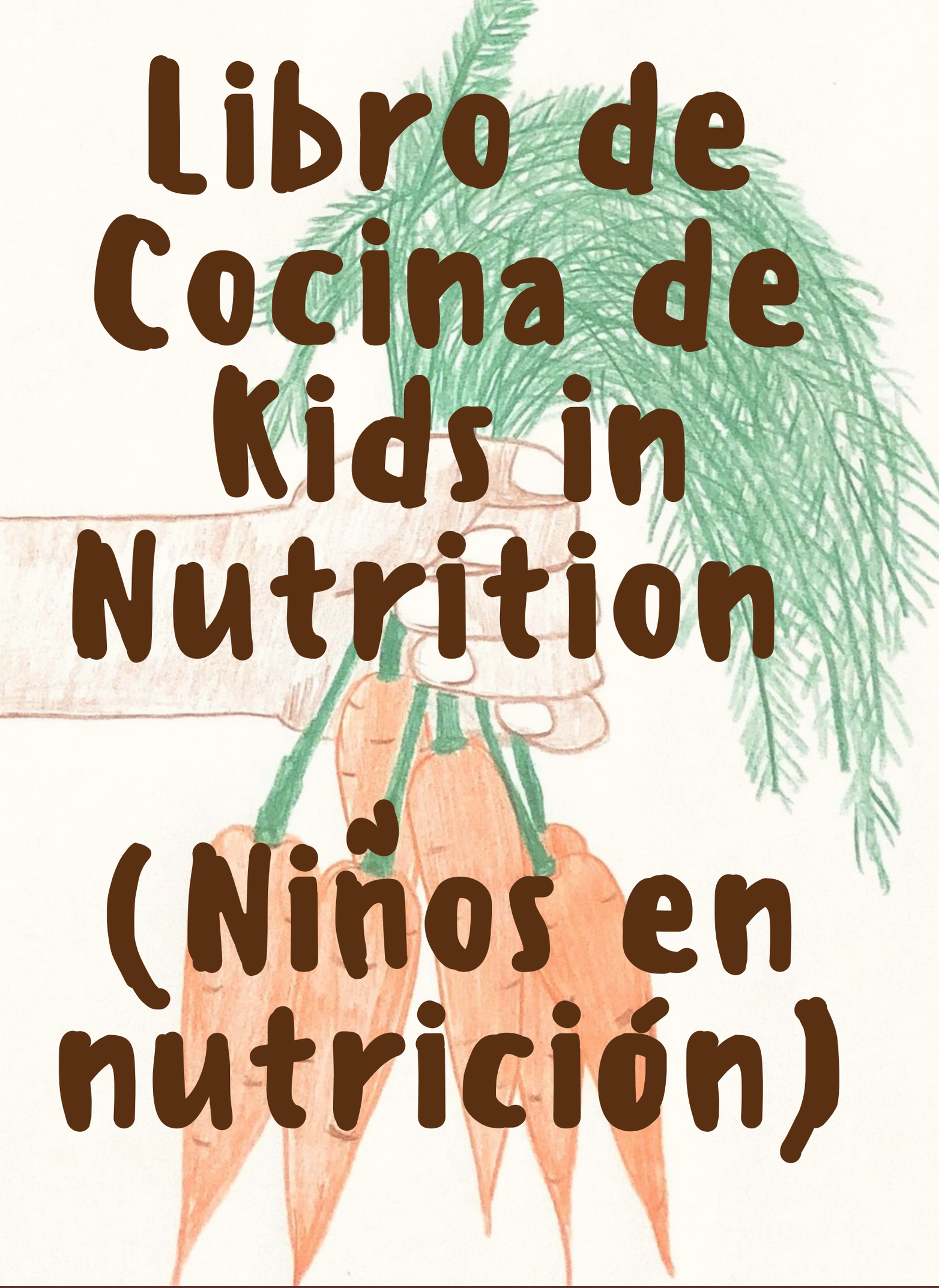


Libro de Cocina de Kids in Nutrition

(Niños en nutrición)

Libro de cocina creado por: Rachel Chan y Ryan Kokoska

Adaptado al español por: Antonio Cortijo-Rodgers

Tabla de contenidos

Introducción

1 Nuestra misión
2 El libro de cocina y lo que enseñamos
3 Las lecciones: Semana 1 y 2
4 Las lecciones: Semana 3 y 4
5 Las lecciones: Semana 4 (continuado), 5, y 6
6 Las lecciones: Semana 6 (continuado) y 7
7 Retos semanales
8 Debate sobre los Productos Lácteos

Desayuno

9 Cacerola mexicana de desayuno
10 Cuencos mexicanos de desayuno
11 Tazones (Cuencos) mexicanos de desayuno
12 Pancakes de avena cocida y plátano
13 Avena en olla de cocción lenta
14 Emparedado de desayuno saludable
15 Quiche de vegetales sin corteza
16 Yogur saludable perfecto

Desayuno (continuado)

17 Galletas de desayuno de tres ingredientes
18 Cuencos de burrito de desayuno
19 Súper huevos revueltos de vegetales
20 Emparedado waffle de manteca de cacahuate (maní) y plátano
21 Avena instantánea casera
22 Copos de avena hechos de manera fácil durante la noche
23 Tostada francesa
24 Guarnición extra para el desayuno: Patatas asadas de desayuno

Almuerzo

25 Quesadillas vegetarianas
26 Wraps (Envoltorios) de carne para el almuerzo
27 Ensalada vegetariana de quinoa
28 Torta de ensalada de huevo
29 Ensalada de pollo súper buena

Tabla de contenidos

Almuerzo (continuado)

30 Ensalada de pasta Hazlo-Tú-Mismo
31 Ensalada de taco clásica
32 Rollos de manteca de cacahuate y plátano
33 Cuencos de burrito de lonchera
34 Wraps (Envoltorios) de vegetales para el almuerzo
35 Wraps (Envoltorios) de frijoles negros
36 Lonchables de pan de pita
37 Pizza para almorzar con pan sin levadura
38 Taquitos de pollo
39 Cuenco de arroz con pollo al teriyaki

Cena

40 Fajitas al horno fáciles
41 Ziti de vegetales asados al horno
42 Arroz integral frito
43 Quinoa mexicana a la sartén
44 “Mac and Cheese” (Macarrones con queso)
45 “Chicken Nuggets” de garbanzos
46 Bar de tacos “Hazlo-Tú-Mismo”
47 Pasta al pesto con aguacate
48 “Lo Mein” de vegetales
49 Enchiladas de vegetales con frijoles negros
50 Sartén de Vegetales con pollo al ajo y miel
51 Albóndigas de vegetales con pollo al pesto
52 Cuenco de burrito con salmón y frijoles asados
53 Pizza de pan de pita
54 Hamburguesas de guajolote al teriyaki

Tabla de contenidos

Snacks

(Aperitivos, Botanas, Bocaditos)

55 Guacamole súperfavorito
56 Vegetales asados
57 Palitos de calabacín asado con queso parmesano
58 Tostada de manteca de frutos secos y plátanos
59 Tostada de aguacate con huevo

Postres

60 Licuado de manteca de cacahuate y plátano
61 Bocaditos de manzana y manteca de frutos secos
62 Galletas sin azúcar
63 Crema de plátano “placentera”
64 Brownies de aguacate con chocolate negro

Información Extra

65 Libro de cocina envolver
66 ¿Cómo leer una etiqueta de nutrición?
67 Guía de Traducción para los Hechos de Nutrición
68-95 Hechos de Nutrición

¿Qué es Kids in Nutrition?

Nuestra Misión

¡En Kids in Nutritioneducamos a los niños sobre dietas nutritivas y hábitos saludables que les ayudarán a crecer para convertirse en los estudiantes más sanos e inteligentes que puedan! Nuestro programa consiste en un currículum único de siete lecciones interactivas sobre sostenibilidad en nutrición y comida. Se enseña a los niños una hora por semana durante siete semanas. Cada semana se explora un nuevo tema. Involucramos de manera activa a los estudiantes con material visual, práctico, discusiones de grupo y ejercicios al aire libre. Cada lección se acomoda a los estándares educativos del Estado de California para aumentar y reforzar las actividades de clase.

Durante la primera visita al aula, se juntan cuatro a seis estudiantesestudiantes de escuela elemental con un voluntario universitario de la universidad local para formar un “Grupo KIN”. Durante el trimestre, los grupos KIN participan en actividades que ayudan a formar una relación especial entre el instructor y el estudiante. ¡Mediante la mezcla de actividades divertidas y lecciones KIN animamos a los niños a que se apasionen por la nutrición y la salud!

¿Qué hay en el libro de cocina Kids in Nutrition?

El Libro de Cocina

¡Este libro de cocina ofrece un total de 56 recetas deliciosas, fáciles y nutritivas que los padres y niños pueden disfrutar cocinando juntos! La mayor parte de los desayunos y almuerzos consisten en recetas que son rápidas o pueden prepararse con antelación a un día/semana ocupados. Las cenas que hemos elegido requieren un mínimo tiempo de preparación y tienen flexibilidad en lo que respecta a ingredientes y preferencias individuales.

En Kids in Nutrition creemos que la comida saludable es deliciosa. ¡También creemos que debería ser divertida de preparar y excitante para comer! ¡Esperamos que disfruten de este libro de cocina tanto como nosotros lo hacemos enseñando sobre comida nutritiva y estilos de vida saludables en Kids in Nutrition!

Lo Que Enseñamos

Semana 1: Introducción; Agua y Sodio
Semana 2: Frutas y Vegetales
Semana 3: Granos
Semana 4: Proteínas, Grasas y Métodos de Preparación
Semana 5: Azúcares
Semana 6: MiPlato, Moderación y Etiquetas de nutrición
Semana 7: Envoltorio de Nutrición

¿Qué hay en el libro de cocina Kids in Nutrition?

Las Lecciones

Semana 1. Lección: Introducción; Agua y Sodio

- KINdred (Niños KIN): Antes de que comience la primera lección, se asigna a cada grupo de estudiantes un instructor KIN. Durante las siguientes 7 semanas, los estudiantes se dividen en los mismos grupos y el instructor KIN les guía a lo largo de las actividades de grupo de cada lección. En la semana 1 elegimos nombres nutritivos (generalmente una fruta o vegetal favorito) yhablamos sobre hobbies (pasatiempos) que sirvan para promover un estilo de vida saludable.Cada instructor KIN tiene un nombre nutritivo por el que los niños le llamarán los siguientes días
- Agua: aprendemos lo que significa estar “hidratado” y “deshidratado”. Explicamos los beneficios de estar hidratado durante el día y de las consecuencias negativas cuando no bebemos suficiente agua. Es el motivo por el que necesitamos beber al menos 8 vasos de agua al día. Compartimos ideas maneras de permanecer hidratados a lo largo del día mediante la ingestión de frutas y verduras, manteniendo una botella de agua con nosotros y bebiendo antes de que nos entre sed.
- Sodio: Se enseña a los niños que sodio es una palabra elegante para decir sal. Sólo necesitamos un poco de sodio.

Semana 2: Frutas y Vegetales

- Frutas y vegetales: Enseñamos que las frutas y vegetales tienen “vitaminas” y “nutrientes” y lo que significan esas palabras. Comiéndonos “un arcoiris”, o todos los colores posibles de frutas y vegetales, nos aseguramos de que tomamos suficientes nutrientes y vitaminas. Los nutrientes nos dan energía y evitan que enfermemos. Las vitaminas incluyen Fibra (nos ayuda a ir al baño), vitamina C (ayuda a prevenir enfermedades), potasio (ayuda a que nuestro corazón esté saludable), y hierro (ayuda a proporcionar oxígeno a nuestro cuerpo). Las frutas y vegetales deberían llenar la mitad de nuestro plano en las comidas (la recomendación diaria) y también nos ayudan a luchar contra enfermedades.

¿Qué hay en el libro de cocina Kids in Nutrition?

Las lecciones

Semana 3: Granos

- Granos: Los niños aprenden sobre granos integrales “sin refinar” y cómo diferenciarlos de los granos “refinados”. Demostramos que los granos refinados no contienen la parte marrón y fibrosa del grano. Esto hace que los granos refinados sean menos nutritivos y nos den la sensación de estar llenos menos tiempo. Los granos integrales sin refinar generalmente dan a las comidas un color marrón, mientras los refinados se lo aportan blanco. Un ejemplo utilizado en clase es el pan. El pan integral es marrón oscuro, mientras el pan de harina refinada es blanco o amarillo.
- Hablamos compartiendo entre todos con los KINdred (Niños KIN) sobre todos los granos integrales en los que podemos pensar. Descubrimos que generalmente hay opciones de granos integrales para la comida que nos gusta (como crackers (galletitas), tortillas y panes). Animamos a los niños a que coman mucha variedad de granos integrales y a que prueben algunos nuevos.

Semana 4: Proteínas, Grasas y Métodos de cocina

- Proteínas: Enseñamos sobre la importancia de la proteína en nuestra dieta para hacernos fuertes, inteligentes y de corazón saludable. ¡Podemos encontrar proteína en carnes magras (como pescado o pechuga de pollo), frutos secos, huevos, semillas, frijoles, yogur y vegetales!
- Grasas: Aprendemos sobre grasas “saturadas” y “no saturadas”. Las grasas saturadas se encuentran generalmente en comidas que no son saludables y que pueden obstruir nuestras venas. “¡Las grasas no saturadas ayudan a desbloquear las venas”! Compartimos ejemplos de grasas saludables no saturadas como frutos secos, pescado y aceite de oliva. Ejemplos de grasas saturadas incluyen las grasas trans y las comidas fritas.

¿Qué hay en el libro de cocina Kids in Nutrition?

Las lecciones

Semana 4: Proteínas, Grasas y Métodos de cocina (continuado)

- Métodos de cocina: Los niños comparan varios métodos de cocción para decidir cuáles son las opciones más saludables. Cocina al vapor, hervda, cocina a la parrilla, hornear o freír en sartén son ejemplos de opciones saludables, mientras la fritura con mucho aceite es una opción no saludable

Semana 5: Azúcares

- Azúcares: Enseñamos la diferencia entre azúcares procesados (refinados) y azúcares naturales y saludables. Los azúcares naturales vienen a menudo de las frutas, y son saludables porque proporcionan también tienen vitaminas y nutrientes (¡éstos crecen en las plantas y provienen de la tierra!). Los azúcares procesados o azúcares añadidos son malos para nosotros porque pueden causar enfermedades crónicas, obesidad o diabetes. Los azúcares refinados provienen de fábricas. Son refinados, de manera que no tienen nutrientes o vitaminas (de manera similar a los granos refinados). Las comidas empaquetadas como las bebidas de soda, los jugos de fruta y las chocolatinas y golosinas a menudo tienen muchísima azúcar procesada. Nuestro cuerpo sólo necesita 12 gramos de azúcar cada día, aunque el consumo medio de azúcar por persona en Estados Unidos es de 112 gramos

Semana 6: MiPlato, Moderación y Etiquetas de nutrición

- MiPlato: Introducimos MiPlato como una guía para saber la apariencia de un plato de comida saludable. Al menos la mitad de su plato debería estar compuesto por frutas y verduras (20% de frutas, 30% de verduras), y la otra mitad debería tener granos integrales (30%) y proteína sin grasa (20%). Cada niño colorea su propio MiPlato con los cuatro grupos alimenticios de manera creativa y lo lleva a casa.

¿Qué hay en el libro de cocina Kids in Nutrition?

Las lecciones

Semana 6: MiPlato, Moderación y Etiquetas de nutrición (continuado)

- Moderación: Significa que tenemos que variar la comida que comemos para asegurarnos que recibimos todos los nutrientes y vitaminas. No debemos comer demasiado en una sola comida. Esto significa que podemos comer algo no muy saludable de vez en cuando (con moderación), pero no deberíamos comerlos cada día o en cada comida. Nos gustaría indicar que MyPlate no incluya comida procesada. Ésta suele contener generalmente azúcares y/o grasas saturadas, y en consecuencia debería comerse con moderación.
- Etiquetas de nutrición: Explicamos cómo leer las etiquetas de nutrición en diferentes paquetes de comida, qué información buscar y cómo tomar elecciones saludables basadas en esa información. Más información sobre las etiquetas nutricionales se incluye en la sección “Cómo leer una etiqueta nutricional” al final de este libro de cocina. Tras esta sección sigue la información nutricional de cada receta en este libro de cocina KIN.

Semana 7: Resumen de nutrición

- Resumen de nutrición: Durante la última lección KIN revisamos el contenido de las lecciones precedentes con un juego de trivia (Jeopardy Game) KIN. Los instructores froman equipos que se turnan respondiendo preguntas de las semanas 1-6. Los grupos resuelven los problemas juntos y disfrutan de una competitividad saludable. Cada semana hacemos un resumen mediante 5 preguntas por semana. Nos despedimos con un chiste final y decimos adiós a nuestros KINdreds y al maestro.

¿Qué hay en el libro de cocina Kids in Nutrition?

