las cebolletas, el cilantro, los jalapeños, el ajo machacado, el pimentón y el orégano. Mezcle bien y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.
2. Agregue la pimienta de cayena, los tomates cortados en cubitos, los tomates triturados, el caldo y el pavo o el pollo. Deje hervir, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos. Agrega el zumo de lima y retira del fuego. Sazone al gusto con sal y pimienta.

Nutrición

Calorías	166
-----------------	------------

Grasa total	4 g
Grasas saturadas	0.5 g
Grasas monoinsaturadas	1.5 g
Grasas poliinsaturadas	0.5 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	45 mg
Sodio	372 mg
Carbohidratos totales	13 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares	5 g
Proteína	20 g
Potasio	605 mg

Ecuadorian-Inspired Chicken Stew (Seco de Pollo)

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de harina
- 1½ cucharaditas de achiote o pimentón molido
- 1 cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- 1½ libras de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos grandes
- 1 cucharada de aceite ligero de oliva o aguacate
- 1 cebolla mediana cortada en cuadritos
- 1 pimiento verde grande, picado finamente
- 1 ají o chile jalapeño o serrano, finamente picado, sin semillas para un guiso más suave
- 4 dientes de ajo picados
- 4 tomates ciruela, cortados en trozos o lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos
- 1 taza de caldo de pollo bajo en sodio
- Zumo de una naranja
- ½ libra de papas amarillas pequeñas, cortadas en cubitos
- ½ taza de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. En un tazón mediano, combine la harina, el achiote o el pimentón, el comino, la sal y la pimienta. Agrega el pollo y revuelve para cubrirlo bien.
2. En una olla grande, calienta el aceite a fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocine de dos a tres minutos por lado, hasta que se dore pero no esté bien cocido. Retirar y dejar a un lado.
3. Reduce el fuego a medio. Si la olla parece seca, rocía con aceite en aerosol y agrega la cebolla y el pimiento verde. Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que se ablanden y empiecen a dorarse, aproximadamente de 5 a 7 minutos.
4. Agrega el ají y el ajo y mezcla bien. Cocine de 1 a 2 minutos.
5. Regrese el pollo a la olla. Agregue el resto de los ingredientes y deje hervir. Reduzca a fuego lento y tape la olla. Cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, durante unos 30 minutos o hasta que las papas estén tiernas y el pollo esté bien cocido.

Nutrición

Calorías 225

Grasa total 7 g

Grasas saturadas 1.5 g

Grasas monoinsaturadas 3 g

Grasas poliinsaturadas 1.5 g

Grasas trans 0.12 g

Colesterol 94 mg

Sodio 404 mg

Carbohidratos totales 15 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 5 g

Proteína 25 g

Potasio 668 mg

Tajine de pollo

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en cubos
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de canela molida
- Una pizca de hebras de azafrán trituradas
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 tazas de caldo bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de taza de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de aceitunas kalamata deshuesadas y en rodajas
- ½ limón, sin pelar ni pelar y troceado
- ½ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Calienta el aceite en un horno holandés o en una olla para sopa a temperatura media. Agregue el pollo, la cebolla, el pimiento, el jengibre, la canela, el azafrán y el ajo y cocine durante 12 minutos, revolviendo de vez en cuando.
2. Agrega la pasta de tomate y cocina por 2 minutos más, revolviendo constantemente. Agregue el caldo y la pimienta negra. Llevar a ebullición, tapar, reducir el fuego y cocer a fuego lento durante 30 minutos.
3. Retira del fuego y agrega el resto de los ingredientes. Revuelva para mezclar y sirva caliente.

Nutrición

Calorías	142
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas 0.5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 55 mg	
Sodio 322 mg	
Carbohidratos totales 5 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 19 g	
Potasio 436 mg	

RECETAS DE AVES

Pollo o pavo molidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Pimientos rellenos

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 3 pimientos morrones medianos (rojos, amarillos o verdes)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva ligero o aceite de aguacate
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo finamente machacado o picado
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de comino
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¾ de taza de tomates enlatados cortados en cubitos, frescos o escurridos
- 1 taza de coliflor cocida con arroz
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico
- 1 huevo
- 16 onzas de pavo magro molido

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol.
2. Corta la parte superior de los pimientos y quita las semillas y las costillas. Corta los pimientos por la mitad para formar botes y coloca las mitades de pimiento en la sartén preparada.
3. En una cacerola mediana, calienta el aceite a temperatura media. Agregue las cebollas y saltee hasta que empiecen a ablandarse, aproximadamente 3 minutos. Agrega las especias y sofríe durante un minuto más. Apaga el fuego. Añada el tomates, coliflor en arroz y vinagre a la sartén. Mézclelo bien. Vierte la mezcla de tomate y coliflor con arroz en un tazón y deja enfriar. Cuando esté frío, añadir el huevo y el pavo y mezclar bien.
4. Rellena los pimientos con la mezcla de arroz con coliflor y pavo. Hornea durante 40 minutos o hasta que esté bien caliente y el pavo ya no esté rosado en el centro.

Nutrición

Calorías 174

Grasa total 9 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 4 g

Grasas poliinsaturadas 2 g

Grasas trans 0.01 g

Colesterol 87 mg

Sodio 175 mg

Carbohidratos totales 8 g

Fibra dietética 2.5 g

Azúcares 4 g

Proteína 17 g

Potasio 470 mg

Crumble de salchicha italiana de pavo

6 porciones

Ingredientes

- 16 onzas de pavo magro molido
- 2 dientes de ajo fresco, prensados o finamente picados
- 2 cucharaditas de pimentón molido
- 1 cucharadita de semillas de hinojo enteras
- 1 cucharadita de condimento italiano seco
- ¼ - 1 cucharadita de pimienta roja triturada
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ½ cucharadita de sal

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y mezcle bien. Cúbralo y colóquelo en el refrigerador durante varias horas o toda la noche para permitir que los sabores se mezclen.
2. Cubra una sartén con aceite en aerosol antiadherente y caliéntela a temperatura media. Agregue la salchicha y cocine, revolviendo para que se desmorone, hasta que la carne ya no esté rosada. Úselo como se indica en la receta.

Nutrición

Calorías	88
Grasa total 1 g	
Grasas saturadas 0.1 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Grasas poliinsaturadas 0.1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 47 mg	
Sodio 232 mg	
Carbohidratos totales 1.2 g	
Fibra dietética 0.6 g	
Azúcares 0.2 g	
Proteína 19 g	
Potasio 33 mg	

RECETAS DE AVES

Pollo o pavo molidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Pastel de carne de pavo con hierbas fresca

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de pimienta roja finamente picado
- ¼ de taza de apio finamente picado
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- 2 huevos o ½ taza de sustituto de huevo (como Egg Beaters®)
- ½ taza de avena arrollada
- ½ taza de leche ultrafiltrada descremada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado (opcional)
- 2 cucharadas de albahaca u orégano frescos picados (o ½ cucharadita seca)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 1 libra de pavo molido

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°.
2. Cubra una sartén mediana con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media. Agregue el pimienta roja, el apio y la cebolla y saltee hasta que estén tiernos, aproximadamente 7 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes excepto el pavo. Agrega el pavo y mezcla bien.
4. Rocíe un molde para pan con aceite en aerosol y moldee la mezcla en el molde. Hornea de 40 a 45 minutos o hasta que ya no esté rosado.
5. Retire del horno y cortar en 12 rodajas.

Nutrición

Calorías 155

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas .35 g

Grasas poliinsaturadas .32 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 118 mg

Sodio 272 mg

Carbohidratos totales 9 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 1 g

Proteína 22 g

Potasio 93 mg

Hamburguesas de salsa de pavo con cara abierta

6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de salsa
- 1 libra de pavo molido
- ¼ de taza de pan rallado seco sazonado
- ¼ de cucharadita de cebolla en polvo
- ⅓ cucharadita de pimienta negra molida
- 6 tortillas pequeñas bajas en carbohidratos u hojas grandes de lechuga
- 3 cucharadas de mayonesa ligera
- ⅓ a ¼ de cucharadita de pimienta roja molida
- 1½ tazas de lechuga rallada
- 1 tomate cortado en 6 rodajas

Instrucciones

1. Precaliente la caldera o la parrilla.
2. En un tazón mediano, combine la salsa, el pavo, el pan rallado, la cebolla en polvo y la pimienta negra.
3. Forme seis hamburguesas de 3 pulgadas con la mezcla. Ase en una rejilla a unas 4 a 5 pulgadas de la fuente de calor hasta que los jugos salgan claros, aproximadamente 4 minutos por cada lado. Si usa una parrilla, es posible que desee usar una sartén para parrilla, ya que las hamburguesas quedarán blandas.
4. Mientras tanto, mezcle el pimienta roja con la mayonesa y unte las tortillas o las hojas de lechuga con la mezcla. Cubre cada una con ¼ de taza de lechuga, una rodaja de tomate y una hamburguesa de pavo.

Nutrición

Calorías	208
Grasa total 11 g	
Grasas saturadas 3 g	
Grasas monoinsaturadas 5 g	
Grasas poliinsaturadas 3 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 58 mg	
Sodio 500 mg	
Carbohidratos totales 16 g	
Fibra dietética 10 g	
Azúcares 3 g	
Proteína 18 g	
Potasio 293 mg	

RECETAS DE AVES

Pollo o pavo molidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Hamburguesas de pavo y verduras

6 porciones

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- ½ taza de calabacín rallado
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- ½ taza de zanahoria rallada
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire (opcional)
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 2 cucharadas de pan rallado seco
- Pimienta negra molida al gusto
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones

1. Cubra la parrilla con un trozo de papel de aluminio y precaliente a temperatura media.
2. En un tazón grande, combine todos los ingredientes y mezcle hasta que se mezclen.
3. Forme 6 hamburguesas, rocíelas ligeramente con aceite en aerosol y colóquelas en papel de aluminio a la parrilla. Ase de 6 a 8 minutos por lado o hasta que estén bien cocidos. Las hamburguesas están listas cuando no hay carne rosada en el centro de la hamburguesa.

Nutrición

Calorías	135
----------	-----

Grasa total 6.5 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas 2 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 56 mg

Sodio 157 mg

Carbohidratos totales 4 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 2 g

Proteína 15 g

Potasio 256 mg

Enchiladas Verdes

6 porciones

Ingredientes

Llenado

- 12 onzas de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cocidas y desmenuzadas
- ¼ de cucharadita de sal
- Pimienta negra, pimentón y comino al gusto
- ¼ de taza de caldo bajo en sodio

Para las enchiladas

- Aceite en aerosol para cocinar
- 6 tortillas de maíz (tamaño de 6 pulgadas)
- 1 taza de queso mozzarella parcialmente descremado
- Cilantro y cebolla picados (opcional)

Salsa Verde

- 8-10 tomatillos
- ¼ cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 chile jalapeño (opcional)
- Agua
- ½ taza de crema ligera
- ¼ de taza de caldo bajo en sodio
- ¼ manojo de cilantro
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Relleno: Coloque el pollo cocido y desmenuzado, la sal, las especias y el caldo en un tazón y revuelva hasta que se mezcle bien. Ponlo a un lado.
2. Salsa verde: Coloque los tomatillos, el ajo, la cebolla y el jalapeño en una cacerola mediana y agregue agua hasta cubrirlos. Llevar a ebullición y dejar hervir durante 7 minutos. Deje que se enfríen y use una espumadera para colocar las verduras en una licuadora o procesador de alimentos.
3. Mezcle las verduras hervidas con el cilantro, la crema ligera y ¼ de taza de caldo. Vuelva a verter la salsa en la cacerola a temperatura media-alta y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Condimente con ¼ de cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta.
4. Precaliente el horno a 400° y cubra una fuente para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol.
5. Enchiladas: calienta las tortillas en el microondas o en una sartén seca sobre la estufa. Retirar del fuego. Cubre un lado de cada tortilla con la salsa verde. Cubra la salsa con el pollo sazonado, enrolle la tortilla y colóquela en la fuente para hornear preparada. Cuando todas las tortillas estén enrolladas y en la fuente para hornear, cúbrealas con la salsa verde restante y espolvorea con el queso. Hornea de 15 a 20 minutos. Cubra con cilantro y cebolla si lo desea. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	190
Grasa total 8 g	
Grasas saturadas	3 g
Grasas monoinsaturadas	2 g
Grasas poliinsaturadas	1 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	52 mg
Sodio	215 mg
Carbohidratos totales	16 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares	3 g
Proteína	15 g
Potasio	445 mg

RECETAS DE AVES

Uso de pollo o
pavo precocidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Ensalada al estilo asiático

6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de pechuga de pollo cocida y cortada en cubitos
- 2 tazas de col rallada
- 1 pimiento rojo pequeño cortado en rodajas
- 1 pepino pequeño, en rodajas finas
- 2 cebollas verdes cortadas en rodajas finas
- 2 clementinas o mandarinas peladas y separadas en gajos cortados en cubitos

Aderezo:

- 2 cucharadas de cilantro picado
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- ¼ de cucharadita de sustituto de azúcar
- 2 cucharaditas de jengibre fresco pelado y rallado
- 1 cucharada de aceite de sésamo o aguacate
- ¼ de cucharadita de pimiento rojo triturado (opcional)

Instrucciones

1. En un tazón grande, mezcle el pollo, el repollo, el pimiento rojo, el pepino, las cebolletas y los gajos de clementina. Mezcle bien.
2. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo y mézclelos bien. Vierte el aderezo sobre la ensalada y revuelve para cubrirla.

Nutrición

Calorías 131

Grasa total 4 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 52 mg

Sodio 119 mg

Carbohidratos totales 7.5 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 5 g

Proteína 16 g

Potasio 381 mg

Tacos de pollo y tinga

6 porciones

Ingredientes

- ½ cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas
- ¼ de taza de vinagre de sidra de manzana
- ½ cucharadita de sal, dividida
- 2 tomates medianos, cortados en trozos
- ½ cebolla mediana blanca o amarilla, cortada en trozos
- 2 dientes de ajo picados
- Lata de 3.5 onzas de chipotle en salsa de adobo
- 1½ tazas de pollo cocido y desmenuzado
- 2 cucharadas de zumo de lima recién exprimido
- 6 tortillas de maíz
- 1½ tazas de col rizada baby
- ¼ de taza de queso cotija, desmenuzado

Instrucciones

1. Mezcle la cebolla morada, el vinagre y ¼ de cucharadita de sal. Deje reposar durante al menos 15 minutos o hasta que la cebolla esté ligeramente encurtida.
2. En una licuadora, triture los tomates, la cebolla, el ajo, el chipotle y el ¼ de cucharadita de sal restante hasta que quede suave. Transfiera la mezcla a la sartén y deje hervir. Reduzca la temperatura a fuego lento durante 8 minutos o hasta que espese un poco. Agregue el pollo y el jugo de limón y cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta que esté bien caliente y la salsa se adhiera al pollo.
3. Caliente las tortillas en una sartén seca o en el microondas. Sirva la tinga de pollo en tortillas calientes con col rizada y cebolla morada en escabeche. Cubra cada una con 2 cucharaditas de queso cotija desmenuzado.

Nutrición

Calorías	156
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas 0.5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 28 mg	
Sodio 495 mg	
Carbohidratos totales 18 g	
Fibra dietética 4 g	
Azúcares 3 g	
Proteína 13 g	
Potasio 288 mg	

RECETAS DE AVES

Uso de pollo o
pavo precocidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Pollo con cebolla caramelizada

6 porciones

Ingredientes

- Filetes de pechuga de pollo de 1½ libra
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 tazas de cebollas en rodajas
- 3 cucharadas de mermelada de frambuesa sin azúcar sin semillas
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharaditas de jengibre picado
- ½ cucharadita de romero seco
- ¼ de taza de agua

Instrucciones

1. Espolvorea el pollo con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a temperatura media-alta.
3. Agregue la cebolla a la sartén y saltee hasta que esté ligeramente dorada, aproximadamente 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Agregue el pollo a la sartén y saltee durante 8 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Retira la cebolla y el pollo de la sartén.
5. Agregue la mermelada, el vinagre, la salsa de soja, el jengibre, el romero y el agua a la sartén y cocine durante 2 minutos, revolviendo constantemente con un batidor. Agregue más agua según sea necesario para que la salsa quede lo suficientemente fina como para cubrir los trozos de pollo. Regrese la mezcla de pollo a la sartén y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que el pollo esté caliente y cubierto con la salsa.

Nutrición

Calorías 170

Grasa total 4 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 2.4 g

Grasas poliinsaturadas 0.6 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 85 mg

Sodio 235 mg

Carbohidratos totales 8 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 2.5 g

Proteína 26 g

Potasio 434 mg

Ensalada mediterránea de pollo

6 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de pechuga de pollo sin piel cocida, cortada en cubos del tamaño de un bocado
- Lata de 2 onzas de anchoas planas, escurridas y picadas (opcional)
- 1 a 2 cebollas verdes, partes blancas y verdes, cortadas en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1-2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada o ½ cucharadita de condimento italiano seco
- 2 cucharadas de aceitunas negras picadas
- 6 tazas de verduras mixtas para ensalada
- 3 tomates ciruela en rodajas

Instrucciones

1. En un tazón pequeño, mezcle el pollo, las anchoas, las cebolletas, el aceite de oliva, el vinagre, las aceitunas y la albahaca. Sazone con sal y pimienta si lo desea.
2. Cubra las verduras con ensalada de pollo y tomates en rodajas.

Nutrición

Calorías	184
Grasa total 7 g	
Grasas saturadas	1 g
Grasas monoinsaturadas	3.5 g
Grasas poliinsaturadas	1 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	66 mg
Sodio	423 mg
Carbohidratos totales 5 g	
Fibra dietética	2 g
Azúcares	2.6 g
Proteína	25 g
Potasio	467 mg

RECETAS DE AVES

Uso de pollo o
pavo precocidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Tazón de burrito

6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de quinua sin cocer
- 1 taza de caldo bajo en sodio (vegetales, pollo o carne de res)
- 1 taza de piña finamente picada
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado finamente
- 1 cebolla morada finamente picada, dividida
- ¼ de taza de cilantro picado
- Zumo de 1 lima
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de pimiento morrón picado, de cualquier color o una combinación
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ de cucharadita de pimentón
- 1 taza de frijoles negros cocidos o media lata de 15 onzas enjuagados y escurridos
- 2 tazas de pechuga de pollo cocida y cortada en cubitos
- 2 tazas de lechuga rallada
- 1 aguacate pequeño cortado en cubitos
- ½ taza de yogur griego natural sin grasa

Instrucciones

1. Quinoa: coloque la quinua y el caldo en una cacerola pequeña con tapa y deje hervir. Reduzca el fuego a fuego lento y cocine tapado durante 12-15 minutos. El líquido debe absorberse y la quinua debe ser translúcida, sin centro blanco. Ponlo a un lado.
2. Salsa de piña: en un tazón pequeño, combine la piña, el jalapeño, ¼ de taza de cebolla morada picada, el cilantro y el jugo de limón y revuelva para mezclar.
3. En una sartén mediana, calienta el aceite de oliva a temperatura media-alta. Agregue los pimientos morrones, la cebolla roja restante, el chile en polvo y el pimentón y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
4. Caliente los frijoles negros en una sartén pequeña con unas cucharadas de agua o caldo.
5. Para crear tu tazón de burrito, coloque ¼ de taza de quinua cocida en un tazón, cubra con frijoles negros, pimientos y cebollas salteados, pollo, lechuga, trozos de aguacate y salsa de piña. Decóralo con una cucharada de yogur griego.

Nutrición

Calorías 282

Grasa total 10 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 5 g

Grasas poliinsaturadas 1.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 38 mg

Sodio 407 mg

Carbohidratos totales 28 g

Fibra dietética 6 g

Azúcares 7 g

Proteína 22 g

Potasio 450 mg

Salteado de pollo con verduras de primavera

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva o aguacate
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de jengibre fresco picado
- 1 taza de espárragos en rodajas finas
- 1 taza de zanahorias en rodajas finas
- 1 taza de brócoli fresco cortado en floretes pequeños
- ½ taza de cebolla morada en rodajas finas
- 1 libra de pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel cortados en trozos pequeños
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- ½ taza de caldo bajo en sodio
- 1 taza de brotes de soja
- 1 cucharadita de vinagre de vino tinto
- Pimienta negra al gusto

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén grande o en un wok a temperatura media-alta. Agregue el ajo y el jengibre y saltee, revolviendo con frecuencia, durante 2 minutos.
2. Agregue los espárragos, las zanahorias, el brócoli, la cebolla y el pollo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, a temperatura media hasta que las verduras comiencen a ablandarse y el pollo esté bien cocido, aproximadamente 8 minutos. Agregue la salsa de soya y el caldo y deje hervir. Agregue los brotes de soja y el vinagre y mezcle. Condimente con pimienta negra y sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías	140
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas 0.6 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 44 mg	
Sodio 249 mg	
Carbohidratos totales 6.5 g	
Fibra dietética 2 g	
Azúcares 3 g	
Proteína 20 g	
Potasio 416 mg	

RECETAS DE AVES

Uso de pollo o
pavo precocidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Envolturas de pollo picantes

6 porciones

Ingredientes

- 16 onzas de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en cubos
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de aceite ligero de oliva o aguacate
- $\frac{3}{4}$ taza de salsa
- $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles negros cocidos
- 6 envolturas bajas en carbohidratos (tamaño de 6 pulgadas)
- 6 cucharadas de queso cheddar rallado bajo en grasa o normal
- 6 cucharadas de crema agria ligera o normal

Instrucciones

1. Coloque los cubos de pollo en un tazón. Espolvorea chile en polvo sobre el pollo y revuelve para cubrirlo.
2. En una sartén mediana, calienta el aceite a temperatura media-alta. Añada el cubitos de pollo y saltee, revolviendo de vez en cuando durante 5 a 7 minutos, o hasta que el medio ya no esté rosado.
3. Mientras tanto, agrega los frijoles a la salsa y mezcla.
4. Divida los trozos de pollo de manera uniforme en seis envolturas. Cubra con la mezcla de salsa, queso y crema agria ligera. Sirva inmediatamente.