Retos semanales

Semana 1: Trae tu botella de agua KIN llena de agua a la escuela y bebe de ella todos los días de la semana

Semana 2: Come al menos una fruta o vegetal de cada color del arcoiris

Semana 3: Durante toda la semana, cuando comasgranos, come sólo los que sean integrales (de grano entero)

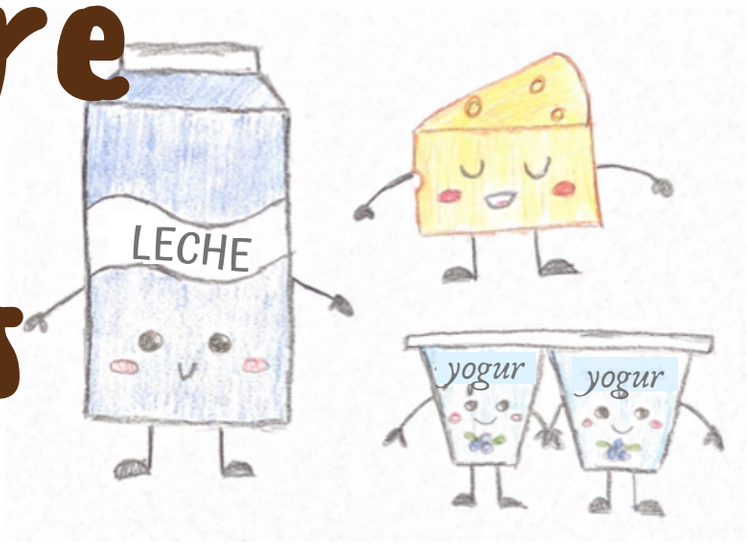
Semana 4: Come durante una semana una mayoría de proteínas sin grasa. Por ejemplo, pescado, tofú, frijoles, huevos y pechuga de pollo

Semana 5: Come una pieza de fruta al menos 3 veces esta semana en lugar de un desayuno con azúcares refinados

Semana 6: Practica moderación durante al menos 3 días enteros

Semana 7: Enseña al menos a otras tres personas algo de lo que hayas aprendido durante el programa. ¡Quizá amigos, familiares, amigos de juegos, cualquiera!

Debate sobre los Productos Lácteos



Los estudios ya existentes sobre la conexión de los productos lácteos, como la leche y el queso, con varias enfermedades son ambiguos y, por ende, aportan pruebas inconclusas. Los productos lácteos pueden ser una fuente de proteína, calcio, grasas saturadas, colesterol, hormonas y otros factores de crecimiento. Algunas personas deben evitar los productos lácteos si son intolerantes o sensibles a la lactosa. Otras alternativas de varias leches vegetales pueden ofrecer un perfil nutritivo similar comparado a los lácteos.

El impacto medioambiental de los lácteos es significativamente más grande y desde el punto de vista exclusivo del impacto sobre el clima las alternativas de las leches vegetales son preferibles. Puesto que nuestro programa apoya el consumo de alimentos que mejoran al mismo tiempo la salud humana y el medioambiente, nosotros no fomentamos el consumo de productos lácteos en nuestras lecciones. Sin embargo, debido a que el debate científico sobre el impacto de los lácteos en la salud está todavía sujeto a consideración, reconocemos que el uso moderado tanto de productos lácteos como de los no lácteos puede incluirse en una dieta saludable.

Para una explicación detallada sobre la investigación científica de los lácteos, recomendamos ver las siguientes fuentes:

Solan, Matthew. “Dairy: Health Food or Health Risk?” Harvard Health Blog, Harvard Medical School, 24 Jan. 2019, www.health.harvard.edu/blog/dairy-health-food-or-health-risk-2019012515849.

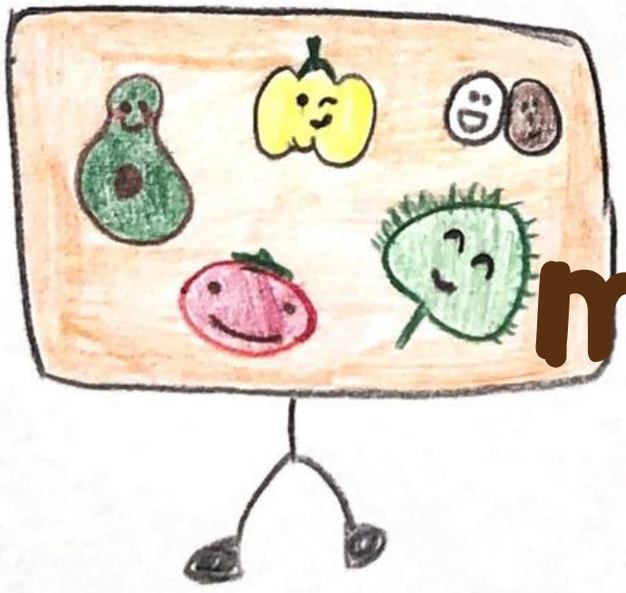
Vanga, Sai Kranthi, and Vijaya Raghavan. “How Well Do Plant Based Alternatives Fare Nutritionally Compared to Cow's Milk?” Journal of Food Science and Technology, Springer India, Jan. 2018, www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5756203/.

Ahlberg, Blomgren, Hedman, Suokko. Life Cycle Analysis comparison between oat milk and conventional milk. December 2017.

Beckerman, Jacob P., et al. "Environmental and Economic Effects of Changing to Shelf-Stable Dairy or Soy Milk for the Breakfast in the Classroom Program." American journal of public health 0 (2019):

McCarthy, K S, et al. “Drivers of Choice for Fluid Milk versus Plant-Based Alternatives: What Are Consumer Perceptions of Fluid Milk?” Journal of Dairy Science, Elsevier, 24 May 2017

Thoma et al, “Greenhouse gas emissions from milk production and consumption in the United States: A cradle-to-grave assessment circa 2008”



Cacerola mexicana de desayuno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 25-35 MINS PORCIONES: 6

Ingredientes

- 1 pimiento morrón (de campana) amarillo troceado
- 1 taza de tomates troceados
- 1 taza de kale (col rizada) troceado
- 1 taza de frijoles bajos en sodio, escurridos y secos
- 1 docena de huevos
- ½ taza de leche
- ½ taza de salsa
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de chili en polvo
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de comino
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de cebolla en polvo
- 2 cucharadas soperas de cebolletas troceadas
- 2 cucharadas soperas de cilantro cortado
- 1 aguacate en rodajas

Instrucciones

- Precalentar el horno (estufa) a 350 grados. Rociar una bandeja de horno con aceite de oliva y poner los pimientos morrones, el tomato, kale (col rizada) y frijoles
- Mezclar los huevos y la leche. Añadir la salsa y especias
- Añadir la mixtura o pasta de huevos sobre los vegetales en la bandeja. Cocinar en el horno unos 25-35 minutos o hasta que los huevos estén cocinados del todo
- Añadir por encima la cebolleta, cilantro y aguacate

Substituciones

- Vegeterariana:
- Leche de almendras en lugar de leche normal
- Huevo vegano en lugar de huevo
- Otras opciones de vegetales: espinacas, calabacín, champiñones (setas), espárragos descongelados y escurridos

Enfoque semanal

- Frutas y vegetales
- Proteínas
- Grasas saludables

Cuencos mexicanos de desayuno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- ½ taza de cebolla amarilla o blanca troceada
- 1 boniato (camote) troceado en cubos de ½ pulgada (aproximadamente 2 tazas)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Un pellizco generoso de sal, pimienta, chili en polvo
- 1 lata de frijoles negros escurridos, sazonados con una cucharadilla (cucharadita de té) de comino, chili en polvo y un pellizco de sal
- 2 tazas de guajolote, pollo, tofú o chorizo vegano picado
- 1 paquete de Taco Seasoning (Sazón para Tacos) (unas 2 cuharadas soperas)
- 4 huevos (optativo)
- Condimentos: Aguacate, cilantro, cebolleta verde, salsa picante, yogur griego sin azúcar, salsa, queso desnatado en tiras (rallado)
- Otros aderezos: tomate troceado, pimiento morrón, calabacita u otros vegetales salteados

La receta continúa en la página siguiente

Instrucciones

- Mezclar la cebolla y camote con el aceite, sazonar con sal, pimienta y chili en polvo y asar en en una bandeja de horno recubierta con papel vegetal (para horno) o papel de aluminio en un horno a 400F hasta que estén tiernos durante unos 20 minutos (pueden también cocinarse en sartén a fuego medio, removiendo ocasionalmente, durante 10-15 minutos)
- Si se hace con guajolote, cocinarlo con un poco de aceite de oliva hasta dorarlo y desmenuzarlo en pequeñas migas. Añadir el Sazón de Taco a la carne ya cocinada.
- Calentar los frijoles negros, sazonar con sal, chiles y comino
- Prepare los huevos a su gusto (revueltos, escalfados, fritos, estrellados)
- Una vez cocidos los camotes, reparta en cuatro tazones. Haga lo mismo con la carne picada y los frijoles negros. Añada encima los huevos y el aderezo y condimentos

Cuencos mexicanos de desayuno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINS PORCIONES: 4

Substituciones

- Puede añadirse arroz integral cocido, quinoa o tortilla integral a los tazones (cuencos) si quiere que se incluyan granos y cereales en el plato
- Puede substituirse la carne por una opción vegana o el sazón de taco por carne de taco casera u otra opción vegetariana

Enfoque semanal

- Proteínas
- Granos
- Grasas saludables

Tazones (Cuencos) mexicanos de desayuno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINS PORCIONES: 12

Ingredientes

- ½ taza de frijoles negros de lata escurridos y aclarados
- 1 aguacate maduro en trozos
- 1 taza de granos de elote congelado
- ½ taza de queso cheddar bajo en grasa en tiras o rallado
- 10 huevos grandes
- ¼ taza de leche desnatada o leche de algún fruto seco
- Optativo: 1-2 cucharadas soperas de salsa picante
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- ½ cuharada de té de pimienta negra molida
- Aderezos optativos: yogur griego sin azúcar (puede substituirse por crema agria baja en grasa), aguacate en rodajas, salsa

Substituciones

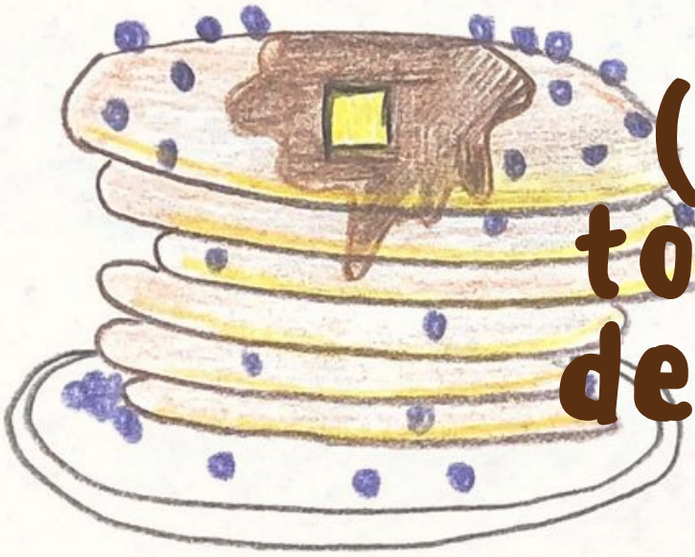
- Añadidos opcionales: pimiento morrón troceado, calabacín, kale (col rizada), espinaca

Enfoque semanal

- Frutas y vegetales
- Proteínas

Instrucciones

- Precocinar el horno a 375F grados. Rociar la bandeja de muffins con spray de cocinar o poner revestimientos para muffins
- Poner los frijoles negros en un cuenco grande. Secar ligeramente los frijoles con una servilleta de papel para absorber la humedad. Añadir el aguacate, el elote y el queso al cuenco. Remover todo ligeramente. Use una cuchara para dividir la masa en porciones iguales en la bandeja
- En un cuenco grande, ponga los huevos, la leche, la salsa picante, la sal y la pimienta. Remueva hasta que esté bien mezclado
- Optativo: Ponga la mixtura o base de huevo en una taza para medir para poder verter con comodidad
- Vierta la mixtura de huevo sobre la mixtura de frijoles en la bandeja hasta que cada taza esté casi llena
- Cocine durante 20 minutos. Deje enfriar al menos 5 minutos antes de servir
- Optativo: Rocíe por encima con yogur griego, aguacate en rodajas y salsa



Pancakes (panqueque, tortita, crepe) de avena cocida de plátano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 2

Ingredientes

- 2 plátanos
- 2 huevos
- ½ taza de copos de avena
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de levadura en polvo
- Un pellizco de sal
- Fruta fresca a elegir (como aderezo)

Substituciones

- Opción sin licuadora: Si le gusta una consistencia menos líquida, no hace falta licuar los ingredientes. En su lugar, mezcle con una espátula o un tenedor. Deje que la mezcla repose unos 5-10 minutos
- Otros ingredientes: Arándanos, fresas, frambuesas, canela, yogur, manteca de frutos secos, peladuras o ralladuras de coco, semillas de chía, leche, vainilla, frutos secos en trozos, cacao en polvo

Instrucciones

- En una licuadora mezcle el plátano (pelado), los huevos, la avena, la levadura y la sal (Vea la sección de substituciones para la opción sin licuadora)
- Mezcle hasta que la mixtura esté a su gusto de suave. Para que esté más líquida, licue más tiempo
- Caliente la sartén a fuego medio (mejor si es no adherente)
- Ponga un poco de mantequilla o aceite de cocinar en la sartén
- Ponga cucharadas de la mixtura en la sartén y cocine hasta que la masa esté dorada por ambos lados
- Sirva con fruta fresca o cualquiera de las substituciones

Enfoque semanal

- Proteínas
- Frutas y vegetales
- Granos

Avena en olla de cocción lenta

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 6 HRS PORCIONES: 6

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena
- 3.5 tazas de agua
- 1 taza de manzana pelada y troceada
- ½ taza de pasas
- 1 cucharada sopera de canela en polvo
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de extracto de vainilla
- 1 pellizco de sal

Instrucciones

- Poner los copos de avena, el agua, manzana, pasas, canela y extracto de vainilla en una olla de cocción lenta
- Mezclar
- Cubrir la olla, poner en “lento” y dejar cocinar de 6 a 7 horas (para avena firme) u 8 horas (para una textura más suave)

Substituciones

- Otros ingredientes o aderezos: arándanos, fresas, frambuesas, canela, yogur, manteca de frutos secos, ralladura de coco, semillas de chía, leche, vainilla, frutos secos, plátano, cacao en polvo, semilla de lino en polvo
- Para una textura más cremosa, substituir el agua por leche desnatada o leche de frutos secos
- La avena también se puede cocinar en el microondas si tiene prisa o en el fuego si lo prefiere a una olla de cocción lenta. La olla de cocción lenta tiene la ventaja de que puede dejarla cocinando sola (eficacia)

Enfoque semanal

- Granos (semillas)
- Frutas y vegetales

Emparedado de desayuno saludable

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINS PORCIONES: 6 EMPAREDADOS

Ingredientes

- 6 huevos grandes
- 4 claras de huevos grandes
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña en trozos
- 1 pimiento verde troceado
- 1 taza de brócoli troceado
- 1 taza de setas (champiñones) troceadas
- 2 tazas de espinacas cortadas
- 2 cabezas de ajo picado
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta negra
- sal al gusto
- 6 muffins (panecillos) ingleses de trigo integral
- 6 lonchas de queso chedar bajo en grasa (optativo)

La receta continúa en la página siguiente

Instrucciones

- Precalentar el horno a 375F grados y engrasar una bandeja de horno de 9 x 13 con spray de aceite
- Mezclar los huevos y las claras en un cuenco grande
- Calentar aceite de oliva en una sartén a fuego medio
- Añadir la cebolla y saltear unos 5 minutos
- Añadir el brócoli, las setas y la espinaca y cocinar otros 4 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos
- Añadir el ajo y saltear otros 30 segundos
- Sazonar con sal y pimienta
- Mezclar con los huevos y verter en la bandeja de horno
- Hornear en el horno precalentado durante unos 20-30 minutos o hasta que los huevos estén plenamente cocinados
- Use un vaso (o algo circular) para cortar los huevos en forma de círculo del tamaño de los muffins (panecillos) ingleses
- ¿Le han quedado sobras? ¡Útilízelas para otro emparedado de desayuno, cómalas de desayuno tal como están o úselas como mezcla para otra comida!

Emparedado de desayuno saludable

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINS P ORCIONES: 6 EMPAREDADOS

Comer inmediatamente

- Tostar los English Muffins (emparedados de desayuno ingleses) a su gusto
- Poner queso en uno de los lados
- Tostar en el horno hasta que el queso esté fundido
- Poner los trozos de huevo encima y disfrutar

Substituciones

- Añadido optativo para los emparedados calientes: aguacate cortado, lechuga
- Vegetariano: substituir el huevo con revuelto de tofú

Opción para congelador

- Tueste los muffins ingleses en tostadora
- Coloque la loncha de queso en la mitad inferior sobre el huevo y cúbralo con la mitad superior del muffin
- Repita la operación con el resto de muffins
- Envuelva los muffins en papel de aluminio
- Coloque los emparedados en una bolsa de congelación y congélelos (duran hasta 1 mes)
- Recalentar: Retire el emparedado del papel de aluminio. Ponga en plato de microondas encima de una servilleta de papel. Caliente hasta que el huevo esté caliente y el queso a punto de derretirse, unos 60-90 segundos.