Nutrición

Calorías	198
-----------------	------------

Grasa total 9 g

Grasas saturadas 4 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas 1.4 g

Grasas trans 0.1 g

Colesterol 69 mg

Sodio 460 mg

Carbohidratos totales 14 g

Fibra dietética 10 g

Azúcares 1.4 g

Proteína 23 g

Potasio 347 mg

Mole de pollo

6 porciones

Ingredientes

- 4½ tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cebolla cortada en cuartos
- 3 dientes de ajo
- 1½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- 2 cucharadas de aceite de aguacate, divididas
- 4 chiles secos (ancho, mulato, pasilla o una combinación), sin semillas y enjuagados
- 2 tortillas de maíz cortadas en trozos
- 3 tomates ciruela picados
- 1 cucharadita de semillas de sésamo
- ¼ de taza de pasas
- ¼ de taza de almendras en rodajas
- 2 cucharaditas de cacao en polvo
- 1 rama de canela
- 3 clavos enteros
- 3 granos de pimienta enteros
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

Instrucciones

1. Coloque el agua, 1 cucharadita de sal, la mitad de la cebolla y 1 diente de ajo en una cacerola mediana y mezcle. Agregue el pollo crudo. Caliente a fuego lento y cocine durante 20 minutos o hasta que ya no esté rosado en el centro. Retire el pollo, la cebolla y el ajo del agua y ponlos en un plato para que se enfríen. Deje el agua a un lado.
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén grande a temperatura media. Sofría los chiles, la ½ cebolla restante, los 2 dientes de ajo, las tortillas, el tomate y las semillas de sésamo durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando. Coloque esta mezcla en una licuadora y agregue la mitad del agua de cocción del pollo. Mezcle hasta que quede suave y vierta en una olla grande.
3. Caliente la cucharada de aceite restante en la sartén a temperatura media. Agregue las pasas y las almendras y saltee durante 5 minutos, revolviendo con frecuencia y teniendo cuidado de que no se quemen. Añade el cacao en polvo durante el último minuto. Mezcle las pasas, las almendras y el cacao en polvo con el líquido de cocción restante. Viértelo en la olla con la otra mezcla mezclada. Añadir la rama de canela, los clavos enteros y los granos de pimienta enteros, envueltos en una gasa. Cocine a fuego lento durante 40 minutos.
4. Triture el pollo. Agregue el pollo desmenuzado a la salsa y revuelva. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo continuamente para evitar que se pegue a la sartén. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	262
Grasa total 8.5 g	
Grasas saturadas	1 g
Grasas monoinsaturadas	0 g
Grasas poliinsaturadas	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	60 mg
Sodio	561 mg
Carbohidratos totales 23 g	
Fibra dietética	5 g
Azúcares	7 g
Proteína	29 g
Potasio	0 mg

RECETAS DE AVES

Uso de pollo o
pavo precocidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Tiras de pollo Buffalo

6 porciones

Ingredientes

- ¼ de taza de salsa picante
- ¾ cucharadita de pimentón
- ⅓ cucharadita de pimienta roja molido (al gusto)
- ¼ de cucharadita de pimienta negra (al gusto)
- 1½ libras de filetes de pollo
- Aceite en aerosol para cocinar
- 4 cucharadas de aderezo de queso azul sin grasa
- 6 cucharadas de crema agria ligera
- ¼ de taza de queso azul desmenuzado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375°.
2. Combine la salsa picante, el pimentón, el pimienta roja molido y la pimienta negra en un tazón mediano. Coloque los filetes de pollo en la salsa y mezcle para cubrirlos bien. Cubra el recipiente, colóquelo en el refrigerador y déjelo marinar durante 30 minutos.
3. Cubra una bandeja para hornear con aceite en aerosol. Con unas pinzas o un tenedor, coloque las tiras en una bandeja para hornear. Cubra ligeramente los filetes con aceite en aerosol. Hornea durante unos 15 minutos o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro.
4. Mientras tanto, combine el aderezo, la crema agria y el queso azul y revuelva para mezclar. Sirva la salsa con filetes de pollo.

Nutrición

Calorías 180

Grasa total 7 g

Grasas saturadas 3 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 0.5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 11 mg

Sodio 475 mg

Carbohidratos totales 3 g

Fibra dietética 0.5 g

Azúcares 1 g

Proteína 27 g

Potasio 378 mg

Pollo a la parrilla con salsa de frutas frescas

6 porciones

Ingredientes

- 2 cucharadas de zumo de lima
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de raíz de jengibre rallada (pelada)
- 1 taza de piña fresca picada
- ½ taza de melón fresco picado
- ½ taza de mango fresco picado
- 6 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, 24 onzas en total
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Precaliente el asador o la parrilla.
2. Combine el jugo de lima, el aceite de oliva, el jengibre, la piña, el melón y el mango en un tazón pequeño y reserve.
3. Sazone las pechugas de pollo con sal y pimienta, luego ase a la parrilla o ase durante unos 5 minutos por cada lado o hasta que el pollo esté bien cocido. Sirva el pollo cubierto con salsa de frutas.

Nutrición

Calorías	167
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 2.4 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 85 mg	
Sodio 114 mg	
Carbohidratos totales 7 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 6 g	
Proteína 26 g	
Potasio 434 mg	

RECETAS DE AVES

Uso de pollo o
pavo precocidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Pollo con yogur al curry

6 porciones (tamaño de la porción 2 onzas)

Ingredientes

- 1½ libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 6 onzas de yogur griego natural
- ¼ de taza de agua
- 2 cucharaditas de curry en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Corta las mitades de pechuga de pollo en 2 trozos cada una. Coloque el pollo en una cazuela poco profunda.
2. Combine el yogur, el agua y las especias y mezcle bien. Vierte la mezcla de yogur sobre el pollo y revuelve para cubrirlo de manera uniforme. Cubra y refrigere durante la noche.
3. Precaliente el horno a 375°. Hornea sin tapar durante 30-35 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Rocíe el pollo con salsa varias veces. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	138
-----------------	------------

Grasa total 2 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 0.4 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 85 mg

Sodio 122 mg

Carbohidratos totales 1.5 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 1 g

Proteína 28 g

Potasio 393 mg

Pollo balsámico

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¾ taza de cebolla picada en trozos grandes
- 6 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, 1½ libras en total
- 1 pimiento morrón mediano, en rodajas finas
- ¼ de taza de vinagre balsámico
- 2 tazas de champiñones en rodajas
- ¼ de cucharadita de condimento italiano seco
- Lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos con ajo y orégano, sin escurrir

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y sofríe durante 3 minutos.
2. Agregue el pollo y cocine durante 4 minutos por cada lado o hasta que se dore.
3. Agregue el pimiento, el vinagre, los champiñones, el condimento italiano y los tomates. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine durante 20 minutos o hasta que el pollo esté cocido. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	171
Grasa total 2 g	
Grasas saturadas	1 g
Grasas monoinsaturadas	1 g
Grasas poliinsaturadas	0.4 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	85 mg
Sodio	393 mg
Carbohidratos totales	11 g
Fibra dietética	1.5 g
Azúcares	8 g
Proteína	28 g
Potasio	490 mg

RECETAS DE AVES

Uso de pollo o
pavo precocidos

RECETAS POR CATEGORÍA

Pollo de Dijon

6 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de mostaza dijon
- 1-2 cucharaditas de sustituto de azúcar moreno, más o menos al gusto
- 2 cucharaditas de zumo de limón, más o menos al gusto
- 1 diente de ajo pequeño, triturado o picado finamente
- 6 mitades de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel, 1½ libras en total

Instrucciones

1. Precaliente el asador o la parrilla.
2. Mezcle la mostaza, el sustituto del azúcar, el jugo de limón y el ajo en un tazón pequeño. Unte las pechugas de pollo con la mezcla de mostaza.
3. Ase o ase el pollo a 6 pulgadas de la fuente de calor durante 10 a 15 minutos, volteándolo de vez en cuando y cepillándolo con frecuencia con la mezcla de mostaza restante. Cocine el pollo hasta que ya no esté rosado y los jugos salgan claros.

Nutrición

Calorías	125
-----------------	------------

Grasa total 2 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 0.4 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 85 mg

Sodio 227 mg

Carbohidratos totales 2 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 0 g

Proteína 25 g

Potasio 344 mg

Pollo a la Toscana

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 2 cucharadas de orégano fresco picado, divididas
- 2 cucharadas de tomillo fresco picado, divididas
- 2 cucharaditas de romero fresco o seco picado, divididas
- 2 dientes de ajo picados y divididos
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida, dividida
- 1½ libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de taza de chalotas picadas
- 1½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2½ taza de champiñones en rodajas
- ½ taza de tomates secados al sol, cortados en rodajas muy finas
- ½ taza de cebollas verdes en rodajas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe una fuente para hornear de 9 x 13 pulgadas con aceite en aerosol. Espolvorea la mitad del orégano, el tomillo, el romero, el ajo y la pimienta negra de manera uniforme sobre el fondo de la sartén. Coloque las mitades de pechuga de pollo en una sola capa sobre las hierbas. Espolvorea las hierbas, el ajo y la pimienta restantes sobre el pollo.
2. En una cacerola pequeña, caliente ½ cucharada de aceite de oliva a temperatura media. Agrega las chalotas y sofríe hasta que estén tiernas. Agregue el caldo, deje hervir a fuego lento y cocine por 5 minutos. Agregue los champiñones, los tomates secados al sol y las cebolletas. Deje hervir a fuego lento y cocine hasta que las verduras estén blandas. Vierte sobre el pollo.
3. Hornea durante 20 minutos o hasta que las pechugas ya no estén rosadas en el centro. Sirve las pechugas de pollo cubiertas con la salsa.

Nutrición

Calorías	192
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas	1 g
Grasas monoinsaturadas	3 g
Grasas poliinsaturadas	1 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	83 mg
Sodio	361 mg
Carbohidratos totales 6 g	
Fibra dietética	1 g
Azúcares	3 g
Proteína	29 g
Potasio	730 mg

Receta básica de ricotta

4 porciones

Ingredientes

- Spray para cocinar con aceite de oliva
- 8 onzas de queso ricotta descremado
- ¼ de taza de queso parmesano rallado o rallado
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de condimento italiano (use más o menos al gusto).
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de salsa marinara sin azúcar agregada
- ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe un molde para pan con el aceite en aerosol.
2. Mezcle bien el queso ricotta, el queso parmesano, el huevo y los condimentos. Unte en el molde para pan preparado. Alise la salsa marinara por encima y espolvoree con queso mozzarella.
3. Hornea 20 minutos. Vuelva a calentar las sobras en el microondas.

Nutrición

Calorías	170
-----------------	------------

Grasa total 10 g

Grasas saturadas 5.6 g

Grasas monoinsaturadas 3 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 78 mg

Sodio 380 mg

Carbohidratos totales 7 g

Fibra dietética .5 g

Azúcares 2 g

Proteína 13 g

Potasio 212 mg

Pizza al Horno con ricotta

4 porciones

Ingredientes

- Spray para cocinar con aceite de oliva
- 8 onzas de queso ricotta descremado
- ½ taza de queso parmesano rallado o rallado
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de condimento italiano (use más o menos al gusto).
- ½ cucharadita de pimienta roja triturada
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de salsa para pizza sin azúcar agregada
- ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe un molde para pan con el aceite en aerosol.
2. Mezcle bien el queso ricotta, el queso parmesano, el huevo y los condimentos. Unte en el molde para pan preparado. Alise la salsa marinara por encima y espolvoree con queso mozzarella.
3. Hornea 20 minutos. Vuelva a calentar las sobras en el microondas.

Nutrición

Calorías	179
Grasa total 10 g	
Grasas saturadas 6 g	
Grasas monoinsaturadas 3 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 78 mg	
Sodio 374 mg	
Carbohidratos totales 8 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 14 g	
Potasio 233 mg	

Horneado de ricotta y salsa

4 porciones

Ingredientes

- Spray para cocinar con aceite de oliva
- 8 onzas de queso ricotta descremado
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de chile en polvo (use más o menos al gusto).
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de salsa sin azúcar agregada, mezclada hasta que quede suave
- ½ taza de queso cheddar reducido en grasa rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe un molde para pan con el aceite en aerosol.
2. Mezcle bien el queso ricotta, el queso parmesano, el huevo y los condimentos. Unte en el molde para pan preparado. Alise la salsa por encima y espolvoree con queso mozzarella.
3. Hornea 20 minutos. Vuelva a calentar las sobras en el microondas.

Nutrición

Calorías	171
-----------------	------------

Grasa total 11 g

Grasas saturadas 6 g

Grasas monoinsaturadas 3 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 80 mg

Sodio 408 mg

Carbohidratos totales 6 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 2 g

Proteína 13 g

Potasio 204 mg

Pastel de ricotta Alfredo

4 porciones

Ingredientes

- Spray para cocinar con aceite de oliva
- 8 onzas de queso ricotta descremado
- ¼ de taza de queso parmesano rallado o rallado
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de condimento italiano (use más o menos al gusto).
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de salsa alfredo Classico®
- ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe un molde para pan con el aceite en aerosol.
2. Mezcle bien el queso ricotta, el queso parmesano, el huevo y los condimentos. Unte en el molde para pan preparado. Alise la salsa alfredo por encima y espolvoree con queso mozzarella.
3. Hornea 20 minutos. Vuelva a calentar las sobras en el microondas.

Nutrición

Calorías	187
Grasa total 12 g	
Grasas saturadas 7 g	
Grasas monoinsaturadas 3 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 85 mg	
Sodio 465 mg	
Carbohidratos totales 7 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 1 g	
Proteína 13 g	
Potasio 121 mg	

Horneado de ricotta Mediterráneo

4 porciones

Ingredientes

- Spray para cocinar con aceite de oliva
- 8 onzas de queso ricotta descremado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado o rallado
- 2 cucharadas de queso feta desmenuzado
- ¼ de taza de espinacas finamente picadas
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de condimento italiano (use más o menos al gusto).
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de queso mozzarella parcialmente descremado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Rocíe un molde para pan con el aceite en aerosol.
2. Mezcle bien todos los ingredientes. Unte en el molde para pan preparado. Hornea 20 minutos. Vuelva a calentar las sobras en el microondas.

Nutrición

Calorías	168
-----------------	------------

Grasa total 10 g

Grasas saturadas 6 g

Grasas monoinsaturadas 3 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 81 mg

Sodio 269 mg

Carbohidratos totales 5 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 1 g

Proteína 13 g

Potasio 152 mg

Ensalada de frutas frescas

6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de fresas cortadas en cuartos
- $\frac{3}{4}$ taza de melón cortado en cubos
- $\frac{3}{4}$ taza de trozos de piña
- 1 plátano en rodajas
- 1 cucharada de zumo de lima
- 1 cucharada de hojas de menta frescas picadas
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de cáscara de lima rallada
- Sustituir el azúcar según sea necesario para ajustar la dulzura

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano. Sirva frío.

Nutrición

Calorías	44
-----------------	-----------

Grasa total 0.2 g

Grasas saturadas 0 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 4 mg

Carbohidratos totales 11 g

Fibra dietética 1.5 g

Azúcares 7.5 g

Proteína 1 g

Potasio 194 mg

Ensalada de otoño

6 porciones

Ingredientes

- ¼ de taza de agua
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta negra recién molida
- Sustituto de azúcar al gusto
- 6 tazas de verduras mixtas para ensalada
- 1 manzana ácida mediana, pelada, sin corazón y cortada en trozos pequeños
- 1 pera bartlett mediana, pelada, sin corazón y cortada en trozos pequeños
- 6 cucharadas de queso cheddar rallado reducido en grasa

Instrucciones

Combine el agua, el vinagre, el aceite, la sal, la pimienta y el sustituto del azúcar, revolviendo con un batidor. Combine las verduras, la manzana y la pera en un tazón grande. Rocíe con el aderezo y revuelva suavemente para cubrir. Espolvorea con queso y sirve.

Nutrición

Calorías	82
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas .25 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 5 mg	
Sodio 142 mg	
Carbohidratos totales 9 g	
Fibra dietética 2 g	
Azúcares 6 g	
Proteína 3 g	
Potasio 0.25 mg	

Ensalada griega

6 porciones

Ingredientes

- 6 tazas de lechuga romana cortada en trozos pequeños
- 1 pepino cortado en cuartos y en rodajas
- 1 tomate grande cortado en cubitos
- 12 aceitunas negras cortadas en rodajas
- 1 cebolla morada pequeña cortada en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Zumo de dos limones o al gusto
- Sal, pimienta y orégano al gusto
- 2 onzas de queso feta, desmenuzado

Instrucciones

Mezcle la lechuga, el pepino, el tomate, las aceitunas y la cebolla en un tazón grande. Mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón y las especias en un tazón pequeño. Vierte el aderezo sobre la ensalada, revuelve, espolvorea con queso feta y sirve.

Nutrición

Calorías	105
-----------------	------------

Grasa total 7 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas .4 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 8 mg

Sodio 267 mg

Carbohidratos totales 9 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 3 g

Proteína 3 g

Potasio 280 mg

Ensalada de espinacas

6 porciones

Ingredientes

- 6 cucharadas de aderezo ranchero ligero
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Pimienta negra al gusto
- 6 tazas de hojas de espinaca limpias y frescas, rasgadas
- ½ taza de champiñones cortados en rodajas
- 1 tomate pequeño cortado en cubitos
- ¼ de taza de cebolla morada en rodajas finas
- 2 onzas de queso feta, desmenuzad

Instrucciones

En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza y la pimienta y bata para mezclar. Mezcle las verduras y el queso feta en una ensaladera. Vierte el aderezo sobre las verduras y revuelve para cubrirlas.

Nutrición

Calorías	79
-----------------	-----------

Grasa total	6 g
Grasas saturadas	2 g
Grasas monoinsaturadas	0.5 g
Grasas poliinsaturadas	0.2 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	13 mg
Sodio	303 mg
Carbohidratos totales	5 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares	2 g
Proteína	3 g
Potasio	258 mg

Antipasto de verduras

6 porciones

Ingredientes

Marinada:

- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharada de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- Una pizca de sustituto de azúcar
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- 1 diente de ajo machacado

Verduras:

- 6 papas rojas pequeñas cortadas por la mitad (aproximadamente 4 onzas)
- 6 zanahorias pequeñas, cortadas por la mitad a lo largo
- 1 calabacín pequeño, cortado en 12 rodajas
- 12 champiñones blancos pequeños
- 2 tomates ciruela, cada uno cortado en 6 gajos
- 3 tazas de lechuga cortada

Instrucciones

1. Combine los ingredientes de la marinada en un tazón grande y revuelva bien con un batidor.
2. Cocine al vapor por separado las patatas, las zanahorias, el calabacín y los champiñones hasta que estén cocidos, utilizando los tiempos siguientes. Deje que todo se enfríe a temperatura ambiente.
 1. Patatas y zanahorias 6 minutos
 2. Zucchini 30 segundos
 3. Champiñones 2 minutos
3. Agregue todas las verduras a la marinada y revuelva suavemente para cubrirlas. Cubra y deje marinar en el refrigerador durante 2 horas.
4. Coloca $\frac{1}{2}$ taza de lechuga en cada uno de los seis platos de ensalada. Divida las verduras en los platos. Cubra con queso parmesano.

Nutrición

Calorías **80**

Grasa total 4 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas .4 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 3 mg

Sodio 289 mg

Carbohidratos totales 8.5 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 4 g

Proteína 4 g

Potasio 368 mg

Judías verdes con mozzarella fresca y tomates

6 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de judías verdes congeladas o frescas, limpias y cortadas en trozos pequeños
- 1 taza de tomate fresco cortado en cubitos
- 3 onzas de mozzarella fresca, cortada en cubos pequeños
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 3 cucharadas de aderezo italiano ligero para ensaladas

Instrucciones

Cocine las judías verdes congeladas según las instrucciones del paquete o hierva las judías verdes frescas durante 10 minutos o hasta que estén tiernas. Sumérjalo rápidamente en agua fría. Escurrir y mezclar los frijoles con otros ingredientes y servir.

Nutrición

Calorías	63
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas 2 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 9 mg	
Sodio 176 mg	
Carbohidratos totales 4 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 3 g	
Potasio 121 mg	

Ensalada de limón y pepino

6 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto
- 3 tazas de pepinos pelados y en rodajas finas
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- ¼ de taza de pimienta roja cortado en cubitos
- 3 tazas de lechuga de hoja roja, cortada en trozos pequeños

Instrucciones

Combine todos los ingredientes excepto la lechuga y deje reposar durante al menos media hora antes de servir. Sirve sobre lechuga.

Nutrición

Calorías	37
-----------------	-----------

Grasa total 2.4 g
Grasas saturadas .3 g
Grasas monoinsaturadas 2 g
Grasas poliinsaturadas .25 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 0 mg
Sodio 102 mg
Carbohidratos totales 3 g
Fibra dietética 1 g
Azúcares 2 g
Proteína 1 g
Potasio 149 mg

Ensalada de patatas de picnic

6 porciones

Ingredientes

- 12 onzas de papas de piel roja, cortadas en cuartos
- 2 cucharaditas de mostaza marrón picante
- ¼ de taza de mayonesa de aceite de oliva
- ¼ de taza de yogur griego natural
- Pimienta negra al gusto
- 1½ cucharada de salsa de pepinillos y eneldo
- 1-2 cucharadas de vinagre de sidra o vino blanco
- ¼ de taza de apio finamente picado
- ¼ de taza de cebolla morada picada
- 4 claras de huevo cocidas picadas
- 1 cucharada de perejil picado

Instrucciones

1. Coloque las papas en una olla grande, cúbralas con agua y déjelas hervir. Hierva hasta que las papas estén bien cocidas, aproximadamente de 10 a 15 minutos. Escurre las papas y ponlas a un lado en un colador para que se enfríen.
2. Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la mostaza, la mayonesa, el yogur, la pimienta negra, la salsa de pepinillos y el vinagre. Agregue el apio, la cebolla, las claras de huevo y el perejil y mezcle suavemente.
3. Cuando estén frías, añada las patatas al tazón con el aderezo. Mezcle suavemente para cubrir. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Nutrición

Calorías	103
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas .5 g	
Grasas monoinsaturadas 3 g	
Grasas poliinsaturadas .5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 4 mg	
Sodio 214 mg	
Carbohidratos totales 11 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 6 g	
Potasio 356 mg	

Ensalada isleña de frijoles negros

6 porciones

Ingredientes

- lata de 15 onzas de frijoles negros escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles negros cocidos
- $\frac{1}{4}$ de taza de apio finamente picado
- $\frac{1}{4}$ de taza de pimiento verde picado
- 2 cebollas verdes picadas
- $1\frac{1}{2}$ cucharadas de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de orégano seco
- 1 diente de ajo picado
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- Agua al gusto

Instrucciones

Coloque todos los ingredientes en un tazón mediano. Mezcle bien. Cubra y deje enfriar durante 2 horas.

Nutrición

Calorías	100
-----------------	------------

Grasa total 2.5 g

Grasas saturadas .4 g

Grasas monoinsaturadas 1.7 g

Grasas poliinsaturadas .4 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 213 mg

Carbohidratos totales 15 g

Fibra dietética 6 g

Azúcares 1 g

Proteína 5 g

Potasio 301 mg

Ensalada de edamame con hierbas

6 porciones

Ingredientes

- 16 onzas de frijoles edamame sin cáscara frescos o congelados
- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de perejil fresco picado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada
- 2 cucharadas de pimienta roja picado finamente
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco o de vino blanco
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tazas de lechuga cortada o cortada

Instrucciones

1. Hierva los frijoles edamame en agua con sal para cubrirlos hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos.
2. Escurrir y dejar correr agua fría sobre los frijoles.
3. Cuando los frijoles estén fríos, mézclelos con el resto de los ingredientes excepto la sal, la pimienta y la lechuga.
4. Agrega sal y pimienta al gusto. Sirve la ensalada sobre la lechuga.