Enfoque semanal

- Cereales (Granos)
- Proteínas
- Vegetales

Quiche de vegetales sin corteza

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 60 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 y ½ tazas de calabacita (squash) amarilla en rodajas (2 pequeñas o una muy grande)
- 1 y ½ tazas de calabacín (zucchini) en rodajas (2 pequeños o 1 muy grande)
- 1 pimiento naranja grande cortado (o de cualquier color)
- 2 cucharadas de té de ajo picado
- 1 cucharada sopera de tomillo picado (o eneldo o perejil)
- 2 tazas de espinaca cruda (optativo)
- 3 huevos grandes
- 2 claras de huevos grandes
- ¾ de taza de leche (baja en grasa o leche de almendras)
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta negra fresca molida
- ⅔ taza de mozzarella baja en grasa en tiras
- 2 cucharadas soperas de cheddar bajo en grasa

La receta continúa en la página siguiente

Instrucciones

- Calentar una sartén a fuego medio. Rociar con spray antiadherente y añadir la calabacita (squash) y el calabacín, el pimiento, ajo y tomillo. Añadir un pellizco de sal y pimienta (el resto de la sal y pimienta de los ingredientes se añaden a la mixtura de huevo, así que no eche mucho ahora). Remover frecuentemente, cocinar durante 6-7 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos. Verter a un cuenco y permitir que se enfríe mientras se prepara la mixtura de huevo
- Precalentar horno a 350F grados. Rociar un molde de torta o cuadrado con spray antiadherente. Poner a un lado
- En un cuenco grande, bata los huevos, las claras, la leche, la sal y la pimienta hasta que estén bien mezclados. Ponga los vegetales en la sartén y ponga la espinaca cruda encima. Cubra con el queso en tiras y vierta encima la mixtura de huevo. Espolvoree el queso cheddar.
- Cocine durante 45 minutos o hasta que la mixtura esté firme sin bambolearse. Deje enfriar unos 10 minutos antes de cortar y servir. ¡Esta quiche se conserva perfecta para sobras! Puede guardarse bien protegida en el refrigerador hasta 4 días
- Hágalo de antemano: la quiche cocinada se mantiene bien congelada hasta 2 meses. Descongele la noche anterior y cocine a 350F grados durante aproximadamente 20 minutos.

Quiche de vegetales sin corteza

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 25 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 60 MINS PORCIONES: 4

Substituciones

- Puede hacerse de antemano y congelarse. Para recalentar, saque del congelador y cocine a 350F grados durante unos 20 minutos
- Ingredientes vegetales alternativos: camote, brócoli, kale (col rizada), patatas blancas o rojas, albahaca, guisantes

Enfoque semanal

- Granos
- Proteínas
- Frutas y Vegetales

Yogur saludable perfecto

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINS PORCIONES: 2

Ingredientes

- 2 tazas de yogur natural sin azúcar
- 2 tazas de fruta (manzanas, frutas del bosque o duraznos troceados, pera, salsa de manzana, fruta precongelada u otro tipo de fruta)
- 1 taza de nueces y semillas troceadas o granola sin azúcar añadido
- ½ taza de ralladura de coco tostado sin azúcar (optativo)

Substituciones

- Otros ingredientes o añadidos optativos: arándanos, fresas, frambuesas, canela, yogur, manteca de nueces, ralladuras de coco, semillas de chía, leche, vainilla, nueces troceadas, plátano, cacao en polvo, semilla de lino en polvo
- ¡Este desayuno saludable perfecto puede funcionar también como postre!

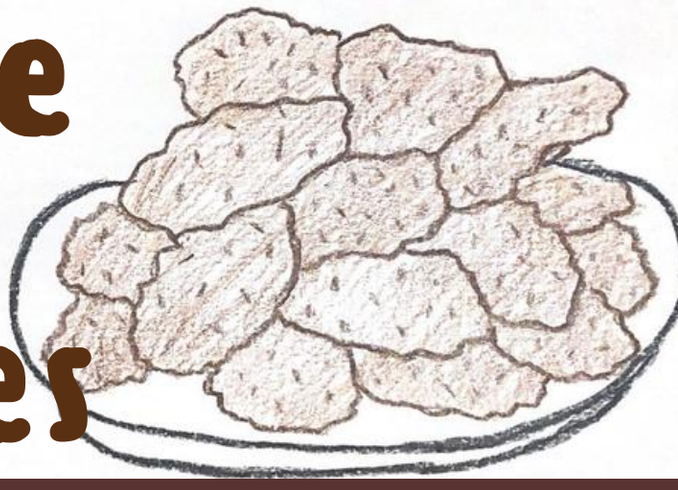
Instrucciones

- Trocee la fruta si es necesario
- Ponga yogur, fruta, granola, nueces, semillas y coco en la encimera
- Dé a cada niño 1 vaso (la receta vale para dos) y muéstreles cómo poner en capas el yogur y la fruta. Esto depende de la profundidad de los vasos, pero puede servir como media 3 capas de yogur y 2 de fruta, colocando algo crocante (crujiente) en la parte de arriba
- Una vez tenga las capas de yogur y fruta, ponga por encima granola, nueces, semillas o coco
- ¡Disfrute de su botana o postre y modifíquelo a su gusto para hacer que sea interesante!

Enfoque semanal

- Proteínas
- Frutas y Vegetales
- Grasas saludables

Galletas de desayuno de 3 ingredientes



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 12 MINS PORCIONES: 8

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena
- 2 plátanos (deben estar muy maduros, de color marrón oscuro)
- Ingredientes optativos adicionales: cerezas secas, cacao en polvo, frutos del bosque, mazana troceada, pasas, manteca de nueces, canela, nueces troceadas, vainilla, almendras laminadas, ralladura de coco, trocitos de chocolate negro, especie de torta de calabaza

Instrucciones

- Precalentar el horno a 350F grados (180C)
- En un cuenco grande mezcle la avena y el plátano y triture o machaque el plátano hasta que esté bien mezclado
- Añada los ingredientes que desee
- Hornee durante 12 minutos
- ¡Disfrute!

Substituciones

- Sin gluten: use avena sin gluten
- Sugerencia: cerezas al chocolate (½ taza de cerezas secas y 2 cucharadas de té de cacao en polvo)
- Sugerencia: manteca de cacahuate y plátano (2 cucharadas soperas de manteca de cacahuate y 2 cucharadas de té de canela)
- Sugerencia: Torta de manzana (¼ taza de manzanas troceadas, 2 cucharadas de té de especia de torta de calabaza, ¼ de taza de nueces troceadas)

Enfoque semanal

- Granos
- Frutas y Vegetales

Bocaditos de burrito de desayuno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 2

Ingredientes

- 3 cucharadas soperas de pimiento troceado
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de aceite de oliva o spray antiadherente
- 3 huevos (batidos ligeramente en un cuenco)
- 1 cucharada sopera de agua
- 2 tortillas integrales de trigo de 8 pulgadas

Instrucciones

- Cocine los pimientos con aceite o spray. Quítelos de la sartén
- Bata los huevos y el agua juntos
- Cocine la mixtura de huevo y agua en una sartén caliente sin llegar a hacer un revuelto
- Cocine la mixtura y déle la vuelta para tener un pancake de huevo
- Córtelo por la mitad. Ponga una mitad en cada tortilla. Añada los pimientos en el centro de la tortilla y enróllelo
- Corte en tiras como si fuera sushi

Substituciones

- Añadidos optativos: espinaca troceada, kale (col rizada) troceado, rodajas de setas, calabacín cortado
- Sin gluten: Use tortillas sin gluten
- Vegetariano: Substituya el huevo por tofú

Enfoque semanal

- Frutas y Vegetales
- Granos
- Proteínas

Súper huevos revueltos con vegetales

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 6

Ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de setas en rodajas
- ¼ de cebolla troceada
- ½ taza de pimiento troceado
- 2 tazas de espinaca cruda cortada
- 6 huevos
- ¼ taza de leche desnatada (de almendra o de vaca)
- ½ taza de tomate fresco cortado
- ¼ taza de queso cheddar bajo en calorías

Instrucciones

- Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añada las setas, la espinaca, la cebolla y los pimientos. Saltee hasta que la cebolla esté pochada
- En un cuenco, bata los huevos y la leche. Añada la mixtura de huevo a los vegetales y añada los tomates removiéndolos. Cocine los huevos hasta que estén hechos. Cuando los huevos estén casi hechos, añada el queso. Sirva inmediatamente

Subtituciones

- Opción vegetariana: tofú en lugar de huevos, use leche de frutos secos y queso en lugar de leche
- Otros ingredientes vegetales: vegetales congelados (luego de descongelarlos), cualquier sobra, espinaca, brócoli, pimiento rojo, calabacín, kale (col rizada), elote, frijoles negros
- Aderezo optativo: aguacate cortado, hierbas frescas, salsa, pesto, pico de gallo
- Puede servirse en tostada o tortilla integral

Enfoque semanal

- Proteínas
- Frutas y Vegetales

Emparedado waffle de manteca de cacahuate plátano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINS PORCIONES: 2

Ingredientes

- 4 waffles integrales
- 3-4 cucharadas soperas de manteca de cacahuate natural (cremoso o con trozos / tropezones)
- 1 plátano cortado en rodajas
- Optativo: frutos del bosque frescos o congelados, yogur sin azúcar, canela

Instrucciones

- Tostar los waffles
- Untar la manteca de cacahuate en un lado de cada waffle
- Colocar las rodajas de plátano sobre la manteca de cacahuate
- Poner juntos los waffles para hacer un emparedado (si se desea), juntando las partes con manteca
- Añadir las frutas del bosque y el yogur antes de presionar ambos lados

Substituciones

- Poner cualquier manteca de fruto seco en lugar de la de cacahuate
- Sin gluten: use waffles sin gluten

Enfoque semanal

- Granos
- Grasas saludables
- Frutas y vegetales

Avena instantánea casera

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 2 MINS PORCIONES: 20

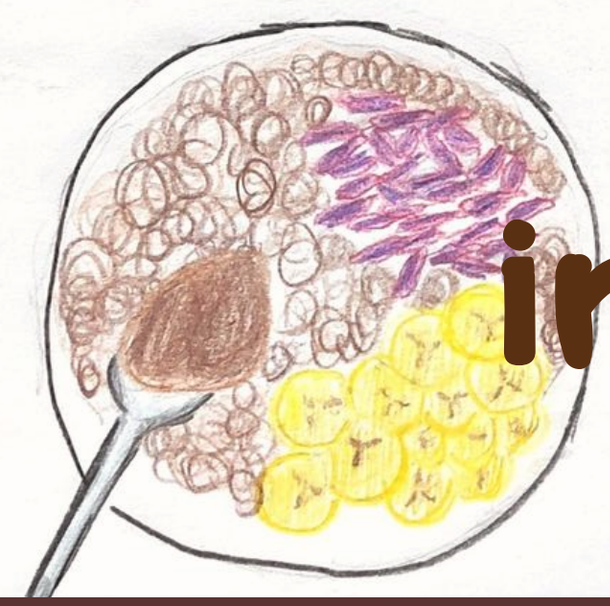
Ingredientes

- Base de la avena:
- 10 tazas de copos de avena
- ½ taza de semillas de chía (optativo)
- ⅓ taza de semillas de lino en polvo (optativo)
- Añadidos (elige tus favoritos):
- 1 taza de frutas secas (cerezas, arándanos, pasas, albaricoques [chabacanos], ciruelas, dátiles troceados, mango, manzana seca, plátanos secos, fresas secas)
- 1 taza de nueces troceadas o laminadas (anacardos, nueces, almendras, avellanas)
- 1 cucharada sopera de sabores (manteca de cacahuate en polvo, canela, jengibre en polvo, cacao en polvo, especie de torta de calabaza, extracto de vainilla)
- ½ taza de extras (coco tostado o rallado, trocitos de cacao)

La receta continúa en la página siguiente

Instrucciones

- Coloque la avena en el cuenco de un procesador de comida y presione el botón unas 10 veces, hasta que los copos estén troceados la mitad de su tamaño original (ajústelo según su preferencia. Si prefiere una textura más cremosa pulse la tecla más veces; si le gusta con trozos más grandes no hace falta que use el procesador)
- En un cuenco grande (hágalo en varias veces o de lo contrario no cabrá todo a la vez) combine la avena, las semillas de chía y el lino en polvo. Mezcle con las manos hasta que todo esté bien mezclado.
- Si prepara porciones individuales, coloque media taza de avena en los tarros de conserva o en bolsas de plástico. Ponga encima la cantidad de aderezos que desee
- Si prepara todo a la vez, añada a la base de avena la combinación de aderezos que desee
- Coloque en la despensa para un desayuno rápido. Puede hacer cantidades grandes de antemano
- Para servir, añada ½ taza de agua o leche hirviendo a la avena, cubra durante 2 mins y remueva hasta que esté suave
- ¡Disfrute!



Avena instantánea casera

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 2 MINS PORCIONES: 20

Substituciones

- Puede almacenarlo en tupperware, tarros de cristal o bolsas de plástico
- Si no va a usar procesador, use 5 tazas de avena instantánea y 5 tazas de copos de avena normales, o 10 tazas de avena instantánea
- Ingredientes optativos: manteca de frutos secos, fruta fresca o frutas del bosque, yogur, claras de huevo
- Sin gluten: use avena sin gluten

Enfoque semanal

- Granos
- Frutas y vegetales
- Grasas saludables

Copos de avena hechos de manera fácil durante la noche

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 2

Ingredientes

- 1 taza de líquido (leche sin lácteos, leche normal, yogur natural sin azúcar o agua)
- 2 cucharadillas (cucharaditas) de té de semilla de lino
- 2 cucharadillas (cucharaditas) de té de semillas de chía
- 1 taza de copos de avena (normales o instantánea o sin gluten, como se prefiera)
- 2 cucharadas soperas de sabor (manteca de cacahuate en polvo, canela, jengibre en polvo, cacao en polvo, especie de torta de calabaza, extracto de vainilla, ralladura de coco)
- ½ taza de nueces troceadas (nuez pacana, nueces, almendras fileteadas, anacardo, semillas de calabaza)
- 1 taza de fruta fresca o congelada (manzana troceada, plátano en puré, pera, dátiles, frutos del bosque, pasas)

Instrucciones

- Coloque el líquido en un frasco de conserva
- Añada las semillas de lino y chía
- Añada los sabores deseados la noche anterior
- Añada al final los copos de avena
- Coloque el líquido en el frasco de conserva y agite bien
- Refrigere por la noche o incluso más tiempo
- Por la mañana, añada más ingredientes si quiere y sírvalo
- Para avena caliente: remueva la tapa del frasco y caliente en el microondas durante 1-2 minutos

La receta continúa en la página siguiente

Copos de avena hechos de manera fácil durante la noche

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 2

Substituciones

- Variación sugerida: torta de manteca de cacahuate con plátano (½ plátano muy maduro, 1 cucharada sopera de manteca de cacahuate, ½ cucharadilla (cucharadita de té) de extracto de vainilla)
- Variación sugerida: pasas con canela (½ cucharadilla de extracto de vainilla, ½ cucharadilla (cucharadita de té) de canela, 2 cucharadas soperas de pasas, nueces troceadas [optativo])

Enfoque semanal

- Granos
- Frutas y vegetales
- Grasas saludables

Tostada francesa (torrija)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINS PORCIONES: 2

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 2 huevos grandes
- 4 cucharadas soperas de leche (o no láctea)
- 1 taza de frutos del bosque frescos
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de extracto de vainilla
- 4 cucharadillas (cucharaditas de té) de canela
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de nuez moscada (optativo)
- 2 cucharadillas (cucharaditas de té) de té de especie de torta de calabaza (optativo)
- 2 cucharadillas (cucharaditas de té) de manteca
- Aderezo: yogur natural sin azúcar, manteca de frutos secos, fruta fresca, fruta congelada (descongelada), semillas de chía

Substituciones

- Sin gluten: Usar pan sin gluten
- Vegetariana: substituir el huevo por huevos veganos o huevo de lino

Instrucciones

- Batir juntos los huevos, vainilla y leche. Poner aparte
- Calentar una sartén antiadherente a fuego medio hasta que esté caliente y añadir manteca a la sartén
- Cuando esté derretida, calar el pan en la mixtura de huevo/leche de almendra y poner en la sartén
- Cocinar unos 3 minutos hasta que la rebanada esté dorada y darle la vuelta y hacer por el envés
- La tostada francesa puede quemarse fácilmente, así que vigilar cada minuto
- Sacar de la sartén y añadir por encina los aderezos a la primera rebanada
- Luego colocar la segunda tostada (una vez hecha) sobre la primera y añadir encima de ella manteca de cacahuate o yogur