Nutrición

Calorías	107
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas .5 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas 1.5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 1 mg	
Sodio 114 mg	
Carbohidratos totales 9 g	
Fibra dietética 4 g	
Azúcares 3 g	
Proteína 11 g	
Potasio 416 mg	

Verduras marinadas a la parrilla

6 porciones

Ingredientes

- 12 onzas de papas rojas pequeñas, cortadas por la mitad
- 2 tazas de calabacín en rodajas
- 6 cebollas verdes, cortadas
- 1 pimiento rojo grande cortado en tiras de ½ pulgada de ancho
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 1 cucharada de zumo de limón fresco
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Pimienta negra molida al gusto
- 2 dientes de ajo picados
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones

1. Coloque las papas en una cacerola mediana, cúbralas con agua y déjelas hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que estén tiernos, escurra.
2. Combine las papas, el calabacín, las cebolletas, los pimientos rojos, el vinagre, el jugo de limón, la mostaza, el aceite de oliva, la pimienta y el ajo en una bolsa de plástico grande y resistente con cierre hermético. Sella la bolsa y agítala para mezclar todos los ingredientes. Deje marinar durante 30 minutos, volteando la bolsa de vez en cuando.
3. Cubra la parrilla con papel aluminio antes de calentarla. Precaliente la parrilla. Rocíe papel de aluminio con aceite en aerosol y coloque las verduras en una sola capa sobre el papel de aluminio. Ase durante unos 7 minutos por cada lado o hasta que estén tiernos.

Nutrición

Calorías 84

Grasa total 2.5 g

Grasas saturadas .4 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas .1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 124 mg

Carbohidratos totales 13 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 2 g

Proteína 2 g

Potasio 464 mg

Pilaf de cebada roja y verde

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimienta roja picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ taza de cebada de cocción rápida
- 1½ tazas de caldo bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ taza de arvejas congeladas
- 1 tomate ciruela mediano, sin semillas y picado

Instrucciones

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola mediana a temperatura media. Agregue la cebolla, los pimientos rojos y el ajo y saltee durante 3 minutos.
2. Agregue la cebada y cocine por 1 minuto. 3. Agregue el caldo, la sal y la pimienta. Llevar a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tapado, durante 30 minutos.
3. Agregue los guisantes. Cocine tapado durante 5 minutos o hasta que la cebada esté tierna y se haya absorbido todo el líquido.
4. Agregue el tomate y déjelo reposar durante 5 minutos antes de servir.

Nutrición

Calorías	95
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas .5 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas .5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 158 mg	
Carbohidratos totales 15 g	
Fibra dietética 3 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 4 g	
Potasio 174 mg	

Salsa de frijoles negros

6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de frijoles negros enlatados, enjuagados y escurridos o cocidos
- 3 cucharadas de cebolla morada picada
- 3 cucharadas de pimienta roja picada
- ¼ de taza de granos de maíz congelados y descongelados
- ½ taza de tomates frescos cortados en cubitos
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de zumo de lima fresco
- 1 cucharada de ají picado (o al gusto)
- Sal al gusto

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en un tazón. Cubra y deje reposar por lo menos 30 minutos para permitir que se desarrollen los sabores. Refrigera las sobras hasta por 3 días.

Nutrición

Calorías	55
----------	----

Grasa total .4 g

Grasas saturadas .1 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas .1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 156 mg

Carbohidratos totales 10 g

Fibra dietética 3 g

Azúcares 1 g

Proteína 3 g

Potasio 219 mg

Chimichurri

Rinde alrededor de 28 cucharadas

Ingredientes

- ½ manojo grande de perejil de hoja plana, lavado, solo hojas
- 4 dientes de ajo pelados
- 2 cucharaditas de orégano seco o 2 cucharadas de hojas de orégano frescas picadas
- 1 pimiento picante pequeño o 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo trituradas
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- ½ taza de aceite de oliva virgen extra
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y presione hasta obtener un puré grueso. Sabor y sazón correctos.
2. Sirva como condimento sobre carnes, pescados, verduras o tacos a la parrilla

Nutrición

Calorías	36
Grasa total 4 g	
Grasas saturadas .6 g	
Grasas monoinsaturadas 3 g	
Grasas poliinsaturadas .4 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 22 mg	
Carbohidratos totales .3 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 0 g	
Proteína 0 g	
Potasio 9 mg	

Salsa Criolla

6 porciones

Ingredientes

- ½ cebolla roja grande, cortada en rodajas finas
- Agua helada
- 1 ají amarillo cortado en rodajas finas o ½ pimiento rojo
- 3 cucharadas de hojas de cilantro picadas
- Zumo de 2 limones amarillos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Coloque la cebolla en rodajas en un tazón mediano, cúbrala con agua helada y déjela reposar durante 5 minutos para reducir el sabor sulfuroso de la cebolla cruda.
2. Cuela bien el agua.
3. Añada el ají amarillo o pimiento, el zumo de limón y el aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta.
4. Mezcle bien, pruebe y ajuste la sazón. Úselo inmediatamente o refrigere hasta por una hora para permitir que los sabores se mezclen

Nutrición

Calorías 38

Grasa total 0 g

Grasas saturadas .4 g

Grasas monoinsaturadas 1.6 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 152 mg

Carbohidratos totales 6 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 3 g

Proteína .6 g

Potasio 68 mg

Dip de queso feta

12 porciones (2 cucharadas cada una)

Ingredientes

- 4 onzas de tofu sedoso firme y bajo en grasa
- 2 onzas de queso feta bajo en grasa
- 8 onzas de queso crema ligero
- 1 cucharada de perejil picado
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharadita de vinagre de vino blanco
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ⅓ cucharadita de pimentó

Instrucciones

Desmenuza el tofu y el queso feta en un tazón mediano. Con un tenedor, mezcle el queso crema, el perejil, el ajo, el eneldo, el vinagre, la pimienta y el pimentón. Use una batidora eléctrica a baja velocidad para mezclar bien. Sirva con ½ triángulos de pan pita integral y verduras frescas.

Nutrición

Calorías	64
Grasa total 5 g	
Grasas saturadas 2 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas .3 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 14 mg	
Sodio 129 mg	
Carbohidratos totales 1 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 1 g	
Proteína 3 g	
Potasio 53 mg	

Crema de tomate secada al sol

16 porciones (2 cucharadas cada una)

Ingredientes

- ½ taza de tomates secados al sol (no envasados en aceite)
- ¾ taza de agua hirviendo
- lata de 1 a 15 onzas de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
- 1-3 dientes de ajo picados en trozos grandes
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta molida

Instrucciones

En un tazón pequeño, vierte agua hirviendo sobre los tomates secados al sol. Cubra el tazón y déjelo reposar hasta que los tomates se ablanden, aproximadamente 10 minutos. Cuando el agua se haya enfriado, retira con cuidado los tomates, reserva el líquido y pica en trozos grandes. Coloque los tomates y ¼ de taza del líquido de cocción en el tazón del procesador de alimentos junto con el resto de los ingredientes. Procesa hasta que quede suave. Agregue más líquido de cocción según sea necesario para ajustar la consistencia. Sirva con verduras frescas y ½ gajos de pan pita integral.

Nutrición

Calorías	43
----------	----

Grasa total 1 g

Grasas saturadas .2 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas .1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 191 mg

Carbohidratos totales 7 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 1 g

Proteína 2 g

Potasio 137 mg

Crema de salmón ahumado

12 porciones (3 cucharadas cada una)

Ingredientes

- 12 onzas de salmón ahumado
- 8 onzas de queso crema ligero, a temperatura ambiente
- 2 cucharaditas de rábano picante preparado
- 2 cebollas verdes picadas finamente
- 1 cucharadita de zumo de limón
- 1 cucharada de perejil fresco picado

Instrucciones

Coloque el salmón en un tazón mediano. Desmenuce con un tenedor. Agregue el resto de los ingredientes excepto el perejil y revuelva hasta que la mezcla tenga la consistencia de una pasta para untar. Forme un tronco con la mezcla o colóquelo en una fuente para servir y espolvoree con el perejil picado. Sirva con galletas integrales y verduras frescas.

Nutrición

Calorías	83
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas 3 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas .5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 21 mg	
Sodio 290 mg	
Carbohidratos totales 1 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 1 g	
Proteína 7 g	
Potasio 98 mg	

Harissa: Pasta de especias norteafricanas

Las porciones varían según el gusto

Ingredientes

- ¼ de taza de hojuelas de chile secas
- ¼ de taza de agua hirviendo
- 5 dientes de ajo picados en trozos grandes
- 2 cucharadas de pimentón
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sa

Instrucciones

1. Coloque las hojuelas de chile y ¼ de taza de agua hirviendo en un tazón pequeño y deje reposar durante 2 minutos.
2. Mientras tanto, coloque los ingredientes restantes en un mortero o en un procesador de alimentos pequeño y machaque o procese hasta obtener una pasta gruesa. Agregue el chile y el líquido de remojo, el aceite de oliva y la sal y mezcle hasta que se mezclen.
3. Deje enfriar y refrigere hasta que esté listo para servir.
4. Sirva con cualquier plato de carne, verduras o almidones. Mezcle con mayonesa ligera para hacer una pasta para untar o como base para aderezo casero para ensaladas.

Nutrición

Calorías	12
Grasa total 1 g	
Grasas saturadas .1 g	
Grasas monoinsaturadas .6 g	
Grasas poliinsaturadas .2 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 59 mg	
Carbohidratos totales 1 g	
Fibra dietética .5 g	
Azúcares .1 g	
Proteína .2 g	
Potasio 33 mg	

Sopa de pollo rica en proteínas

6 Porciones

Se puede utilizar durante las fases de puré y regulares.

Ingredientes

- Lata de 10 ½ onzas de crema de pollo con bajo contenido de grasa y sodio
- Lata de 10½ onzas de leche ultrafiltrada sin grasa
- 6 onzas de pechuga de pollo cocida

Instrucciones

Coloque los ingredientes en una licuadora y licue hasta que quede suave. Caliente la porción deseada y sirva. Refrigere la porción sin usar hasta que esté lista para servir.

Nutrición

Calorías	88
Grasa total 2 g	
Grasas saturadas .5 g	
Grasas monoinsaturadas .6 g	
Grasas poliinsaturadas .5 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 27 mg	
Sodio 218 mg	
Carbohidratos totales 5 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 13 g	
Potasio 365 mg	

Sopa de pollo con fideos

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva ligero o aceite de aguacate
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahoria en rodajas
- ½ taza de apio en rodajas finas
- 1 diente de ajo picado
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de pimienta
- ½ taza de fideos de huevo finos crudos
- ¾ de libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel cortadas en trozos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande para sopa a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, la zanahoria, el apio y el ajo y saltee durante 3 minutos.
2. Agregue el caldo y la pimienta y deje hervir. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
3. Agregue los fideos y el pollo y deje hervir. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue el perejil y sirva.

Nutrición

Calorías	132
-----------------	------------

Grasa total 4 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 2 mg

Sodio 80 mg

Carbohidratos totales 8 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 1.6 g

Proteína 16 g

Potasio 0 mg

Estofado de ternera

6 porciones

Ingredientes

- Spray para cocinar con aceite de oliva
- 1 libra de carne estofada de res, cortada en trozos de 1 pulgada
- 1 taza de champiñones partidos por la mitad
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- ¾ taza de cebolla picada en trozos grandes
- ½ taza de apio picado
- 1 diente de ajo picado
- 1½ tazas de caldo de res bajo en sodio
- ¼ de cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- lata de 15 onzas de tomates cortados en cubitos sin sal agregada, sin escurrir
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Instrucciones

1. Cubre una olla grande con aceite de oliva en aerosol y caliéntala a fuego medio-alto. Agregue la carne y cocine durante 5 minutos, dorando por todos lados. Retirar de la sartén.
2. Agregue los champiñones, la cebolla, las zanahorias, el apio y el ajo a la sartén y saltee durante 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
3. Regrese la carne a la sartén. Agregue el caldo, el tomillo, la sal, la pimienta, los tomates y la hoja de laurel y deje hervir.
4. Cubra, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 1 hora y media o hasta que la carne esté tierna.
5. Deseche la hoja de laurel. Agrega el vinagre.