Enfoque semanal

- Granos
- Proteínas
- Frutas y vegetales
- Grasas saludables

Añadido extra para el desayuno: Patatas asadas de desayuno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINS PORCIONES 4

Ingredientes

- 2 libras de patatas, peladas y cortadas en cuadraditos, en forma de cuña, discos o para freír (unas 4 patatas de medio tamaño)
- 1 pimiento rojo troceado
- ½ cebolla blanca troceada
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de ajo en polvo
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta negra
- Aderezo adicional: salsa, aguacate en rodajas, cilantro, perejil, frijoles negros, yogur natural sin azúcar, pico de gallo, queso en tiras o rallado bajo en calorías, huevo estrellado

Instrucciones

- Precalentar el horno a 425F grados
- En una bandeja grande de horno con aro (borde), poner las patatas, piminto y cebolla. Rociar aceite sobre los vegetales y espolvorear después el ajo en polvo, la sal y la pimienta negra molida.
- Remover hasta que los vegetales estén empapados en el aceite
- Cubrir la bandeja disponiendo todo en partes iguales
- Asar hasta que los vegetales estén tiernos y dorados en los extremos (unos 45-50 minutos), removiendo cada 15 minutos
- Las patatas se pegan a la bandeja con facilidad, así que debe usarse una espátula de punta afilada para removerlas sin que se rompan los bordes crocantes
- Servir inmediatamente

La receta continúa en la página siguiente

Añadido extra para el desayuno: Patatas asadas de desayuno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINS PORCIONES 4

Substituciones

- Variación sugerida: Camote (2 cucharadillas (cucharadita de té) de canela, 2 cucharadas soperas de aceite de coco, ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de sal)
- Variación sugerida: Pueden asarse también zanahorias, remolacha, nabos, coliflor
- Pueden usarse diferentes variedades de patatas (yukon, russet (rojas), moradas)
- Otros sabores: pimentón, chili en polvo, hierbas aromáticas, cúrcuma, cebolla en polvo

Enfoque semanal

- Frutas y vegetales
- Grasas saludables

Quesadillas vegetarianas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINS PORCIONES: 8

Ingredientes

- 8 tortillas grandes de trigo integral de 8´´
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio, lavados y escurridos
- 1 taza de elote (descongelado)
- 1 pimiento grande troceado
- ⅓ taza de cilantro picado fino
- ⅓ taza de cebolla roja troceada
- 2 cucharadillas de té de comino
- Un pellizco de sal
- 2 ⅔ tazas de queso en tiras o rallado bajo en calorías (cheddar, mozzarella)
- Aderezo adicional: salsa, aguacate, yogur natural

La receta continúa en la página siguiente

Instrucciones

- En un cuenco grande, poner los frijoles negros, elote, pimiento, cilantro, cebolla roja, comino y sal; mezclar bien
- Precalentar el horno a 350F y poner en dos bandejas de horno grandes con papel de aluminio o papel vegetal
- Hacer cada quesadilla: en la mitad de una tortilla poner unas 3 cucharadillas de queso, ½ taza de los vegetales y poner por encima lo que queda de queso (un total de ⅓ tazas de queso por quesadilla)
- Doblar la otra mitad de la quesadilla apretando con cuidado y haciendo una forma de media luna
- Repetir el proceso hasta tener 8 quesadillas. Si quedan vegetales, cómaselos
- Cocínelas durante 20 mins. Saque del horno y deje reposar durante 3-5 mins., cortando después cada quesadilla por la mitad. Servir con aderezos
- Guardar en el refrigerador hasta 2 días
- Opción del congelador: envuelva cada quesadilla en plástico lo más apretado que pueda. Póngala plana en una bolsa ziplock (de cremallera) y apriete cuanto más pueda. Congele hasta 3 meses. Saque del congelador y hornee a 350F durante 25-30 mins.

Quesadillas vegetarianas

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINS PORCIONES: 8

Substituciones

- Variación alternativa: pueden cocinarse las quesadillas en el fuego en una sartén grande antiadherente o en una máquina de panini o emparedados calientes.

Enfoque semanal

- Proteínas
- Frutas y vegetales
- Granos
- Grasas saludables

Wraps (Envoltorios) de carne para el almuerzo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 1

Ingredientes

- 1 tortilla de trigo integral
- 1 loncha de jamón
- 1 loncha de guajolote
- 1 loncha de cheddar bajo en calorías
- 1 loncha de queso suizo bajo en calorías
- 2 cucharadas soperas de lechuga (u hojas de ensalada) cortada
- 1 pimiento cortado fino
- ½ rodaja de cebolla cortada fina (optativo)
- ¼ aguacate cortado en rodajas
- Optativo: 1 cucharadilla (cucharadita de té) de aderezo de ensalada bajo en calorías (el aderezo puede ser de mostaza dijon, humus, rancho, balsámico, italiano, etc.)

Instrucciones

- Ponga la carne abajo
- Añada las dos lonchas de queso encima
- Añada las rodajas finas de pimiento y cebolla, así como la ensalada
- Añada el aguacate sobre la carne, el queso y los vegetales
- Añada una cucharadilla (cucharadita de té) de su aderezo de ensalada favorito y envuélvalo todo haciendo un wrapp (envoltorio)
- Para bocaditos de pequeño tamaño, corte el wrapp (envoltorio) con un cuchillo
- Si sobran ingredientes, póngalos aparte
- Refrigere hasta que esté listo para comer

substitutions

- Opciones adicionales: lechuga de tipo “mix greens” (hojas verdes variadas), tomate en rodajas, pepperoncini, pepinillo al eneldo, aceitunas fileteadas, pepino, zanahoria en tiras o rallada, espinaca, col en tiras o rallada
- Vegetariano: substituya la carne por frijoles negros machacados o garbanzos, así como tofú
- Puede substituir el jamón y guajolote por sobras de pollo asado

Enfoque Semanal

- Proteínas
- Fritas y vegetales
- Granos
- Grasas saludables

Ensalada vegetariana de quinoa

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 1 taza de quinoa seca
- 2 tazas de edamame (habas de soja) (puede comprarse congelada)
- 1 tomate cortado y pelado
- 4 cucharadas soperas de hierbas aromáticas picadas (menta, perejil o cilantro)
- ½ taza de queso feta desmigado y bajo en calorías
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de jugo de limón
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de ajo en polvo
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta negra
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de sal

La receta continúa en la página siguiente

Instrucciones

- Quinoa: Ponga a hervir en una olla grande dos tazas de agua y añada un pellizco de sal. Una vez en ebullición, añada 1 taza de quinoa, reduzca a fuego medio y hierva a fuego lento durante 15-20 mins. Una vez esté cocida, retire del fuego y remueva con un tenedor
- En un cuenco grande, mezcle la quinoa cocida, el edamame, el elote, los tomates, las hierbas y el queso feta desmigado.
- En un cuenco pequeño hacer el aderezo de ensalada. Mezclar el aceite, el jugo de limón, el ajo en polvo, la sal y la pimienta
- Verter el aderezo en la ensalada y remover con suavidad. Añadir más sal, pimienta, limón, aceite o hierbas al gusto. Comer inmediatamente o refrigerar hasta 2 días.
- Poner en un tarro de cristal o tupperware para comidas individuales

Ensalada vegetariana de quinoa

TIEMPO DE PREPARACIÓN 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

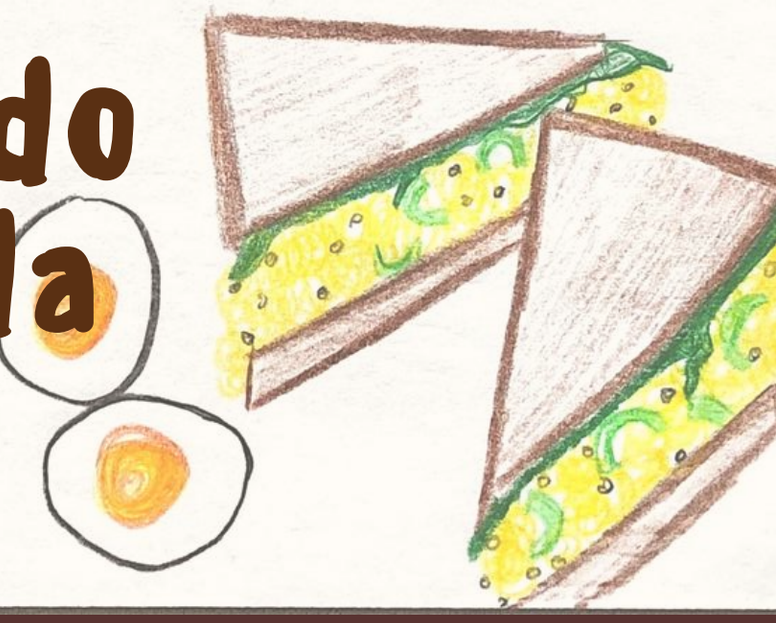
Substituciones

- Variante alternativa: mexicana (frijoles negros, 2 cucharadillas de comino, elote, aguacate, salsa, cilantro, pico de gallo, sazón para tacos)
- Variante alternativa: asiática (col cortada en juliana, edamame, pimiento rojo, zanahorias en tiras, pepino en trozos con aderezo de soya y jengibre bajo en calorías)
- Para más proteína: añada un huevo duro
- Use una lata de quinoa cocida congelada / envasada en lugar de quinoa precocida

Enfoque semanal

- Granos
- Grasas saludables
- Frutas y vegetales

Emparedado de ensalada de huevo



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 huevos grandes
- 5 ramas de apio
- 2 aceitunas de tamaño medio (verdes o negras)
- ½ taza de yogur natural sin azúcar
- ⅛ cucharadilla de pimienta negra molida
- 8 rebanadas de pan de trigo integral
- 4 hojas de lechuga romana

Substituciones

- Añadidos alternativos: uvas cortadas por la mitad, manzana troceada, mostaza dijon, eneldo cortado, pesto, pepino, cebolla roja, tomates secos, tomate troceado, pepinillo troceado, humus, sazón de curry, ajo en polvo, aguacate cortado, brotes de alfalfa, piñones, garbanzos
- Variación sugerida: sirva con galletitas de trigo integral para mojar o un bagel de trigo integral fino en lugar de pan

Instrucciones

- Cueza los huevos (unos 12 minutos a fuego lento). Pélelos y córtelos (si pone los huevos en agua fría tras la cocción, la cáscara se quita más fácilmente)
- Corte en cubos una rama de apio y las aceitunas; corte el resto del apio en forma de palitos
- Mezcle con suavidad los huevos, el apio, las aceitunas y el yogur griego. Añada sal y pimienta al gusto
- Ponga la mezcla equitativamente en cuatro rebanadas para hacer 4 emparedados. Añada encima lechuga

Enfoque semanal

- Proteínas
- Granos
- Frutas y vegetales
- Grasas saludables

Ensalada de pollo súper buena

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 6

Ingredientes

- 3 tazas de pollo asado
- 1 taza de uvas
- 4 ramas de apio
- ½ taza de yogur natural griego
- 1 cucharada sopera de perejil (seco)
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de eneldo (seco)
- 1 limón de tamaño medio
- 1 cucharada sopera de mostaza dijon
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta negra molida
- ½ taza de almendras fileteadas (optativo)
- ¼ taza de mayonesa ligera (puede substituirse por más yogur, mostaza o crema de queso ligera)
- 2 cucharadas soperas de cebolletas (optativo)

Instrucciones

- Corte el pollo en tiras y ponga en un cuenco. Corte las uvas en cuatro trozos. Trocee el apio y la cebolleta. Añádalo al pollo
- En un cuenco pequeño mezcle el yogur, la mayonesa, el perejil, eneldo, jugo de limón, mostaza , sal y pimienta. Añádalo al pollo junto a las almendras. Mezcle bien
- Sirva sobre una tostada, galletas o tortillas integrales
- Optativo: Ponga la ensalada sobre una tortilla de trigo integral, añada lechuga y enróllelo, cortándolo por la mitad. O use galletitas para mojar

Substituciones

- Sugerencias optativas: manzana troceada, pepino, cebolla roja, pasas, cerezas secas, tomate picado, pepinillo picado, ajo en polvo, aceitunas en trozos, aguacate cortado, brotes de alfalfa, piñones, garbanzos
- Substitutos vegetarianos: tofú, frijoles, frutos secos cortados, garbanzos o tempeh en lugar de pollo

Enfoque semanal

- Proteínas
- Granos
- Frutas y vegetales

Ensalada de Pasta Hazlo-Tú-Mismo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- Pasta de trigo integral (2 tazas de macarrones tipo tubo, 2 ½ tazas de macarrones tipo concha, 3 tazas de macarrones tipo lazos o fusilli)
- 4 tazas de vegetales / frutas frescos: rúcula, corazones de alcachofa, brotes de espinaca, tomates cherry, brócoli, setas, cebolla (roja o blanca), guisantes, pimientos, tomates, calabacín, apio, manzana, aceitunas, kale (col rizada) o zanahoria
- 1-2 tazas de proteína magra: huevos duros, pechuga de pollo asada, pollo al horno desmenuzado, frijoles (bajos en sodio), atún en lata, tofú, tempeh, queso feta bajo en calorías o parmesano bajo en calorías
- ½ - 1 taza de ingredientes para añadir sabor: alcaparras, aceitunas, pepperocini (longaniza), tomates secos, corazones de alcachofa, pesto, cerezas secas, pasas, seco o fresco: ajo, orégano, perejil, cebolla, cebolleta, eneldo fresco
- Aderezo: 2 cucharadas soperas de aceite de oliva extra virgen, ½ taza de yogur natural bajo en calorías, ¼ de taza de mayonesa ligera (o reemplace con más yogur), 1 cucharada sopera de jugo de limón o vinagre balsámico

Instrucciones

- Hervir la pasta integral añadiendo una cucharada sopera de sal (8-12 minutos dependiendo de cómo se quiera)
- Escurra (sin enjuagar) y coloque en una bandeja de horno para que se enfríe
- Una vez frío, ponga la pasta en un cuenco grande
- Corte los vegetales y añádalos
- Añada la proteína que desee
- Añada los ingredientes deseados
- Mezcle el aderezo y añádalo a la pasta
- Añada sal y pimienta al gusto

La receta continúa en la página siguiente

Ensalada de pasta Hazlo-Tú-Mismo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINS PORCIONES: 4

Substituciones

- Variación sugerida: antipasti (entrantes) (pimiento cortado, ajo cortado fino, corazones de alcachofa troceados, frijoles blancos de lata, tiras de provolone o parmesano bajos en calorías, pepperocini (longaniza), eneldo fresco)
- Variación sugerida: vegetales y atún (arúgula, pepino cortado, atún escurrido, queso en tiras bajo en calorías, tomates secos cortados, albahaca)
- Variación sugerida: brócoli y feta (tomates cherry cortados por la mitad, brócoli cortado, garbanzos de lata, huevo duro, queso feta bajo en calorías y desmenuzado, orégano seco)

Enfoque semanal

- Proteínas
- Granos
- Frutas y vegetales

Ensalada de taco clásica

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 15-20 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 6 tazas de lechuga romana cortada
- ½ taza de frijoles negros escurridos
- ½ taza de elote (fresco o descongelado)
- 1 taza de tomates cherry o uvas, cortados por la mitad
- ½ taza de queso cheddar bajo en calorías
- 2 tazas de carne picada de pollo, guajolote, tofú, tempeh, soyrizo o carne de taco que haya sobrado
- 1 paquete de sazón de taco
- ¼ taza de salsa (picante, mediana o suave, o pico de gallo)
- ¼ taza de aderezo rancho bajo en calorías
- Añadidos optativos: yogur natural griego, guacamole, aguacate cortado, cilantro fresco cortado, chips de tortilla integral desmenuzados

Instrucciones

- Cocinar la carne al fuego hasta que esté hecha. Añadir la sazón de taco y mezclar
- Poner la lechuga en el fondo de un cuenco. Colocar encima los frijoles, elote, tomates y queso
- Inmediatamente antes de servir, eche el aderezo de salsa rancho y la salsa y remueva bien. Añada más aderezo si lo desea
- Si se empaqueta la ensalada para el almuerzo, ponga el aderezo en un contenedor o bolsa aparte
- Ponga más ingredientes si lo desea
- Si se sirve inmediatamente, añadir los chips de tortilla. Si no, guarde los chips hasta que se sirva
- ¡Disfrute!

Substituciones

- En lugar de la carne u opción vegetariana y la sazón de taco, poner carne de taco u otra opción vegetariana casera
- En lugar de lechuga puede ponerse espinaca, kale (col rizada), brotes de ensalada, brotes de lechuga, etc.
- Granos para añadir: arroz integral cocido, quinoa, tortilla integral de trigo o cualquier otro grano integral

Enfoque semanal

- Proteínas
- Frutas y vegetales

Rollos de manteca de cacahuate y plátano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 1

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de manteca de cacahuate
- 1 tortilla de harina integral de 8´´ a temperatura ambiente
- 1 plátano de tamaño medio
- Un pellizco de canela (si se desea)

Instrucciones

- Untar la manteca en la tortilla
- Poner el plátano en un tercio de la tortilla; con cuidado de no romper, envolver la tortilla
- Cortar en 8 trozos a modo de sushi

Substituciones

- Si hay alergia de cacahuate: substituir la manteca de cacahuate por semillas de girasol
- Opción emparedado: use 2 rebanadas de pan integral en lugar de tortilla
- Sin gluten: Usar pan sin gluten

Enfoque semanal

- Grasas saludables
- Granos
- Frutas y vegetales

Cuencos de burrito de lonchera (para almuerzo)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 35-40 MINS PORCIONES: 6

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral sin cocer
- 1-2 tazas de pollo asado
- ½ taza de frijoles negros
- 8 oz. de salsa (medio tarro)
- 1 taza de elote descongelado
- 4-6 tazas de lechuga cortada
- 1 ½ taza de tiras de queso cheddar bajo en calorías (optativo)
- Añadidos optativos: guacamole, aguacate cortado, cebolla roja troceada, jalapeño cortado, yogur griego natural, pico de gallo, salsa picante, cilantro picado

Instrucciones

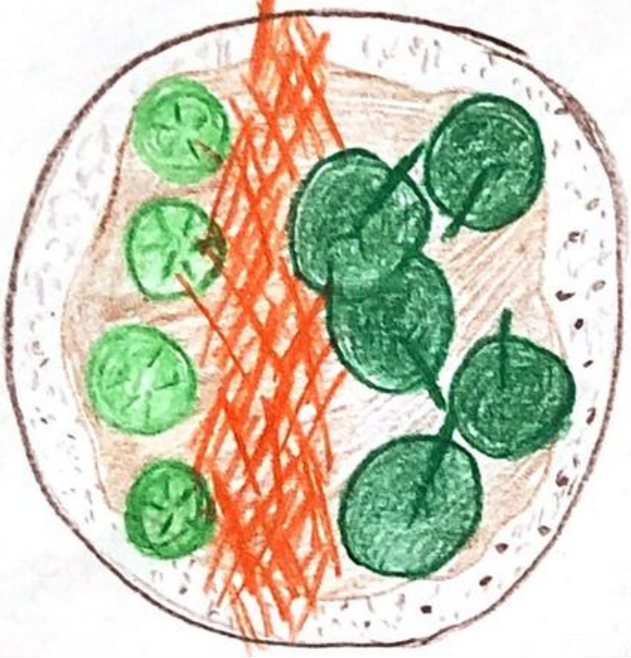
- Cueza el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete en el fuego o en la olla arrocera
- Caliente el pollo y desmenúcelo con dos tenedores en una tabla de cocina
- Llene los cuencos con arroz cocido y ponga encima el pollo, la salsa, los frijoles, el elote, queso, lechuga y lo que desee

Substituciones

- En lugar de arroz puede usar quinoa
- Puede usar arroz cocido descongelado
- Opción vegetariana: soyrizo, vegetales de fajita, tempeh

Enfoque semanal

- Granos
- Proteínas
- Frutas y vegetales



Wraps (Envoltorios) de vegetales para el almuerzo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MIN PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 tortillas integrales de tamaño medio
- 4 cucharadas soperas de humus
- 2 zanahorias de tamaño medio cortadas en tiras
- 2 pepinos de tamaño medio cortados finos
- 1 taza de lechuga romana en tiras
- Extra proteína adicional: pollo desmenuzado, huevo duro cortado fino

Instrucciones

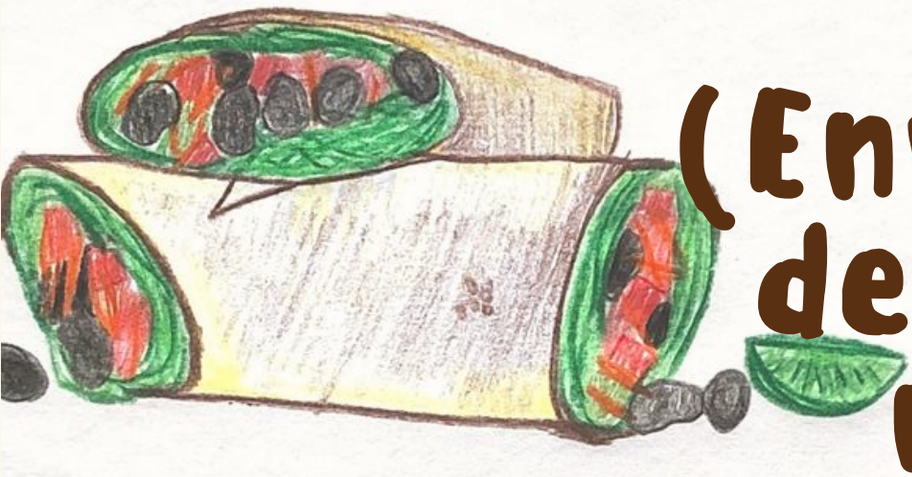
- Untar 1 cucharada de humus en cada tortilla
- Poner zanahorias en cada tortilla
- Poner lechuga en cada tortilla y envolver
- Preparar de antemano: cubrir cada wrap (envoltorio) con un plástico de envolver y mantener en el refrigerador para que esté frío y no pierda su forma

Substituciones

- Otras opciones de vegetales: espinaca, brotes varios, otros tipos de lechuga, col cortada, tomate troceado
- Método alternativo de servir: empaquetar la tortilla, vegetales y humus por separado. Luego mojar los vegetales y la tortilla en el humus

Enfoque semanal

- Granos
- Frutas y vegetales
- Proteínas



Wraps (Envoltorios) de frijoles negros

TIEMPO DE PREPARACIÓN 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN 1 MIN PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros bajos en sodio (en lata o frescos)
- 1/8 cucharaditas de té de sal (optativo)
- 4 tortillas medianas, integrales
- 2 tomates medianos troceados
- 1 aguacate de tamaño medio cortado en rodajas
- 1 taza de lechuga romana cortada en juliana
- Añadidos optativos: Queso en tiras bajo en calorías, yogur griego natural, salsa, cilantro cortado en juliana o seco

Instrucciones

- Remojar y secar los frijoles. Poner en un cuenco y luego en el microondas durante 1 min o hasta que estén templados
- Aplastar/machacar los frijoles con el envés de un tenedor y poner sal al gusto (optativo)
- Untar la masa en las tortillas
- Añadir tomates, aguacate y lechuga a cada tortilla y envolver (calentar las tortillas si se quiere)

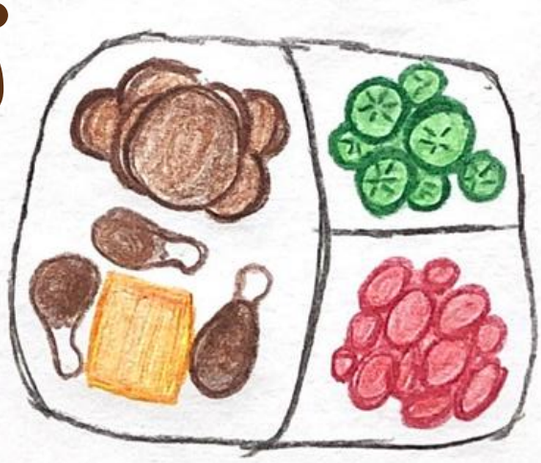
Substituciones

- Sin gluten: Usar arroz integral en vez de tortillas, o tortillas sin gluten

Enfoque semanal

- Proteínas
- Granos
- Frutas y vegetales
- Grasas saludables

Lonchables de pan de pita



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 tortas de pan de pita integral
- 4 lonchas de guajolote estilo deli
- 1 pepino de tamaño medio
- 4 oz de queso cheddar bajo en calorías (de 2” x 2”), cortado fino
- 2 tazas de tomates cherry
- 1 taza de zanahorias pequeñas
- 2 cucharadas soperas de humus (optativo)

Instrucciones

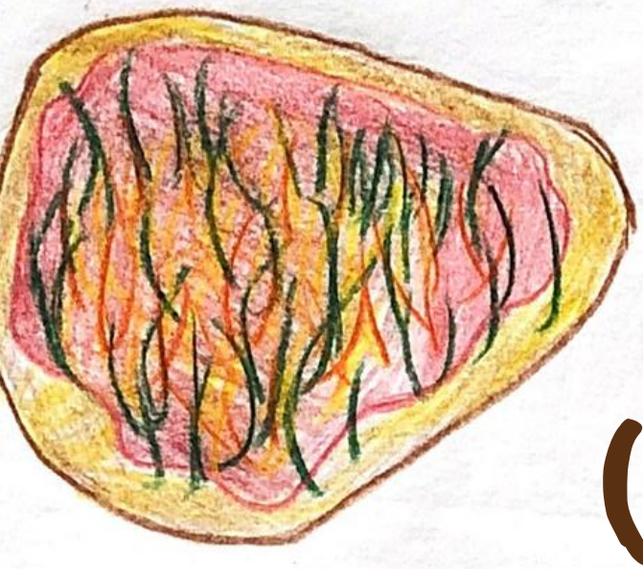
- Cortar redondeles de pan de pita con un molde de galletas (también puede cortarse el pan de pita en forma de cuña)
- Cortar el guajolote en trozos pequeños; cortar en rodajas y trozos el pepino y el queso
- Poner los ingredientes en las diferentes secciones de un contenedor para llevar, haciendo así *lonchables* caseros
- Pueden mojarse las zanahorias, el pan de pita y los tomates en humus o untarlo en los *lonchables* de pan de pita con guajolote

Substituciones

- Vegetariana: substitúyase el guajolote por huevo cocido, tofú, tempeh y bacon de tempeh
- Añadidos para poner aparte de frutas y vegetales: rodajas de manzana, ramas de apio, gajos de naranja, uvas, melón, sandía, frutos del bosque

Enfoque semanal

- Granos
- Proteínas
- Frutas y vegetales



Pizza para almorzar con pan de pita (sin levadura)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 panes naan integrals grandes
- 1 taza de salsa marinara sin azúcar
- ¾ taza de queso mozzarella en tiras o rallado, bajo en calorías
- 1 taza de espinaca cortada en tiras
- Añadidos adicionales sugeridos: aceitunas troceadas, piña troceada, albahaca, huevo duro o blando, pollo asado, pesto
- Opciones para comer aparte: pimientos en rodajas, gajos de naranja, ramas de apio, manzana troceada

Instrucciones

- Cortar el pan en cuatro partes (dándoles cualquier forma) y trocear el pimiento. Pelar la naranja y cortar en gajos
- Dividir todos los ingredientes en 4 partes iguales y colocar en contenedores separados, poniéndolos en loncheras(recipientes para almuerzo)
- Si se sirve en casa, poner todos los ingredientes en la mesa y permitir que los niños formen las pizzas como deseen. Puede también derretirse el queso en el horno

Substituciones

- Opción sin gluten: puede substituirse el pan naan por masa de pizza sin gluten
- Vegetariana: puede substituirse el queso mozzarella por queso de nueces (por ejemplo, queso de almendras)
- Aderezos optativos: pimiento rojo en tiras, gajos de naranja, apio, manzana troceada

Enfoque semanal

- Granos
- Proteínas
- Frutas y vegetales

Taquitos de pollo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1-2 tazas de pozo asado desmenuzado
- ½ taza de salsa
- ⅓ taza de yogur natural griego
- ½ cucharadas de té de sazón de taco
- ½ taza de queso cheddar bajo en calorías y en tiras o rallado
- 8 tortillas integrales de tamaño medio
- Salsas o añadidos optativos: guacamole o aguacate machacado, salsa extra, frijoles negros machacados

Substituciones

- Los taquitos pueden prepararse con antelación, horneados, para congelarlos después hasta 2 meses. Para recalentar: colocar en el horno a 375F grados durante 10-15 mins.
- Vegetariano: substituir el pollo por soyrizo o carnitas de yaca/jaca (jackfruit)

Instrucciones

- Precalentar el horno a 375F grados
- En un cuenco mediano poner el pollo, la salsa, el yogur griego, la sazón de taco y el queso en tiras. Mezclar
- Preparar una bandeja de hornear antiadherente o recubierta de papel de aluminio. Poner aparte
- Humedecer 2 toallas de papel y colocar las tortillas entre las mismas. Poner en el microondas durante 1 minuto hasta que las tortillas estén calientes y con flexibilidad
- Colocar una tortilla en una superficie plana (mantener las demás en las toallas de papel)
- Poner 2 cucharadas soperas generosas de pollo en la tortilla. Colocar a partes iguales recubriendo la tortilla y enrollarla hasta que esté prieta (apretada)
- Asegurar la tortilla con palillos y poner la parte abierta de la tortilla boca abajo en la bandeja. Hacer lo mismo con las demás tortillas
- Hornear hasta que esté crocante, unos 15-17 mins
- Dejar que se enfríe durante 5 mins

Enfoque Semanal

- Granos
- Proteínas

Cuenco de arroz con pollo al teriyaki

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS (DE 0.5 A 24 HRS PARA MARINAR)
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1.5 libras de pechugas o muslos de pollo deshuesados y sin piel
- ⅓ taza de salsa de soja baja en sodio o Aminos de coco
- ¼ taza de agua
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) a de ajo seco o picado
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de jengibre seco
- 4 tazas de grano integral cocido: arroz, arroz de coliflor o quinoa
- 4-6 tazas de lechuga picada
- Aderezo optativo: 2 cucharadas soperas de cebolleta picada, aguacate troceado o cilantro picado

Substituciones

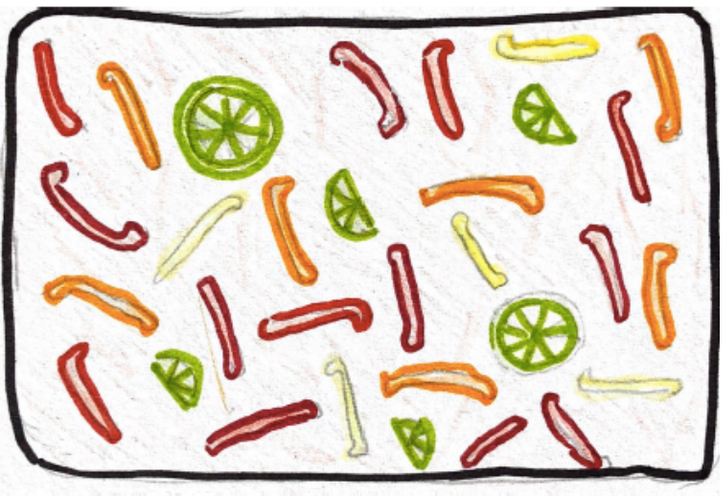
- Vegetariana: en lugar de pollo usar tofú o tempeh
- Puede substituirse el ajo seco y el jengibre por 1 diente de ajo fresco picado y 1 cucharadilla (cucharadita de té) de jengibre fresco picado

Enfoque semanal

- Proteínas
- Granos
- Frutas y vegetales

Instrucciones

- Machacar las pechugas de pollo o los muslos hasta que tengan unas ¼ pulgadas de grosor, comenzando en el medio y moviendo hacia los extremos
- En un cuenco mediano, combinar salsa de soja, agua, ajo y jengibre
- Poner el pollo en un recipiente de cristal o bolsa de plástico grande con cremallera y poner la salsa en el recipiente. Remover el pollo junto con la salsa varias veces para que se combinen
- Dejar marinar el pollo entre 30 mins y 2 horas (incluso toda la noche para que aumente el sabor)
- En una sartén grande y a fuego medio, añadir el aceite de oliva y calentar
- Cocinar el pollo, unos 3 mins por cada lado, y sacar de la sartén
- Repetir el proceso con todo el pollo si la sartén es demasiado pequeña
- Cuando el pollo esté hecho, verter lo que quede de salsa de soja en la sartén
- Dejar que hierva, luego reducir y dejar a hervor lento durante 2 minutos
- Volver a poner el pollo en la sartén, remover para que se mezcle con la salsa y apagar el fuego
- Servir encima en 1 taza con grano integral y 1 taza de lechuga picada. Aderezar por encima



Fajitas al horno fáciles

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cebollas pequeñas o 1 grande
- 3 pimientos
- 1 libra de pechuga de pollo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 lima mediana
- 8 tortillas integrales (de unas 6 pulgadas)
- ½ taza de yogur griego natural (optativo)
- ½ taza de cilantro fresco (optativo)
- Sazón de fajita

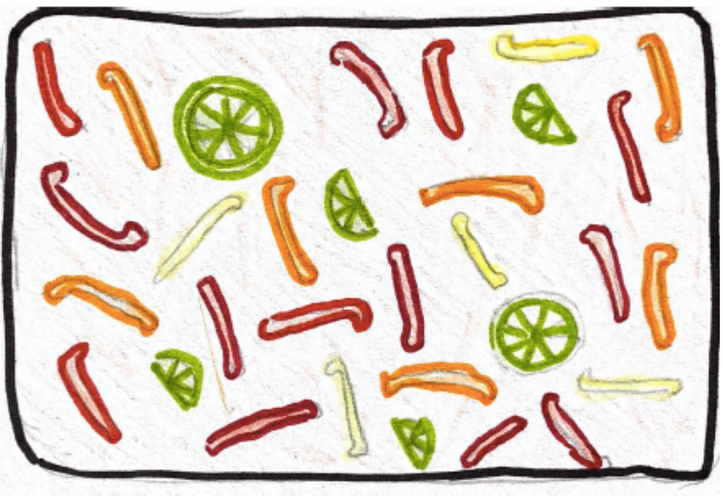
Sazón de fajita:

- 1 cucharada sopera de chili en polvo
- ½ cucharadas soperas de pimentón
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de cebolla en polvo
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de ajo en polvo
- ⅛ cucharada de té de pimienta de cayena
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de azúcar
- ½ cucharadas de té de sal

La receta continúa en la página siguiente

Instrucciones

- Precalentar el horno a 400F grados. Mezclar las especias de la sazón en un cuenco y apartar a un lado
- Cortar la cebolla y el pimiento en tiras finas. Colocarlas en un recipiente para cacerola de 13 x 15 pulgadas o en una bandeja de horno grande. Cortar el pollo en tiras muy finas y ponerlo en el recipiente con los vegetales
- Verter el aceite de oliva sobre el pollo y vegetales y añadir después la sazón de fajita. Use las manos para mezclar los ingredientes hasta que todo esté bien empapado
- Hornear en horno precalentado durante 35-40 mins, removiendo a la mitad. Exprima el jugo de una lima por encima después de sacarlo del horno
- Mientras se está cocinando todo en el horno,, tueste cada tortilla en una sartén pequeña a fuego medio hasta que esté dorada levemente por cada lado. Ponga una cucharada de carne y vegetales en el centro de la tortilla, añada cilantro, un poco de yogur y un poco de jugo de lima al gusto.