Nutrición

Calorías	174
-----------------	------------

Grasa total 7 g

Grasas saturadas 3 g

Grasas monoinsaturadas 2.3 g

Grasas poliinsaturadas .25 g

Grasas trans .2 g

Colesterol 53 mg

Sodio 279 mg

Carbohidratos totales 11 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 6 g

Proteína 16 g

Potasio 412 mg

Chile rápido Con carne y frijoles

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 diente de ajo picado
- 1 libra de carne de pechuga de pavo molida o cortada en cubitos
- 2 tazas de tomates triturados enlatados
- 10 onzas de tomates enlatados cortados en cubitos con pimiento verde, apio y cebolla
- 1½ tazas de frijoles rojos enlatados o cocidos, enjuagados y escurridos

Instrucciones

Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue y cocine la cebolla, el chile en polvo, el ajo y el pavo hasta que el pavo esté dorado, revolviendo hasta que se desmorone. Agregue los tomates triturados y cortados en cubitos y deje hervir. Cocine durante 4 minutos, revolviendo de vez en cuando. Agregue los frijoles y cocine por 2 minutos o hasta que estén bien calientes..

Nutrición

Calorías	217
-----------------	------------

Grasa total 8 g

Grasas saturadas 2 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas .6 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 53 mg

Sodio 518 mg

Carbohidratos totales 18 g

Fibra dietética 6 g

Azúcares 6 g

Proteína 19 g

Potasio 457 mg

Cioppino

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva ligero
- 1 taza de cebolla picada
- 1 pimiento verde pequeño picado
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1½ tazas de caldo bajo en sodio
- Lata de 14 onzas de tomates ciruela sin sal agregada, picados y con jugo
- ½ taza de perejil fresco picado
- 1 hoja de laurel
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ⅓ cucharadita de pimiento rojo triturado
- ½ libra de camarones, sin cáscara y desvenados
- ½ libra de vieiras
- ½ libra de filete firme de pescado blanco, como bacalao o fletán, cortado en trozos pequeños
- ¼ de taza de albahaca fresca picada

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla. Agregue la cebolla y el pimiento verde y cocine hasta que se ablanden.
2. Agregue el ajo, cocine por aproximadamente un minuto.
3. Luego agregue el caldo y deje hervir.
4. Agregue los tomates con el jugo, el caldo, el perejil, la hoja de laurel, el orégano y el pimiento rojo.
5. Cubra, dejando la tapa ligeramente entreabierta. Cocine a fuego lento hasta que el caldo esté espeso.
6. Agregue los camarones, las vieiras, el pescado y la albahaca. Cubra y cocine a fuego lento durante 4 minutos. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	167
Grasa total 3.5 g	
Grasas saturadas .6 g	
Grasas monoinsaturadas 2 g	
Grasas poliinsaturadas .5 g	
Grasas trans .2 g	
Colesterol 73 mg	
Sodio 469 mg	
Carbohidratos totales 11 g	
Fibra dietética 2.4 g	
Azúcares 5 g	
Proteína 19 g	
Potasio 509 mg	

Sopa de mariscos

6 porciones

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva ligero
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de apio cortado en cubitos
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1½ cucharaditas de tomillo fresco picado
- 1½ cucharaditas de orégano fresco picado
- 1 taza de almejas enlatadas picadas
- 4 onzas de carne de cangrejo
- 4 onzas de camarones pelados, desvenados y cortados en cubitos
- 4 onzas de pescado blanco firme, cortado en cubitos
- 12 onzas de jugo de almejas
- Lata de 14 onzas de tomates italianos pelados con jugo
- ¾ taza de papas peladas y cortadas en cubitos
- Sal y pimienta al gusto



**Abadejo, lubina,
bacalao, mero,
eglefino o fletán**

Instrucciones

Caliente el aceite de oliva en una olla mediana a temperatura media-alta, agregue la cebolla y el apio. Saltee hasta que las verduras se vuelvan translúcidas aproximadamente 3 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue las hierbas, los mariscos, el jugo de almejas y los tomates. Deje que la sopa hierva a fuego lento durante 15 minutos. Agrega las papas y cocina hasta que estén tiernas. Sazone al gusto con sal y pimienta. Sirva caliente

Nutrición

Calorías 146

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas .5 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 65 mg

Sodio 270 mg

Carbohidratos totales 11 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 4 g

Proteína 18 g

Potasio 393 mg

Sopa de brócoli y queso

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 tazas de caldo bajo en sodio
- 2 tazas de floretes de brócoli frescos o congelados
- 1½ tazas de leche ultrafiltrada sin grasa
- 3½ cucharadas de harina para todo uso
- ¼ de cucharadita de pimienta negra, más o menos al gusto
- 8 onzas de queso procesado ligero, cortado en cubos (como Velveeta Light)

Instrucciones

Cubra una cacerola antiadherente grande con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media-alta. Agregue la cebolla y el ajo y saltee durante 3 minutos o hasta que estén tiernos. Agregue el caldo y el brócoli. Hierva la mezcla de brócoli a fuego medio-alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Combine la leche y la harina, revolviendo con un batidor hasta que estén bien mezclados. Agregue la mezcla de leche a la mezcla de brócoli. Cocine durante 5 minutos o hasta que esté ligeramente espeso, revolviendo constantemente. Agregue la pimienta. Retirar del fuego. Agregue el queso, revolviendo hasta que el queso se derrita. Coloque un tercio de la sopa en una licuadora o procesador de alimentos y procese hasta que quede suave. Regrese la mezcla de puré de sopa a la sartén y sirva

Nutrición

Calorías	143
Grasa total 5 g	
Grasas saturadas	3 g
Grasas monoinsaturadas	0 g
Grasas poliinsaturadas	0 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	19 mg
Sodio	645 mg
Carbohidratos totales	12 g
Fibra dietética	.5 g
Azúcares	5.5 g
Proteína	13 g
Potasio	0 mg

Nuevas tradiciones navideñas

Pruebe nuevas versiones o sustituciones de los favoritos antiguos para reducir las calorías y los carbohidratos.

En lugar de:

huevos rellenos
Macarrones con queso al horno
Relleno o Aderezo Tradicional de Pan
Cazuela de batata
Cazuela de judías verdes
Salsa de arándanos en lata
Puré de papas
Black Eyed Peas and Cornbread
pastel de calabaza

Prueba:

huevos diabólicos
Coliflor con queso
Relleno de salchichas
Cazuela de calabaza con merengue
Coles de Bruselas con tocino
Salsa casera de arándanos y naranja con bajo contenido de azúcar
Puré de coliflor
Guisantes de ojo negro y pan de maíz
Tartas de queso individuales con especias de calabaza

Nutrición

Calorías 48

Grasa total 3 g

Grasas saturadas .4 g

Grasas monoinsaturadas 2 g

Grasas poliinsaturadas .6 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 58 mg

Carbohidratos totales 4 g

Fibra dietética 1.6 g

Azúcares 2 g

Proteína 1.4 g

Potasio 130 mg

Almandina de judías verdes

6 porciones

Ingredientes

- 3 tazas de judías verdes frescas, limpias y cortadas
- 1 cucharada de aceite de oliva ligero o aceite de aguacate
- 2 cucharaditas de jengibre finamente rallado
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de salsa de soja ligera
- 3 cucharadas de almendras en rodajas tostadas

Instrucciones

1. Cocine al vapor las judías verdes sobre agua hirviendo hasta que estén tiernas. Deje los frijoles a un lado y manténgalos calientes.
2. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén mediana. Agregue el jengibre y el ajo y saltee durante 2 minutos, revolviendo para evitar que se queme. Agregue las judías verdes y la salsa de soya y revuelva para cubrir.
3. Servir espolvoreado con almendras tostadas.

Nutrición

Calorías	37
Grasa total 2.4 g	
Grasas saturadas .6 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas .4 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 63 mg	
Sodio 61 mg	
Carbohidratos totales .4 g	
Fibra dietética 0 g	
Azúcares .3 g	
Proteína 3 g	
Potasio 43 mg	

Salsa de arándanos y naranja reducida en azúcar

12 porciones (aproximadamente 2 cucharadas cada una)

Ingredientes

- 3 tazas de arándanos enteros frescos o congelados
- 2 cucharadas de Splenda granulada u otro edulcorante. (Use más o menos al gusto).
- 1/3 cucharadita de sal kosher
- 1/4 de taza de jugo de naranja fresco (de 1 naranja)
- 2 cucharaditas de ralladura de naranja finamente picada o rallada

Instrucciones

1. Combine los arándanos, la Splenda, la sal y el jugo de naranja en una cacerola mediana a fuego medio-alto y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que los arándanos exploten y el líquido comience a reducirse, aproximadamente 15 minutos.
2. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que el líquido tenga una consistencia espesa, aproximadamente 12 minutos más.
3. Retirar del fuego, mezclar con la ralladura de naranja y dejar enfriar completamente durante aproximadamente 2 horas. Pruebe y ajuste la dulzura y el sabor.

Nutrición

Calorías 12

Grasa total .1 g
Grasas saturadas 0 g
Grasas monoinsaturadas 0 g
Grasas poliinsaturadas 0 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 0 mg
Sodio 16 mg
Carbohidratos totales 6 g
Fibra dietética 1 g
Azúcares 1 g
Proteína 0 g
Potasio 22 mg

Relleno de salchichas

12 porciones (aproximadamente $\frac{1}{3}$ de taza cada una)

Ingredientes

- 12 onzas de pan rico en proteínas, cortado en cubos de 1 pulgada
- 2 cucharadas de aceite
- 1½ tazas de cebolla picada
- $\frac{3}{4}$ taza de apio picado
- $\frac{3}{4}$ taza de zanahorias picadas
- 1 taza de pimiento morrón picado
- 8 onzas de salchicha de pavo cruda, sin tripas
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita de condimento para aves
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra recién molida
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal kosher
- 2-3 huevos grandes
- Aceite en aerosol para cocinar

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°. Coloca el pan en una sola capa en una bandeja grande para hornear. Hornea a 350° durante 15 minutos o hasta que estén tostados y crujientes. Retira la sartén del horno y enfría los cubos de pan.
2. Aumente la temperatura del horno a 375°.
3. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue aceite a la sartén y revuelva para cubrir. Agregue la cebolla, el apio, las zanahorias y el pimiento y saltee durante 5 minutos. Agregue la salchicha y cocine hasta que la salchicha esté cocida, revolviendo para que se desmorone. Retira la sartén del fuego y deja enfriar un poco.
4. Combine el caldo, el condimento para aves, la pimienta, la sal y los huevos en un tazón grande, revolviendo con un batidor. Agregue el pan a la mezcla de caldo y revuelva para combinar. Deje reposar durante 5 minutos o hasta que el pan absorba la mayor parte del líquido, revolviendo de vez en cuando. Agregue la mezcla de salchichas.
5. Coloque el aderezo en una fuente para hornear de vidrio o cerámica de 2 cuartos de galón cubierta con aceite en aerosol. Hornea a 375° durante 35 minutos o hasta que la parte superior esté ligeramente dorada. Retira la sartén del horno. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	156
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas	1 g
Grasas monoinsaturadas	2.5 g
Grasas poliinsaturadas	1.6 g
Grasas trans	0 g
Colesterol	45 mg
Sodio	356 mg
Carbohidratos totales 16 g	
Fibra dietética	3 g
Azúcares	3 g
Proteína	10 g
Potasio	249 mg

Cazuela de calabaza moscada con cobertura de merengue

12 porciones

Ingredientes

- 4 libras de calabaza moscada, pelada y cortada en trozos
- 2 manzanas Grannysmith, peladas y cortadas en trozos
- 1 huevo grande, ligeramente batido
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de clavo molido
- ½ cucharadita de sal
- 3 claras de huevo grandes
- ¼ de cucharadita de crémor tártaro
- 2-4 cucharadas de Splenda