Fajitas al horno fáciles

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINS PORCIONES: 4

Substituciones

- Añada calabacín si quiere más vegetales
- Puede usar aderezo de fajita comprado en la tienda si prefiere

Enfoque semanal

- Proteínas
- Vegetales
- Grasas saludables

Ziti de vegetales asados al horno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HR PORCIONES: 4

Ingredientes

Vegetales:

- 1 corona de brócoli
- 1 berenjena pequeña
- ½ libras de zanahorias pequeñas
- 1 calabacita pequeña (squash) (o calabacín)
- 1 cebolla amarilla mediana
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- sal y pimienta
- 3 pellizcos de orégano seco

Pasta:

- 1.5 tazas de ziti integral sin cocer
- 1 taza de queso ricotta
- 1 huevo grande
- 2 tazas de mozzarella en tiras
- sal y pimienta
- 1 tarro de 24 oz de salsa marinara sin azúcar añadido

Substituciones

- Puede añadirse guajolote o pollo para más proteínas
- Puede usarse queso sin lácteo en lugar de ricotta y mozzarella

Enfoque semanal

- Vegetales
- Granos integrales
- Proteínas

La receta continúa en la página siguiente

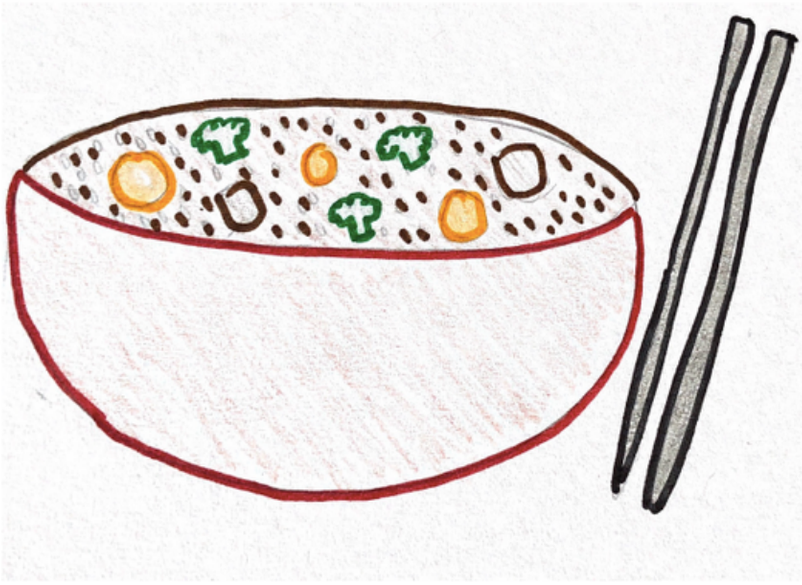
Ziti de vegetales asados al horno

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 1 HR PORCIONES: 4

Instrucciones

- Precalentar el horno a 400F grados. Cortar la berenjena en cuadrados pequeños (½ - ¾ de pulgada), cortar las zanahorias en rodajas finas, cortar la cebolla en rodajas, cortar la calabacita en cuartos y el brócoli en floretes
- Dividir los vegetales en dos bandejas de horno cubiertas de papel de aluminio. Poner en cada una 1 cucharada de aceite de oliva, ¼ cucharada de sal, orégano seco y pimienta. Remover los vegetales hasta que se hayan mezclado. Asar los vegetales en el horno unos 30 mins o hasta que estén tiernos y un poco chamuscados por los bordes. Remover una vez a mitad del proceso.
- Mientras se hacen los vegetales, cocinar la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete (hervir 7-10 mins). Una vez hecha, escurrir y volver a colocar en el recipiente (tras haber apagado el fuego). Añadir la salsa y remover
- En un cuenco mediano, mezclar el queso ricotta, el huevo, 1 taza de mozzarella en tiras o rallado, ¼ cucharada sopera de sal, y pimienta. Remover hasta que se mezcle todo bien.
- En una cacerola aplicar spray antiadherente. Poner ⅓ de la pasta y la salsa marinara en el fondo. Poner ½ de la mezcla de ricotta encima de la pasta y la ½ de los vegetales. Repetir de nuevo estas 3 capas y poner por encima una capa final de pasta y salsa, y después la última taza de mozzarella en tiras o rallada.
- Reducir el fuego en el horno a 375 grados y hornear la cacerola unos 30 mins o hasta que se haya calentado todo y el queso de arriba se haya fundido y quede ligeramente marrón por los bordes.

Arroz integral frito



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de aceite de sésamo
- 3 dientes de ajo picados
- 2 pechugas de pollo, cortadas en cubos
- sal al gusto
- pimienta al gusto
- 1 zanahoria cortada en juliana
- 1 florete de brócoli
- 2 tazas de arroz integral, cocido
- ½ taza de guisantes congelados
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja baja en sodio

Instrucciones

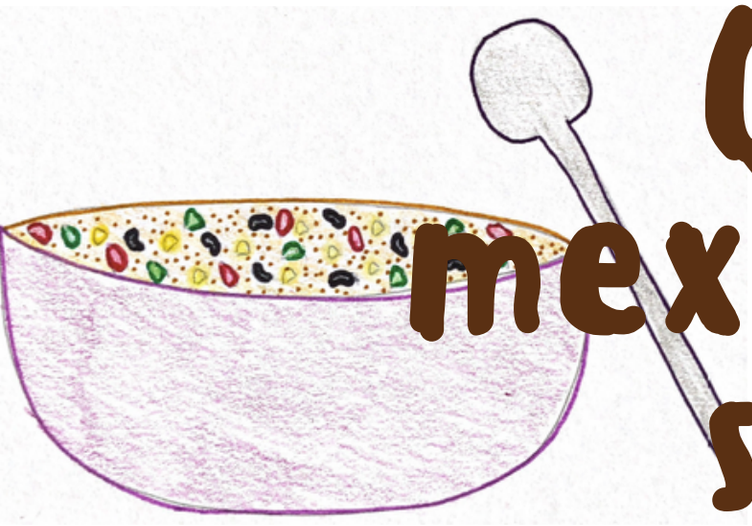
- Calentar el aceite de sésamo en una sartén y freír el ajo hasta que esté tierno
- Añadir el pollo, sal y pimienta. Saltear durante 5 mins
- Añadir las zanahorias y el brócoli. Saltear hasta que estén tiernos
- Añadir el arroz, la salsa de soja y los guisantes. Mezclar bien (el arroz estará mejor a temperatura ambiente o frío, para que que no se apelmace)

Substituciones

- Puede usarse aceite de oliva
- Pueden ponerse huevos revueltos o tofú en vez de pollo
- Pueden usarse vegetales congelados para ahorrar tiempo

Enfoque semanal

- Proteínas
- Vegetales
- Granos integrales



Quinoa mexicana a la sartén

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- Una cucharada sopera de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picado
- 1 jalapeño troceado
- 1 taza de quinoa seca
- 1 taza de caldo de vegetales
- 1 (15 oz) lata de frijoles negros, escurridos y secos
- 1 taza de granos de elote (congelados, en lata o asados)
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de chili en polvo
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de comino
- Sal kosher y pimienta negra, al gusto
- 1 aguacate cortado en cuadrados
- el jugo de 1 lima
- 2 cucharadas soperas de cilantro fresco cortado

Substituciones

- Se puede añadir también calabacín, cebolla, calabacita amarilla, kale (col rizada), espinaca o más vegetales
- Se puede añadir pollo, tofú, tempeh o guajolote para más proteína

Instrucciones

- Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añadir el ajo y jalapeño y cocinar, removiendo con frecuencia, hasta que despida aroma (1 minuto)
- Remover la quinoa, el caldo vegetal, los frijoles, tomates, elote, chili en polvo y comino y aderezar con sal y pimienta al gusto
- Llevar a punto de ebullición, cubrir, reducir el fuego y dejar que la quinoa se haga (unos 20 minutos)
- Añadir el aguacate, el jugo de lima y el cilantro

Enfoque semanal

- Granos integrales
- Vegetales
- Grasas saludables
- Proteína

"Mac and Cheese" (Macarrones con queso)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 30 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1-½ tazas de macarrones de tubo integrales sin cocer
- 2 tazas de floretes de brócoli (frescos)
- 2 tazas de floretes de coliflor (fresca)
- 3 zanahorias grandes, cortadas a lo largo y luego en tiras finas
- 2 ramas de apio troceadas
- 1 cucharada sopera de manteca
- 1 cebolla mediana en juliana
- ¼ de harina de trigo integral
- 1 taza de leche de 2%
- 1 taza de caldo de pollo
- 3 tazas de queso cheddar bajo en calorías en tiras o rallado
- 1 cucharada sopera de mostaza de Dijon
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de pimentón

Substituciones

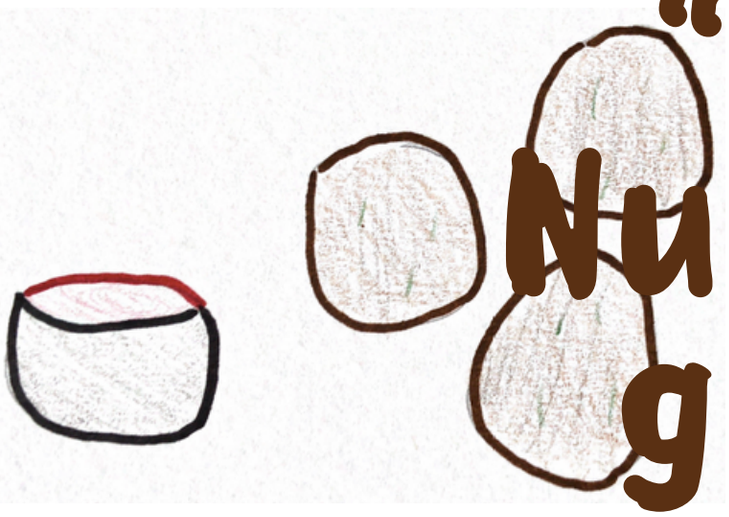
- Pueden usarse leche y queso no lácteos
- Pueden usarse vegetales congelados para ahorrar tiempo
- Puede sustituirse el aceite de oliva por manteca

Instrucciones

- Precalentar el horno a 350 grados. En una olla de 6 cuartos hervir los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete
- Añadir el brócoli, coliflor, zanahorias y apio durante los últimos 6 minutos de cocción. Escurrir y poner en una bandeja de horno de 13 x 9 previamente engrasada
- Mientras, en una sartén grande, calentar la manteca a fuego medio/alto y saltear la cebolla hasta que esté tierna
- Añadir y remover la harina hasta que esté bien mezclada. Ir añadiendo poco a poco leche y caldo y llevar a punto de ebullición. Cocinar y remover hasta que espese, unos 2 mins. Añadir el queso, sal y pimienta, removiendo
- Añadir todo a los macarrones, removiendo. Aderezar con pimentón. Poner en el horno, cubierto, hasta que se caliente por completo (unos 15-20 mins)

Enfoque semanal

- Granos integrales
- Vegetales



“Chicken Nuggets” de garbanzos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 15 oz de garbanzos en lata
- ½ cebolla mediana
- ¼ taza de perejil fresco
- 1 diente de ajo
- 1 huevo grande
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de comino molido
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- ⅛ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta negra
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de jugo de limón
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de levadura en polvo
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 taza de ralladura de pan integral

Substituciones

- ¡Sirva con fruta y vegetales cortados para tener una comida completa!

Instrucciones

- Escurra y seque los garbanzos. Haga una masa con ellos usando un tenedor o rollo de amasar. Trocee una cebolla
- Coloque la cebolla, perejil y ajo en un procesador y pulse la tecla hasta que se pique fino
- En un cuenco pequeño, mezcle el huevo, comino, sal, pimienta, jugo de limón y levadura y añada una cucharada sopera de aceite de oliva
- Añada la masa con cebolla y con huevo a los frijoles. Remueva hasta que se mezcle
- Añada el pan poco a poco hasta que la masa esté suficientemente seca para poder moldearla. Moldéela en forma de “nuggets”
- Caliente lo que queda de aceite en una sartén. Cocine los “nuggets” hasta que estén calientes por dentro y dorados por ambos lados. Añada más aceite si es necesario

Enfoque semanal

- Proteína
- Granos integrales

Bar de tacos "Hazlo-Tú-Mismo"

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 10 TACOS

Ingredientes

Relleno de chipotle para el taco de guajolote:

- Relleno de chipotle para el taco de guajolote:
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva extra virgen
- 1-⅓ libras de pechuga de guajolote picada
- 1 cebolla pequeña troceada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 chipotles en salsa de adobo troceados
- 1 taza de salsa de tomate
- 1 cucharada sopera rasa de chili en polvo
- sal
- ½ taza de agua

Aderezos y añadidos (elija de la lista):

- 1-½ taza de queso cheddar rallado bajo en calorías
- 1-½ taza de queso de Monterey Pepper (Monterey con pimienta) rallado y bajo en calorías
- 2 cogollos de lechuga romana cortada en tiras
- 2 cebolletas (scallions) troceadas
- tomates rojos maduros troceados
- salsa de taco (de cualquier marca)
- pico de gallo amarillo
- 10 tortillas integrales

Pico de gallo amarillo:

- 3 tomates amarillos en rama maduros, sin pepitas y troceados
- 2 jalapeños pequeños, sin pepitas y troceados
- 1 cebolla pequeña blanca en juliana
- 3 cucharadas soperas de hojas de cilantro cortadas
- salsa al gusto

La receta continúa en la página siguiente

Bar de tacos "Hazlo-Tú-Mismo"

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 10 TACOS

Instrucciones

- En una sartén pequeña precalentada a fuego medio/alto poner aceite y la carne de guajolote. Dorar durante 2-3 mins, luego añadir cebolla y ajo. Cocinar todo junto otros 3-5 mins. Mezclar los chipotles, el chili en polvo y la salsa de tomate. Poner sal al gusto
- Añadir ½ taza de agua. Reducir el fuego y dejar hirviendo hasta que esté listo para servir
- Poner los ingredientes del pico de gallo en un cuenco pequeño y servir
- Para preparar el bar, poner las tortillas calientes al lado del fuego junto a los otros cuencos e ir sirviendo el relleno directamente de las sartenes. Las guarniciones y aderezos se van poniendo encima de cada tortilla.

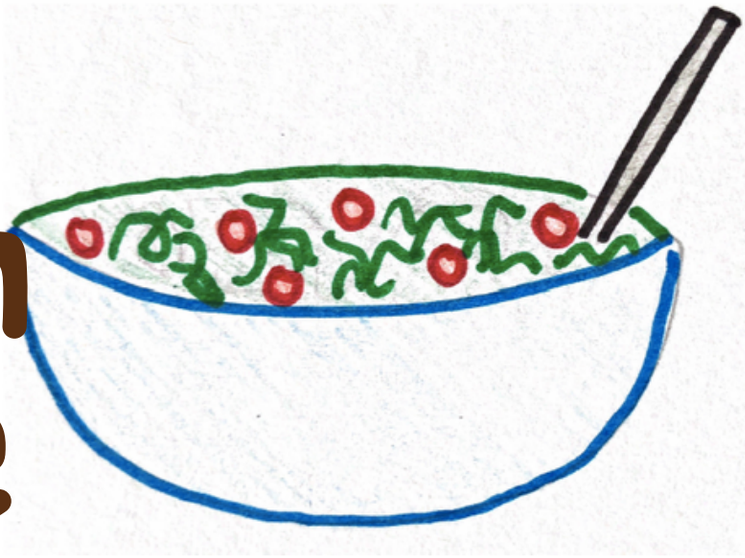
Substituciones

- Usar tofú en lugar de guajolote
- Añádase aguacate si se desea como guarnición
- Puede ponerse pimiento para tener más vegetales

Enfoque semanal

- Proteína
- Vegetales
- Granos integrales

Pasta al pesto con aguacate



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 calabaza mediana tipo “spaghetti”
- 1 aguacate mediano
- ½ taza de albahaca fresca
- 3 dientes de ajo
- ¼ taza de queso parmesano rallado
- ⅛ taza de nueces troceadas
- ¼ taza de sal
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 taza de tomates cherry
- ⅛ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta negra

Substituciones

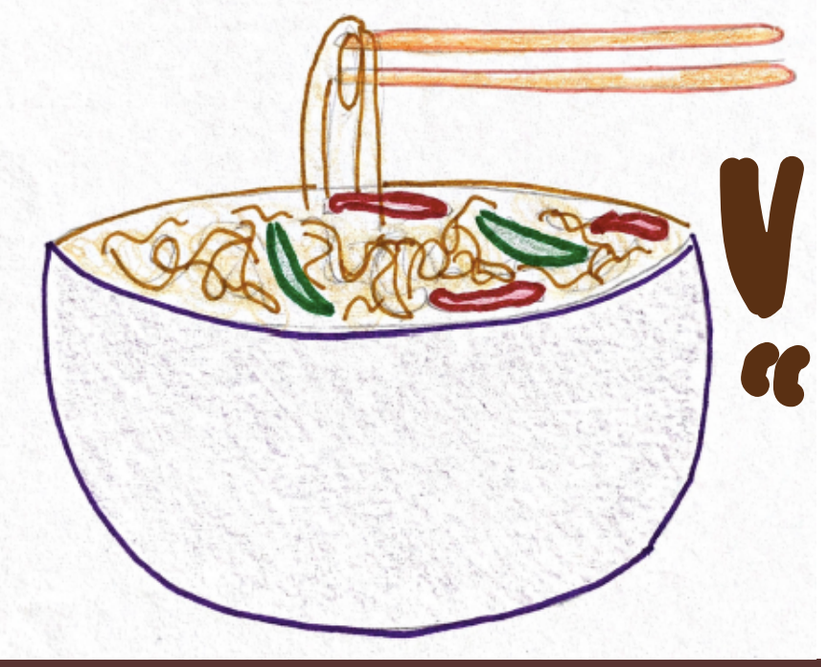
- Puede añadirse pollo asado o al horno, o tofú, para más proteínas
- Puede añadirse más vegetales, como espinaca, kale (col rizada), calabaza o guisantes

Enfoque semanal

- Vegetales
- Grasas saludables

Instrucciones

- Con un cuchillo pequeño y afilado hacer una hendedura en la calabaza cada pocas pulgadas. Ponerla entera en el microondas (en recipiente apropiado) durante 5 minutos. Rotar y volver a cocinar en microondas otros 5 mins. Repetir varias veces si es necesario hasta que la corteza se pueda pinchar fácilmente con un tenedor
- Aparte, preparar el pesto: poner aguacate, albahaca, jugo de limón, ajo, queso parmesano, nueces, sal y aceite de oliva en un procesador de comida. Pulse hasta que se forme una pasta suave.
- Corte los tomate y saltéelos a fuego medio o hasta que estén calientes. Sazónelos con sal y pimienta al gusto.
- Cuando esté hecha, corte la calabaza por la mitad de arriba abajo. Con cuidado quite las semillas y tírelas. Con un tenedor, retire los “fideos” de la calabaza, dejando limpia la piel, y póngalos en un cuenco. Añada la salsa de pesto y la de tomate y mezcle con los “fideos” (spaguetti).



Vegetales "Lo Mein"

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 8 oz (1 taza) de pasta de spaguetti integrales secos
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de guisantes dulces
- 2 zanahorias medianas
- 1 pimiento rojo mediano

Salsa:

- 4 cucharadas soperas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de aceite de sésamo
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de jengibre seco
- 2 cucharadas soperas de vinagre de arroz
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de semillas de sésamo (aderezo)
- puede endulzarse con un pellizo de azúcar morena o miel si se quiere

Instrucciones

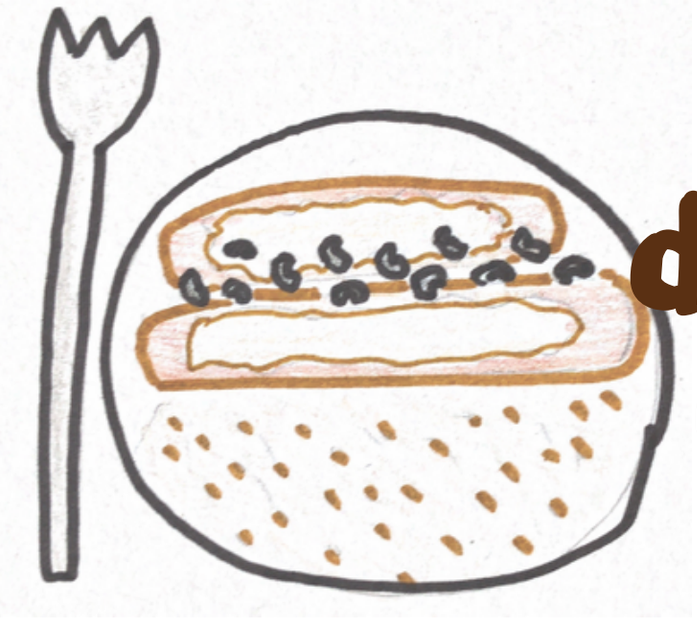
- Hervir la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete (7-10 minutos)
- Aparte, mezclar salsa de soja, aceite de sésamo, azúcar morena, jengibre seco y vinagre de arroz en un cuenco pequeño.
- Cortar el pimiento y zanahorias en juliana
- Calentar el aceite en una sartén grande
- Añadir el pimiento y zanahorias y saltear unos 5 mins hasta que estén tiernos
- Añadir el ajo picado y los guisantes dulces. Cocinar 1 min hasta que el ajo despida aroma y los guisantes estén brillantes y tiernos
- Mezclar con la pasta, añadir la salsa y mezclar
- Servir inmediatamente con semillas de sésamo

Enfoque semanal

- Granos integrales
- Vegetales

Substituciones

- Puede añadirse pollo a la parrilla o asado o tofú para más proteínas
- Puede usarse pasta sin gluten o salsa de soja sin gluten si se requiere



Enchiladas de vegetales con frijoles negros

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 2 tazas de salsa de enchilada
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cebolla roja troceada
- 1 pimiento rojo
- 1 cogollo de coliflor o brócoli, cortando los floretes en trozos pequeños
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de canela en polvo
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de comino en polvo
- 5-6 oz de brotes de espinaca (unas 5 tazas)
- 1 taza (15 oz) de frijoles negros, escurridos y secos
- 1 taza de queso Monterey Jack bajo en calorías (o cheddar)
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de sal, al gusto
- pimienta negra, al gusto
- 8 tortillas integrales (de unos 8 pulgadas en diámetro)

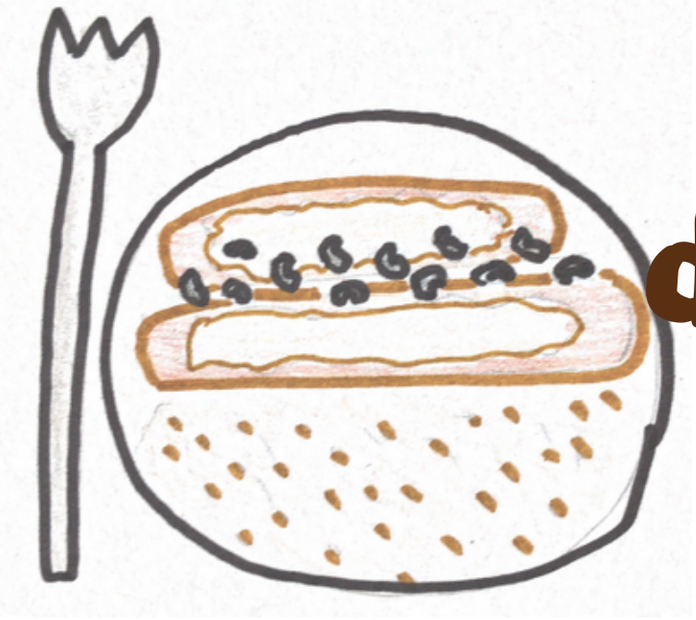
Substituciones

- Puede añadir pollo o guajolote picado, en tiras o asado
- Puede usar salsa de enchilada casera o ya preparada
- Puede añadir aguacate para grasas saludables

Enfoque semanal

- Vegetales
- Granos
- Proteínas

La receta continúa en la página siguiente



Enchiladas de vegetales con frijoles negros

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINS PORCIONES: 4

Instrucciones

- Precalentar el horno a 400F. Engrasar ligeramente una bandeja de 13 x 9 con aceite de oliva
- En una sartén grande y a fuego medio, calentar el aceite hasta que hierva. Añadir la cebolla y un poco de sal. Cocinar, removiendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté pochada, unos 5-7 mins. Añadir el brócoli y el pimiento, remover y bajar a fuego medio. Cubrir la sartén. Cocinar, removiendo ocasionalmente, unos 8-9 mins.
- Añadir el comino y canela y cocinar unos 30 segundos. Añadir la espinaca, varios puñados a la vez hasta que reduzca su tamaño
- Poner el contenido de la sartén en un cuenco mediano. Añadir los frijoles secos, ¼ taza de queso, 2 cucharadas soperas de salsa de enchilada. Sazonar con ½ cucharadilla (cucharadita de té) de sal y pimienta al gusto
- Preparar las enchiladas: poner ¼ taza de salsa de enchilada en la sartén y extender por todo el fondo. Poner ½ taza del relleno en el centro de cada tortilla, luego envuelva la parte izquierda sobre la derecha y coloque (con la abertura hacia abajo) en el borde de la sartén. Repita la operación con todas las tortillas
- Vierta por encima el resto de la salsa de enchilada y ponga encima el resto del queso
- Poner al horno sin cubrir durante 20 mins. Si el queso por encima no está suficientemente dorado, ponga en una rejilla superior del horno o en función gratinado (broil). Saque del horno y deje reposar durante 10 mins

Sartén de Vegetales con pollo al ajo y miel

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 cucharada sopera de miel
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de salsa de soja baja en sodio
- ⅛ cucharadita de té de sal
- 1/8 cucharadita de té de pimienta negra molida
- 1 libra de pechuga de pollo
- 4 patatas medianas (rojas, blancas o russet)
- 2 tazas de ejotes

Substituciones

- Pueden añadirse otros vegetales como brócoli, coliflor o pimiento
- Puede usarse salsa de soja sin gluten
- Servir con arroz integral para tener más granos integrales

Enfoque semanal

- Proteína
- Vegetales

Instrucciones

- Precalentar el horno a 400F. Humedecer ligeramente con aceite una bandeja de horno y cubrir con papel de aluminio
- En un cuenco pequeño, mezclar 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, miel, ajo y salsa de soja. Sazonar con sal y pimienta al gusto. Mezclar la salsa con el pollo dentro de una bolsa de plástico de cremallera de 1 galón. Agitar y dejar marinar mientras se lavan y cortan las patatas.
- Colocar las patatas en una capa en la bandeja de horno. Rociarlas con 1 cucharada sopera de aceite de oliva y sazonar con pimienta y sal. Poner encima el pollo en una sola capa y poner el marinado por encima.
- Meter en el horno precalentado y asar hasta que esté hecho (unos 25-30 mins). Añadir los ejotes durante los últimos 10 mins. Luego poner en función gratinado (broil) a temperatura alta durante 2-3 mins o hasta que el pollo esté caramelizado y los vegetales ligeramente chamuscados.

Albóndigas de vegetales con pollo al pesto

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo de 1 libra (picado)
- ½ pimiento rojo troceado de tamaño mediano
- 1 zanahoria de tamaño medio rallada
- 1 taza de calabacín rallado
- 2 cucharadas soperas de pesto
- ½ taza de pan rallado integral
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva

Substituciones

- Use pesto casero o ya comprado
- Puede hacer emparedados con las albóndigas que sobren
- Puede usar vegetales congelados para ahorrar tiempo

Enfoque semanal

- Proteína
- Granos integrales
- Vegetales

Instrucciones

- Precalentar el horno a 375F
- Preparar la mezcla de vegetales: secar el calabacín con cuidado con una servilleta de papel. Poner en un cuenco junto a la zanahoria y el pimiento
- Añadir el pesto, el pan rallado y la sal (mezclar)
- Ponga el pollo en la mezcla del pan rallado y cúbrala bien amasando con las manos
- Ponga papel de aluminio y aceite de oliva en una bandeja de horno. Usando una cucharilla o sus manos, prepare pequeñas albóndigas (1-1.5 pulgadas) y colóquelas en la bandeja
- Cocine a 375F durante 10 mins. Para que se doren, deje las albóndigas en gratinado (“broil”) durante 1-3 mins más
- ¡Coma con pan integral o más vegetales para que su comida sea más completa!

Cuenco de burrito con salmón y frijoles asados

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 6-8 oz de salmón desmenuzado en migas (2 filetes de salmón de 3-4 oz)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 5 tortillas de 8 pulgadas de grano integral o harina
- 1 ½ tazas (1 lata) de frijoles negros bajos en sodio
- 1 taza de tomates troceados
- ¼ taza de cebolla cortada
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de ajo picado (¼ cucharadilla de ajo seco)
- ½ tazas de mozzarella
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de sazón de taco
- salsa al gusto
- 2 tazas de arroz integral precocido
- 2 tazas de lechuga picada (optativo)

Substituciones

- Puede usarse elote y aguacate a los cuencos para tener más vegetales y granos integrales
- Puede usarse salmón de lata
- Pueden usarse frijoles negros de lata

Enfoque semanal

- Proteína
- Vegetales
- Granos integrales

La receta continúa en la página siguiente

Cuenco de burrito con salmón y frijoles asados

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 45 MINS PORCIONES: 4

Instrucciones

- Precalentar el horno a 350 grados. Poner aceite en spray en una bandeja o cacerola
- Colocar los dos filetes de salmón en una sartén con 1 cucharada de aceite de oliva y el ajo picado. Cocinar a fuego medio durante 10-12 mins o hasta que el salmón esté rosado. Quitar de la sartén y poner en un cuenco y desmenuzar en trozos pequeños. Añadir sal y pimienta. Poner en el refrigerador
- Cocinar los frijoles en el fuego o el microondas si se usan de lata. Luego añadir la cebolla y el tomate a los frijoles. Cocinar otros 8-10 mins y mezclar el queso. Quitar del fuego
- Cuando las mezclas de salmón y de frijoles estén listas, calentar las tortillas
- Poner bolitas de ¼ de taza de mezcla de frijoles y tomates y otra ¼ taza de mezcla de salmón en cada tortilla. Repetir el procedimiento para las 5-6 tortillas. Poner una base de frijoles extra y de tomate en cada tortilla. Añadir queso encima si se desea
- Hornear en recipiente cubierto 15 mins y luego sin cubrir otros 10 mins
- Sacar del horno y añadir una capa de salsa a todo o a cada tortilla al servir
- Poner cada burrito en un cuenco de ½ taza de arroz, con lechuga y más salsa si se quiere

Pizza en pan de pita (sin levadura)

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 6 panes de pita grandes integrales
- 1 taza de queso cheddar rallado
- ½ calabacín mediano
- ½ taza de elote (más o menos media lata)
- ¾ tazas de salsa de pizza sin azúcar añadido
- ½ pimiento mediano amarillo
- 6 setas de tamaño mediano
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de orégano seco
- ½ cucharaditas de té de tomillo seco
- Ingredientes sugeridos: aceitunas cortadas, piña, albahaca, huevo cocido o estrellado, pollo asado, pesto, espinaca cortada, arúgula

Instrucciones

- Precalentar el horno a 400F
- Poner 2 cucharadas soperas de salsa de pizza en cada pan de pita (sin levadura)
- Poner encima los vegetales que se deseen
- Añadir el queso al final
- Colocar el pan con todos los añadidos en el horno precalentado hasta que el queso esté bien derretido

Substituciones

- Pueden añadirse más vegetales o carne según se desee

Enfoque semanal

- Granos integrales
- Vegetales

Hamburguesas de guajolote al teriyaki

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- ¼ taza de castañas de agua
- 1 huevo grande
- 1 cucharada sopera de salsa teriyaki baja en sodio
- ½ taza de pan rallado integral
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de cebolla en polvo
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- 1 libra de guajolote picado
- Servir con 1 tomate mediano (cortado en rodajas), 4 hojas de lechuga verde y 4 bollos de hamburguesa de pan integral
- Optativo: aguacate en rodajas, mostaza, pepinillos, queso en lonchas bajo en calorías y cebolla roja