Instrucciones

1. Calienta el horno a 350°. Cubra una fuente para hornear de 2 cuartos de galón con aceite en aerosol. Llena una olla grande con 3 pulgadas de agua. Coloque una canasta grande para cocinar al vapor en la olla y coloque la calabaza en la vaporera. Deje hervir, tape la olla y cocine al vapor la calabaza durante 10 minutos. Agregue los trozos de manzana, cubra y cocine al vapor durante 5 minutos más, hasta que la calabaza esté tierna.
2. Transfiera la calabaza y las manzanas a un tazón grande y deje enfriar un poco. Agregue Splenda, huevo, mantequilla derretida, canela, pimienta de Jamaica y sal al tazón. Macere con un machacador de patatas o bata con una batidora eléctrica de mano hasta que la mezcla esté suave. Extienda en el plato preparado y hornee durante 30 minutos.
3. Mientras tanto, en un tazón pequeño con una batidora eléctrica, bata las claras de huevo y el cremor tártaro hasta que estén espumosos. Agregue Splenda 1 cucharada a la vez, batiendo durante unos 10 segundos entre las adiciones. Continúe batiendo durante 4-5 minutos hasta que se formen picos rígidos y el merengue esté suave y brillante.
4. Retira la cazuela del horno. Con una espátula de goma, revuelva el merengue sobre la calabaza caliente para cubrirlo por completo. Regrese la fuente para hornear al horno y hornee de 12 a 15 minutos más o hasta que el merengue esté firme y ligeramente dorado en algunos puntos. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías 73

Grasa total 2.4 g
Grasas saturadas 1.4 g
Grasas monoinsaturadas .4 g
Grasas poliinsaturadas .3 g
Grasas trans 0 g
Colesterol 21 mg
Sodio 120 mg
Carbohidratos totales 13 g
Fibra dietética 2 g
Azúcares 5 g
Proteína 2 g
Potasio 290 mg

Cazuela de calabaza salada

8 porciones

Ingredientes

- Calabaza de 2 libras
- 1 cucharada de aceite de oliva ligero o aceite de aguacate
- ½ taza de cebolla finamente picada
- 1 ají pequeño, picado finamente
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 huevos grandes
- ¾ taza de leche
- ½ taza de queso ricotta bajo en grasa
- ¼ de taza de yogur griego natural

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375°. Cubra una bandeja para hornear grande y una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Corta la calabaza por la mitad y quita las semillas. Corta las mitades en 4 trozos y colócalos en la bandeja para hornear preparada. Coloque la calabaza en el horno precalentado durante 30 minutos.
3. Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén a temperatura media-alta. Agregue la cebolla y el ají y saltee, revolviendo de vez en cuando hasta que se ablanden, aproximadamente 4 minutos. Coloque la cebolla, el ají y el resto de los ingredientes en un tazón grande.
4. Compruebe que la calabaza esté cocida con un tenedor. Cuando estén completamente blandas, retíralas del horno y déjalas enfriar hasta que puedas trabajar con las piezas. Use una cucharada para raspar la carne y meterla en el tazón. Bate la mezcla con una batidora de mano hasta que esté bien mezclada.
5. Espárralo en el molde para hornear preparado. Hornea durante 20 minutos o hasta que estén doradas

Nutrición

Calorías	127
Grasa total 6 g	
Grasas saturadas 2 g	
Grasas monoinsaturadas 3 g	
Grasas poliinsaturadas 1 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 69 mg	
Sodio 251 mg	
Carbohidratos totales 14 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 6 g	
Proteína 7 g	
Potasio 638 mg	

Puré de coliflor

6 porciones

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor, de aproximadamente 2 libras, cortada en floretes
- $\frac{3}{4}$ taza de caldo de pollo o verduras con bajo contenido de sodio, más 3 cucharadas según sea necesario
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mantequilla
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal (o al gusto)
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de pimienta negra recién molida (o al gusto)
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 2 cucharadas de crema agria baja en grasa

Instrucciones

1. Hierva el caldo y el ajo en una cacerola grande. Agregue los floretes de coliflor y vuelva a hervir. Cubra, reduzca el fuego a bajo y cocine al vapor durante 20 minutos o hasta que la coliflor esté muy tierna. Retire la tapa y deje que el caldo restante se evapore.
2. Transfiera la coliflor y el ajo a un procesador de alimentos. Agregue la mantequilla y procese a temperatura alta, hasta que quede cremosa y suave. Agregue el caldo adicional 1 cucharada a la vez según sea necesario para alcanzar la consistencia deseada.
3. Transfiera el contenido del procesador de alimentos a un tazón. Agregue la sal y la pimienta, ajustando la cantidad a tu gusto. Agregue el queso parmesano y la crema agria. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías 76

Grasa total 4 g

Grasas saturadas 2.3 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas .2 g

Grasas trans .1 g

Colesterol 11 mg

Sodio 268 mg

Carbohidratos totales 8 g

Fibra dietética 3 g

Azúcares 3 g

Proteína 4 g

Potasio 478 mg

Ensalada de guisantes de ojos negros

6 porciones

Ingredientes

- ½ taza de salsa verde casera o en tarro
- 2 cucharadas de vinagre de manzana (usar más o menos al gusto)
- ¼ de taza de crema agria ligera
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 tazas de mezcla de ensalada de col rallada (una bolsa de 14 onzas)
- 2 tazas de guisantes negros cocidos o una lata de 15 onzas de guisantes negros, escurridos y enjuagados
- 1 pimiento rojo cortado en cubitos
- 1 tomate mediano cortado en cuadritos
- 2 cebollas verdes, partes blancas y verdes cortadas en rodajas finas
- Pimienta negra al gusto
- 4 tazas de lechuga romana picada (aproximadamente 1 lechuga de cabeza pequeña)

Instrucciones

1. Bata la salsa verde, el vinagre, la crema agria y el aceite de oliva en un tazón grande.
2. Agregue la mezcla de ensalada de col, los guisantes negros, el pimiento, el tomate y la cebolla y revuelva para cubrir. Sazone al gusto con pimienta negra y vinagre.
3. Cuando esté listo para servir, agrega la lechuga y mezcla bien. Se puede servir a temperatura ambiente o se puede refrigerar y servir frío.

Nutrición

Calorías	139
Grasa total 5 g	
Grasas saturadas 1 g	
Grasas monoinsaturadas 3 g	
Grasas poliinsaturadas .7 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 1 mg	
Sodio 308 mg	
Carbohidratos totales 19 g	
Fibra dietética 6 g	
Azúcares 6 g	
Proteína 5 g	
Potasio 554 mg	

Pan de maíz con yogur griego

12 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 taza de harina de maíz amarilla
- ¼ de taza de harina para todo uso
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 huevo grande a temperatura ambiente
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- ½ taza de leche descremada ultrafiltrada
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°. Cubra una fuente para hornear cuadrada de 8 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Combine los ingredientes secos en un tazón mediano y mezcle.
3. Combine los ingredientes húmedos en un tazón pequeño y bate para mezclarlos bien.
4. Mezcle los ingredientes húmedos con los ingredientes secos hasta que se humedezcan.
5. Viértelo en una fuente para hornear cuadrada de 8 pulgadas cubierta con aceite en aerosol. Hornea hasta que un palillo salga limpio, de 16 a 20 minutos.

Nutrición

Calorías 104

Grasa total 5 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 3.5 g

Grasas poliinsaturadas .7 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 17 mg

Sodio 204 mg

Carbohidratos totales 11 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 2 g

Proteína 4 g

Potasio 63 mg

Coliflor con queso

10 porciones

Ingredientes

- Cabeza de coliflor de 3 libras, cortada en floretes pequeños
- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de harina para todo uso
- 2 tazas de leche caliente ultrafiltrada y sin grasa
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¼ de cucharadita de nuez moscada rallada
- 1 taza de queso cheddar rallado, dividido
- ¼ de taza de queso parmesano rallado

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375°. Rocíe un molde para hornear de 8 x 11 pulgadas con aceite en aerosol.
2. Cocine los floretes de coliflor en una olla grande con agua hirviendo durante 4 a 5 minutos, hasta que estén tiernos pero firmes. Desagüe.
3. Mientras tanto, caliente la mantequilla y el aceite en una cacerola mediana a fuego lento hasta que la mantequilla se derrita. Agrega la harina, revolviendo constantemente con una cuchara de madera durante 2 minutos. Vierte la leche caliente en la mezcla de mantequilla y harina y revuelve hasta que hierva. Hierva, batiendo constantemente, durante 1 minuto o hasta que espese. Retira la sartén del fuego y agrega la sal, la pimienta, la nuez moscada, ½ taza de queso cheddar y todo menos 2 cucharadas de parmesano.
4. Vierte la mitad de la salsa en el fondo de la sartén preparada. Coloque encima la coliflor escurrida y luego esparza el resto de la salsa de manera uniforme por encima. Combina el ¼ de taza restante de queso cheddar con las 2 cucharadas de queso parmesano y espolvorea por encima. Hornea de 25 a 30 minutos, hasta que la parte superior esté dorada. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	140
Grasa total 9 g	
Grasas saturadas 4 g	
Grasas monoinsaturadas 3 g	
Grasas poliinsaturadas .5 g	
Grasas trans .2 g	
Colesterol 19 mg	
Sodio 211 mg	
Carbohidratos totales 8 g	
Fibra dietética 2 g	
Azúcares 3 g	
Proteína 8 g	
Potasio 270 mg	

Coles de Bruselas asadas con tocino

8 porciones

Ingredientes

- 2 libras de coles de Bruselas frescas, lavadas, sin hojas marrones y con los extremos inferiores recortados
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de sal
- Una pizca de hojuelas de pimienta roja
- 3 lonchas de tocino de pavo, cortadas en tiras pequeñas

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400 °C.
2. Corte las coles de Bruselas por la mitad a lo largo, de arriba a abajo y colóquelas en un tazón grande. Agregue el aceite de oliva, la sal y las hojuelas de pimienta y revuelva para cubrir. Extienda el contenido del tazón de manera uniforme en una bandeja para hornear.
3. Ase hasta que estén tiernos, unos 20 minutos.
4. Mientras tanto, coloque las tiras de tocino en una sartén pequeña y clientelas a temperatura media. Cocine el tocino hasta que esté crujiente, revolviendo de vez en cuando, de siete a ocho minutos. Retirar de la sartén. Mezcle las coles de Bruselas asadas con el tocino y sírvalas calientes.

Nutrición

Calorías 115

Grasa total 5 g

Grasas saturadas 1.2 g

Grasas monoinsaturadas 2.7 g

Grasas poliinsaturadas .7 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 6 mg

Sodio 350 mg

Carbohidratos totales 14 g

Fibra dietética 6 g

Azúcares 3 g

Proteína 7 g

Potasio 619 mg

Berza estofada

6 porciones

Ingredientes

- 1 pata de pavo ahumada pequeña
- 2 tazas de caldo de verduras o pollo con bajo contenido de sodio
- 2 dientes de ajo cortados en rodajas
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- Pimienta negra recién molida, verduras McCormick Garden y mezclas de especias de ajo y hierbas al gusto (o mezclas similares bajas en sal como Mrs. Dash u otras)
- 1 manojo grande de berza, sin tallo y cortadas en tiras de 1 pulgada
- Zumo y ralladura de 1 limón o vinagre de manzana

Instrucciones

1. Coloque la pierna de pavo ahumada, el caldo y el ajo en una sartén honda. Agregue las hojuelas de pimiento rojo, la pimienta y las mezclas de condimentos. Llevar a ebullición. Cubra y cocine hasta que el pavo esté suave y el caldo tenga un sabor ahumado, aproximadamente 30 minutos.
2. Si gran parte del caldo se ha evaporado, agrega otra taza a la sartén. Agregue las hojas de berza y baje la temperatura a fuego lento. Cocine hasta que las verduras estén tiernas, de 60 a 75 minutos.
3. Destape, retire la pata de pavo, suba el fuego a medio-alto y reduzca el líquido en un cuarto, uno o dos minutos. Mientras tanto, desmenuce el pavo. Agrega el jugo de limón o el vinagre al gusto. Agrega el pavo desmenuzado y corrige la sazón. Sirva caliente.

Nutrición

Calorías	46
Grasa total 2 g	
Grasas saturadas .6 g	
Grasas monoinsaturadas .7 g	
Grasas poliinsaturadas .3 g	
Grasas trans .1 g	
Colesterol 3 mg	
Sodio 86 mg	
Carbohidratos totales 5.5 g	
Fibra dietética 2.7 g	
Azúcares .6 g	
Proteína 3.6 g	
Potasio 184 mg	

Solomillo de cerdo asado

6 porciones

Ingredientes

- 1½ libras de lomo de cerdo
- 1 cucharada de chalotas finamente picadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de romero fresco o seco, picado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 425°. Cubre el fondo de una asadera con aceite en aerosol.
2. Frote las chalotas y el ajo sobre el lomo. Espolvorea ligeramente con sal, pimienta y romero. Coloque la carne en la fuente para asar preparada.
3. Coloque en el horno y ase a una temperatura interna de 160° (aproximadamente 30 minutos). Retirar del horno y cortar en medallones. Sirva inmediatamente con salsa picante de arándanos o salsa de manzana y pasas en las páginas siguientes.

Nutrición

Calorías 128

Grasa total 3 g

Grasas saturadas 1 g

Grasas monoinsaturadas 1 g

Grasas poliinsaturadas 1 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 62 mg

Sodio 177 mg

Carbohidratos totales 1 g

Fibra dietética 0 g

Azúcares 0 g

Proteína 23 g

Potasio 382 mg

Cranberry Chutney

6 porciones

Ingredientes

- ½ manzana
- ¾ de taza de arándanos rojos enteros y frescos
- 3 cucharadas de conservas de albaricoque sin azúcar
- 1 cucharada de vinagre de manzana
- 3 cucharadas de zumo de naranja recién exprimido
- ¼ - ½ cucharadita de curry en polvo
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, finamente picado o rallado
- 2 cucharadas de cebolla morada cortada en cuadritos
- 2 cucharadas de pasas
- Una pizca de sal
- 2-3 cucharaditas de Splenda. Usa más o menos al gusto.

Instrucciones

1. Quita el corazón y pica la manzana. Enjuaga los arándanos. Coloque todos los ingredientes excepto la Splenda en una cacerola mediana. Calienta a temperatura media, revolviendo con frecuencia hasta que la fruta esté blanda.
2. Agregue edulcorante según sea necesario. Sirva con solomillo de cerdo u otras carnes asadas.

Nutrición

Calorías	40
Grasa total 0 g	
Grasas saturadas 0 g	
Grasas monoinsaturadas 0 g	
Grasas poliinsaturadas 0 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 0 mg	
Sodio 9 mg	
Carbohidratos totales 10 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 5 g	
Proteína 0 g	
Potasio 75 mg	

Salsa de manzana y pasas

6 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- ¼ de taza de cebolla finamente picada
- 2 cucharaditas de jengibre fresco picado
- 1½ manzanas ácidas medianas, sin corazón y picadas
- 1 taza de té de hierbas con sabor a manzana, preparado con 1 bolsita de té o 1 taza de caldo bajo en sodio
- ¼ de taza de pasas
- ¾ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas de agua fría
- 1½ cucharaditas de fécula de maíz
- Sustituto de azúcar y sal al gusto

Instrucciones

1. Rocíe una cacerola mediana con aceite en aerosol y caliéntela a temperatura media-alta. Agregue las cebollas y saltee durante 3 minutos, revolviendo constantemente.
2. Agregue el jengibre, las manzanas, el té o caldo de manzana, las pasas y la canela. Revuelva bien y deje hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas.
3. Vierta agua en un tazón pequeño. Agregue la maicena y revuelva hasta que se disuelva. Agregue la mezcla de maicena a la mezcla de manzana y deje hervir a fuego lento, revolviendo constantemente durante 1-2 minutos o hasta que esté espesa y suave. Agregue el sustituto de azúcar y sal al gusto. Servir con solomillo de cerdo.

Nutrición

Calorías 50

Grasa total 0 g

Grasas saturadas 0 g

Grasas monoinsaturadas 0 g

Grasas poliinsaturadas 0 g

Grasas trans 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 28 mg

Carbohidratos totales 12 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 8 g

Proteína .5 g

Potasio 124 mg

Tartas de queso individuales con calabaza y especias

12 porciones

Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- $\frac{1}{3}$ taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 taza de puré de calabaza enlatado sin azúcar
- 8 onzas de queso crema Neufchatel, ablandado
- $\frac{1}{4}$ de taza de Splenda u otro endulzante. (Use más o menos al gusto).
- $1\frac{1}{2}$ cucharaditas de especias para tarta de calabaza
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{3}$ cucharadita de sal
- 2 huevos grandes

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 300°. Cubra bien un molde para muffins de 12 tazas con aceite en aerosol.
2. En un procesador de alimentos, coloque el yogur, la calabaza, el queso crema y $\frac{1}{3}$ de taza Esplenda y procese hasta que quede suave. Agregue las especias para pastel de calabaza, la vainilla y la sal, y procese hasta que quede suave. Pruebe y ajuste la dulzura y las especias. Agregue los huevos y procese hasta que quede suave.
3. Divida la masa de manera uniforme entre los moldes para muffins. Hornea a 300° durante 17 minutos o hasta que el centro de las tartas de queso apenas se mueva al tocar el molde. Retira la sartén del horno y deja enfriar sobre una rejilla a temperatura ambiente. Cubra la sartén y refrigere las tartas de queso durante 3 horas o hasta que estén bien frías.
4. Pase un cuchillo delgado alrededor del borde exterior de cada tarta de queso. Retire con cuidado las tartas de queso de la sartén. Enfríe las tartas de queso hasta que estén listas para servir.

Nutrición

Calorías	65
Grasa total 3.5 g	
Grasas saturadas 2 g	
Grasas monoinsaturadas 1 g	
Grasas poliinsaturadas .3 g	
Grasas trans 0 g	
Colesterol 40 mg	
Sodio 85 mg	
Carbohidratos totales 4 g	
Fibra dietética 1 g	
Azúcares 2 g	
Proteína 4 g	
Potasio 98 mg	

Cómo beber agua después de una cirugía bariátrica

Algunas personas tienen dificultades para beber agua después de la cirugía. Incluso aquellos que bebieron mucha agua antes de la cirugía podrían tener algunos problemas después.

Los problemas que los pacientes suelen describir son: «¡No toleraba el agua!» «¡No sabía qué tan despacio tendría que beber!» «No toleraba el agua fría (o a temperatura ambiente) después de la cirugía, ¡aunque me encantaba antes de la cirugía!» «Empecé a beber demasiado rápido mientras estaba en el hospital y tuve náuseas y dolor». E incluso: «¡El agua era pesada! ¡Me dolió!»

Cuando le digan que comience a beber agua, comenzará muy despacio, con pequeños sorbos. Tenga en cuenta su objetivo de consumir al menos 48 onzas por día. Aumentará gradualmente su tasa de consumo de alcohol para alcanzar esa meta al final de su primer día en casa.

Algunas personas se benefician de los objetivos visuales. Por ejemplo, coloque botellas de agua de 3 a 16.9 onzas donde pueda verlas. Tu objetivo es beberlo todo antes de acostarte.

Si tres botellas de 16.9 onzas son abrumadoras, intente usar botellas más pequeñas. Coloque botellas de agua de 6 a 8 onzas en la encimera de la cocina. Coloque tres de ellas donde pueda verlas. Termine de beberlos después de comer. Coloque las otras tres botellas donde pueda verlas y termínelas antes de acostarte.

Consejo para el paciente:

Tenga cuidado de no aspirar demasiado aire al beber.

Aprenda a reducir la velocidad.

A veces, alterar un poco el agua puede ayudar a que baje más fácilmente. Prueba estos cambios:

- pruebe diferentes temperaturas, desde muy frías hasta cálidas.
- Use bolsitas de té de hierbas sin cafeína si no quiere beber agua tibia.
- Agregue polvo o gotas saborizantes sin azúcar, u obtenga agua embotellada saborizada sin cafeína ni carbonatación. Evite cualquier cosa etiquetada como «energética», con cafeína o té helado, a menos que diga descafeinado en la etiqueta.
- Agregue un poco de jugo de limón o lima fresco o embotellado al agua.
- Prueba con agua infundida. Corta frutas, hierbas y verduras frescas y ponlas en el agua durante la noche. Esto le dará un sabor muy ligero y podría ayudar a que se diluya mejor. Estas son algunas recetas de agua infundida:
 - Coloque 5 tazas de agua en una jarra. Agregue una de estas combinaciones, revuelva y póngala en el refrigerador durante la noche.
 - Fresa y limón: Agregue ½ taza de rodajas de fresa, ½ limón en rodajas, 5 hojas de albahaca o menta cortadas.
 - Melón y pepino: Agregue ½ taza de trozos de melón, ½ pepino en rodajas y 10 hojas de menta rotas.
 - Bayas, cítricos y jengibre: 1 taza de bayas (trituradas muy ligeramente para liberar el sabor), 1 naranja en rodajas finas, un trozo de jengibre fresco de 1 pulgada en rodajas finas.

Intercambios de ingredientes

Nuevas ideas y sustituciones de pasta

Una caja estándar de pasta indicará una porción de 2 onzas. Esto se traduce en 1 taza de pasta cocida. Hemos utilizado una medida seca de 1 onza o ½ taza cocida para esta tabla.

Pasta o sustituto (1 onza de porción seca o ½ taza cocida)	Grams Proteína	Gramos carb	Gramos de fibra	Calorías
Classic Spaghetti	4	21	1.25	110
Espaguetis integrales o integrales	4	20	3.5	90
Calabacín cortado en espiral	0.7	2	0.6	10
Calabaza moscada cortada en espiral	0.7	8	0.7	33
Spaghetti Squash	0.3	3.5	0.75	15
Espaguetis de edamame o soja	12	10	6.6	90
Black Bean Spaghetti	12.5	9.5	5.5	90
Chickpea Spaghetti	5.5	17.5	2.5	95
Espaguetis con proteína de guisantes bajos en carbohidratos	9	9.5	6	55
Espaguetis de lentejas rojas	6	17.5	1.5	95
Espaguetis con forma de corazón de palma (1 ración según paquete)	1	4	2	20
Fideos Shirataki (1 ración según paquete)	0	3	3	10

Sustitutos de la harina en las recetas

La posibilidad de utilizar o no un tipo diferente de harina dependerá de la función de la harina en la receta. Si la harina se usa como espesante, puede resultar difícil sustituirla. El almidón es lo que proporciona las propiedades espesantes. Podrías experimentar usando menos harina y así obtener un producto final más delgado.

Si la harina es un empanado, que se usa para proporcionar un sabor interesante y crujiente, sustitúyala. La harina de almendras, la harina de coco o la harina integral añadirán algo diferente a la receta.



ChristianaCare®

**Para obtener más información, visite
ChristianaCare.org/bariatrics**

Campus de Newark
4735 Ogletown Stanton Road, MAP 2, Suite 3301
Newark, DE 19713

Wilmington Campus
501 W. 14th Street, Gateway Building, 2nd Floor
Wilmington, DE 19801