Instrucciones

- Cortar las castañas de agua en cuadraditos. Poner en un cuenco con el huevo, la salsa teriyaki, el pan rallado, la cebolla en polvo, la sal y el guajolote. Mezclar y darle forma de 4 filetes de hamburguesa
- Precalentar una sartén no adherente o una parrilla para hacer fuera de la casa. Cocinar cada hamburguesa 6-8 minutos por cada lado o hasta que esté rosada por el centro
- Servir la hamburguesa con pan integral, tomates y la guarnición que se quiera

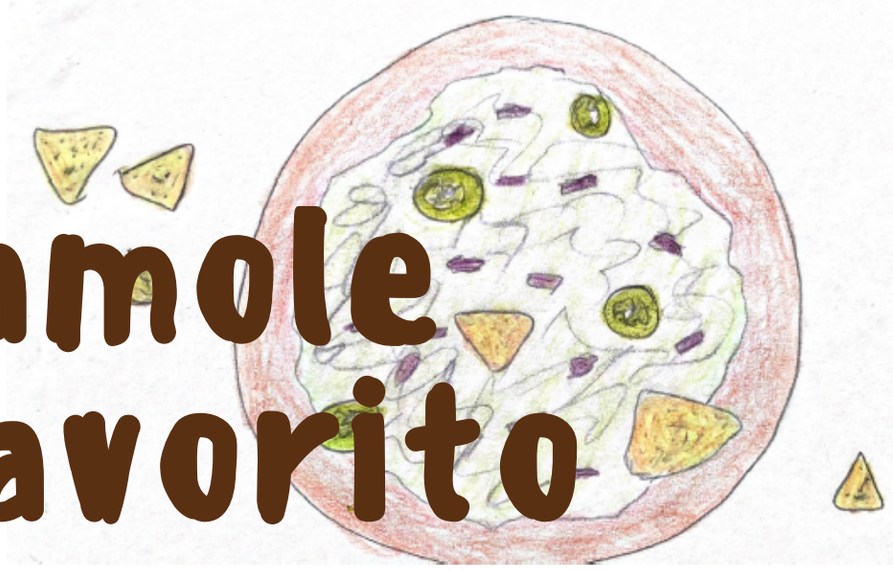
Substituciones

- Se puede hacer una hamburguesa con lechuga en lugar de pan poniendo la carne sobre una base de lechuga
- Se puede servir con pan sin gluten

Enfoque semanal

- Proteína
- Vegetales
- Granos integrales

Guacamole súperfavorito



TIEMPO DE PREPARACIÓN 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 7

Ingredientes

- 2 aguacates medianos maduros
- ¼ taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas soperas de jalapeño picado, quitando las semillas
- 2-3 cucharadas soperas de jugo de lima
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de comino en polvo
- ⅛ cucharadilla (cucharadita de té) de pimienta roja fina
- ¼ taza de cilantro picado

Instrucciones

- Añadir el aguacate, cebolla, jalapeño, lima, sal, comino y pimienta a un recipiente no muy hondo y amasar con un tenedor
- Añadir cilantro y remover. Saborear y ajustar el sabor al gusto, añadiendo más cantidad de los ingredientes. Sal al gusto.
- Para que se mantenga fresco más tiempo, poner un poco más de jugo de lima antes de guardar
- ¡Guarde los huesos de aguacate y póngalos dentro del guacamole antes de servirlo y durante la comida! Preserva el color verde intenso y conserva la frescura

Substituciones

- ¡Servir con vegetales crudos, tortillas integrales o chips de tortilla integral!
- No use jalapeños y pimienta roja si quiere que sea menos picante
- Use este guacamole encima de cualquiera de sus platillos favoritos

Enfoque semanal

- Grasas saludables
- Vegetables

Vegetales asados

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 35 MINS PORCIONES: 8

Ingredientes

- 1 camote mediano (boniato, batata) (deje la piel y corte en rodajas de ¼ pulgadas de espesor)
- 1 remolacha (deje la piel y corte en rodajas de ¼ pulgadas de espesor)
- 2 zanahorias grandes (ralladas finas)
- 1 diente de ajo (optativo)
- 1 cebolla pequeña roja o blanca (quitada la piel y cortada en forma de cuña)
- 1 coliflor pequeña (cortada en trozos del tamaño de bocaditos)
- 1 brócoli pequeño (cortado en trozos del tamaño de bocaditos)
- 1.2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- sal marina al gusto

Substituciones

- ¡Puede ser creativo con los vegetales! ¡Añada coles de Bruselas, pimientos morrones, calabacín, calabacita amarilla o cualquier otro!
- Puede mojarlos en humus, añadirlos a una ensalada o comer como guarnición

Instrucciones

- Precalentar el horno a 400F y preparar dos bandejas de hornear cubiertas de papel vegetal
- rinse
- Enjuague, pele y corte los vegetales como quiera
- Ponga la remolacha, zanahorias, patatas y otros tubérculos en una bandeja. Ponga la cebolla, ajo, coliflor, brócoli y otros vegetales de familia crucífera en otra bandeja.
- Añada aceite de oliva y un pellizco de sal. Remueva y unte bien los vegetales en el aceite, poniéndolos de manera que cubran toda la superficie
- Ase los tubérculos 25-40 mins y los otros vegetales 25-30 hasta que estén todos dorados y tiernos.

Enfoque semanal

¡Vegetales!

Palitos de calabacín asado con queso parmesano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MINS PORCIONES: 4

Ingredientes

- 4 calabacines cortados en cuatro trozos
- ½ taza de Parmesano rallado fresco
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) de tomillo seco
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) orégano seco
- ½ cucharadilla (cucharadita de té) albahaca seca
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de ajo en polvo
- sal y pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 cucharadas soperas de hojas de perejil fresco cortado

Substituciones

- ¡Se puede hacer sin queso para que sea incluso más saludable!
- Vegetarian option: can substitute parmesan for roasted cashew crumbles or nut cheese
- Puede usarse la misma receta con otros vegetales, como berenjena o calabacín amarillo

Instrucciones

- Precalentar el horno a 350F. Poner spray antiadherente a una rejilla de horno, colocarla dentro de una bandeja de hornear y poner aparte
- En un cuenco pequeño mezclar queso parmesano, tomillo, orégano, albahaca, ajo en polvo, sal y pimienta al gusto
- Poner el calabacín en la bandeja. Rociar con aceite de oliva y con la mezcla del queso parmesano
- Poner en el horno y cocinar hasta que esté e(unos 15 mins.). Luego poner en gratinado (“broil”) otros 2-3 minutos hasta que esté dorado y crocante
- Servir inmediatamente. Aderezar con perejil si se quiere

Enfoque semanal

- Vegetales
- Grasas saludables

Tostada de manteca de frutos secos y plátanos

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 2

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral de trigo
- 1 plátano grande maduro
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de miel (optativo)
- ¼ taza de manteca de cacahuate

Instrucciones

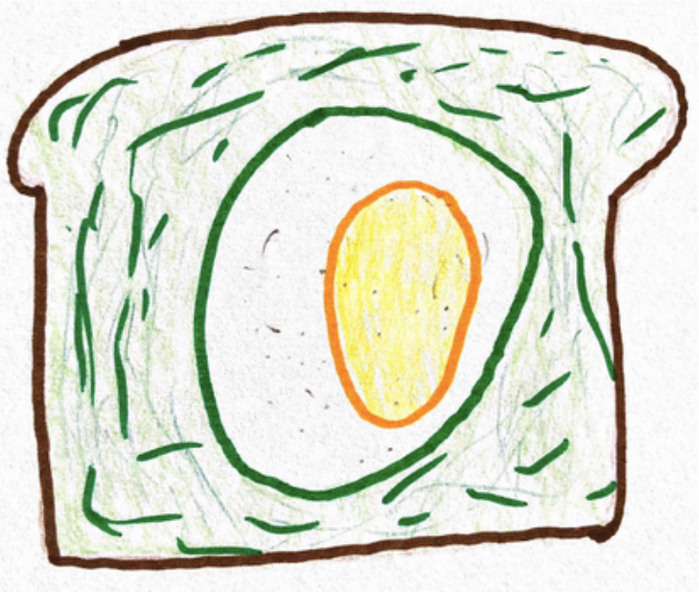
- Tostar el pan al gusto
- Untar la manteca en el pan
- Verter miel sobre la manteca
- Cortar el plátano a lo largo y colocar en el pan
- Calentar en el microondas 10 segundos si se quiere

Substituciones

- Probar esta receta con otras mantecas de frutos secos como almendras o anacardos
- Substituir el plátano por otras frutas, como frutas del bosque
- Puede usarse tortilla integral en lugar de pan

Enfoque semanal

- Granos integrales
- Proteínas
- Frutas y vegetales



Tostada de aguacate y huevo

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINS PORCIONES: 1

Ingredientes

- 2 huevos a la sartén estrellados
- 2 rebanadas de pan integral tostado
- 1 aguacate pequeño
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de jugo de lima
- sal y pimienta al gusto
- Perejil cortado (optativo como guarnición por encima)

Instrucciones

- Preparar la tostada y los huevos fritos al gusto
- En un cuenco pequeño, pelar y machacar el aguacate con jugo de lima, sal y pimienta
- Untar el aguacate preparado sobre cada tostada, poner encima el huevo y cualquier guarnición extra si se quiere

Substituciones

- Puede añadirse bacon de guajolote, tomate, queso bajo en calorías, vinagre balsámico, tomates troceados o hierbas aromáticas frescas

Enfoque semanal

- Granas integrales
- Proteínas
- Frutas y vegetales

Licuado de manteca de cacahuate y plátano

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 3

Ingredientes

- 3 plátanos congelados
- ¼ taza de manteca de cacahuate (suave o con tropezones)
- ½ taza de yogur griego natural (vaca, soja, almendra o anacardo)
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de miel
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de sal
- 1 cucharada sopera de cacahuates troceados

Instrucciones

- Poner los plátanos en una licuadora con la manteca, leche, yogur, miel y sal
- Licuar hasta que esté suave
- Añadir al final a cada licuado una cucharilla de té de cacahuates troceados

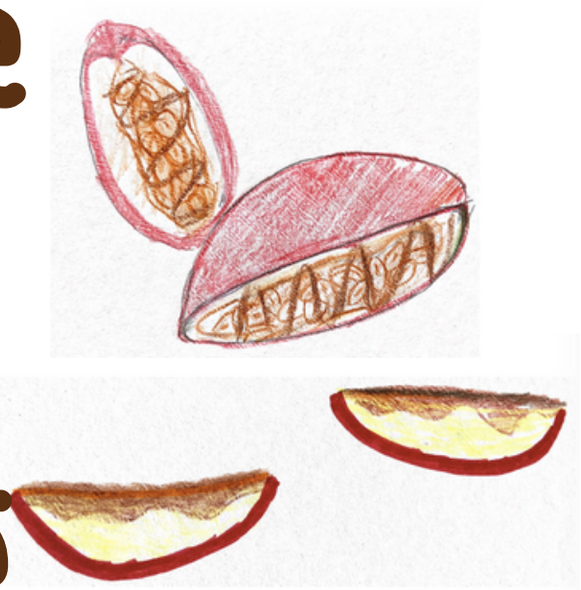
Substituciones

- Puede usarse manteca de almendras
- Guarniciones sugeridas para añadir encima: fresas, cacao en polvo, ralladuras de coco, semillas de lino en polvo, semillas de chía en polvo, canela, dátiles, arándanos

Enfoque semanal

- Frutas
- Proteína

Bocaditos de manzana y manteca de frutos secos



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MINS PORCIONES: 16

Ingredientes

- 2 manzanas cortadas en gajos
- ¼ taza de manteca de cacahuate
- ¼ taza de granola sin azúcar añadido
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de canela
- trocitos (chips) de chocolate negro
- frutos secos troceados (optativo)

Instrucciones

- Untar la parte superior de los gajos de manzana en manteca de cacahuate y espolvorear con granola y canela
- Derretir el chocolate en el microondas removiendo cada 30 segundos con cuidado de no calentarlo demasiado
- Verter un chorrito de chocolate sobre los gajos y poner en un plato o fuente de servir
- Añadir los frutos secos por encima para añadir textura

Substituciones

- ¡Haz tu propia invención!
- Use manteca de almendra en lugar de cacahuate
- Aderezo añadido optativo: ralladura de coco, yogur, semillas de chía

Enfoque semanal

- Fruta
- Grasas saludables

Galletas sin azúcar

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MINS PORCIONES: 6

Ingredientes

- ¼ taza de aceite de coco
- 2 plátanos medianos
- 1 huevo grande
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de extracto de vainilla
- ¼ cucharadilla (cucharadita de té) de canela
- 1.75 taza de copos de avena o avena instantánea
- ¼ taza de pasas (optativo)

Instrucciones

- Precalentar el horno a 350F. Engrasar ligeramente varias bandejas de horno y poner aparte
- Si el aceite de coco está en estado sólido, calentar en microondas hasta que se derrita. Machacar los plátanos, añadir el aceite de coco y mezclar bien. Usar un tenedor para batir el huevo y la vainilla.
- Remover la avena, canela y pasas hasta que estén bien mezcladas
- Poner la masa en forma de bolitas en las bandejas (saldrán unas 12-14 galletas). Cocinar unos 15-18 mins o hasta que estén doradas

Substituciones

- ¡Sea creativo con los ingredientes! Pruebe coco en polvo para las galletas de chocolate o manteca de frutos secos para un sabor extra cremoso!

Enfoque semanal

- Fruit
- Whole grains

Crema de plátano "placentera"

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MINS PORCIONES: 5

Ingredientes

- 4 plátanos grandes, pelados, cortados y congelados
- ¼ taza de leche (láctea o a base de vegetales)
- ½ taza de manteca de cacahuate (cremosa o con trozos, sin azúcar)
- un pellizco de sal

Instrucciones

- Ponga las rodajas de plátano congelado y leche en un procesador o licuadora. Licúe y siga pulsando hasta que esté suave, parando de vez en cuando para remover con una espátula de plástico los laterales. No licúe en exceso si le gusta más espeso
- Añada la manteca de cacahuate y un pellizco de sal y cualquier otro edulcorante al gusto y oprima el botón para que se mezclen
- Disfrute de inmediato o póngalo en un recipiente en el congelador para después. Una vez congelado, deje que esté a temperatura ambiente unos 30 minutos antes de comer

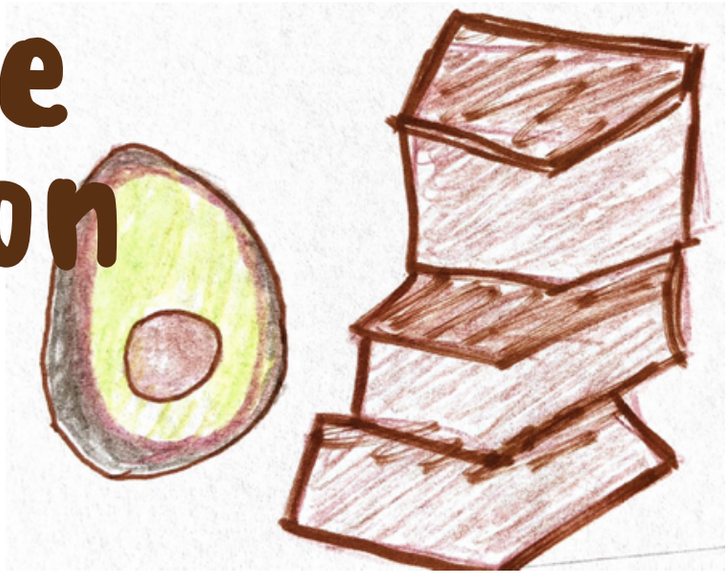
Substituciones

- Añadidos sugeridos: fresas, cacao en polvo, ralladura de coco, semilla de lino en polvo, semillas de chía, canela, dátiles, arándanos, vainilla, puré de calabaza, chips (trozos) de chocolate negro

Enfoque semanal

- Fruta
- Proteína
- Grasas saludables

Brownies de aguacate con chocolate negro



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MINS TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MINS PORCIONES: 9

Ingredientes

- 1 taza de aguacate machacado
- 1 taza de manteca de cacahuate natural cremoso
- ⅓ taza de cacao en polvo sin azúcar
- 2-4 cucharadillas (cucharaditas de té) de miel (dependiendo del gusto)
- 1 cucharadilla (cucharadita de té) de extracto de vainilla
- 1 pellizco de sal
- 1 taza de chips (trozos) de chocolate negro

Instrucciones

- Precalentar el horno a 325F grados y poner spray de cocinar en una bandeja de horno de 8 x 8
- Combinar el puré de aguacate, la manteca de cacahuate, el cacao en polvo, la miel, la vainilla y la sal en un cuenco mediano
- Ir añadiendo los chips (trozos) de chocolate con cuidado
- Poner la mezcla en la bandeja con una cuchara de madera, empujándolo hacia las esquinas y alisando la superficie
- Poner un puñadito de chips (trozos) de chocolate por encima, si quiere tener más sabor de chocolate
- Cocine 40 mins o hasta que introduzca un tenedor por la mitad y pueda sacarlo limpio
- Deje enfriar completamente antes de servir

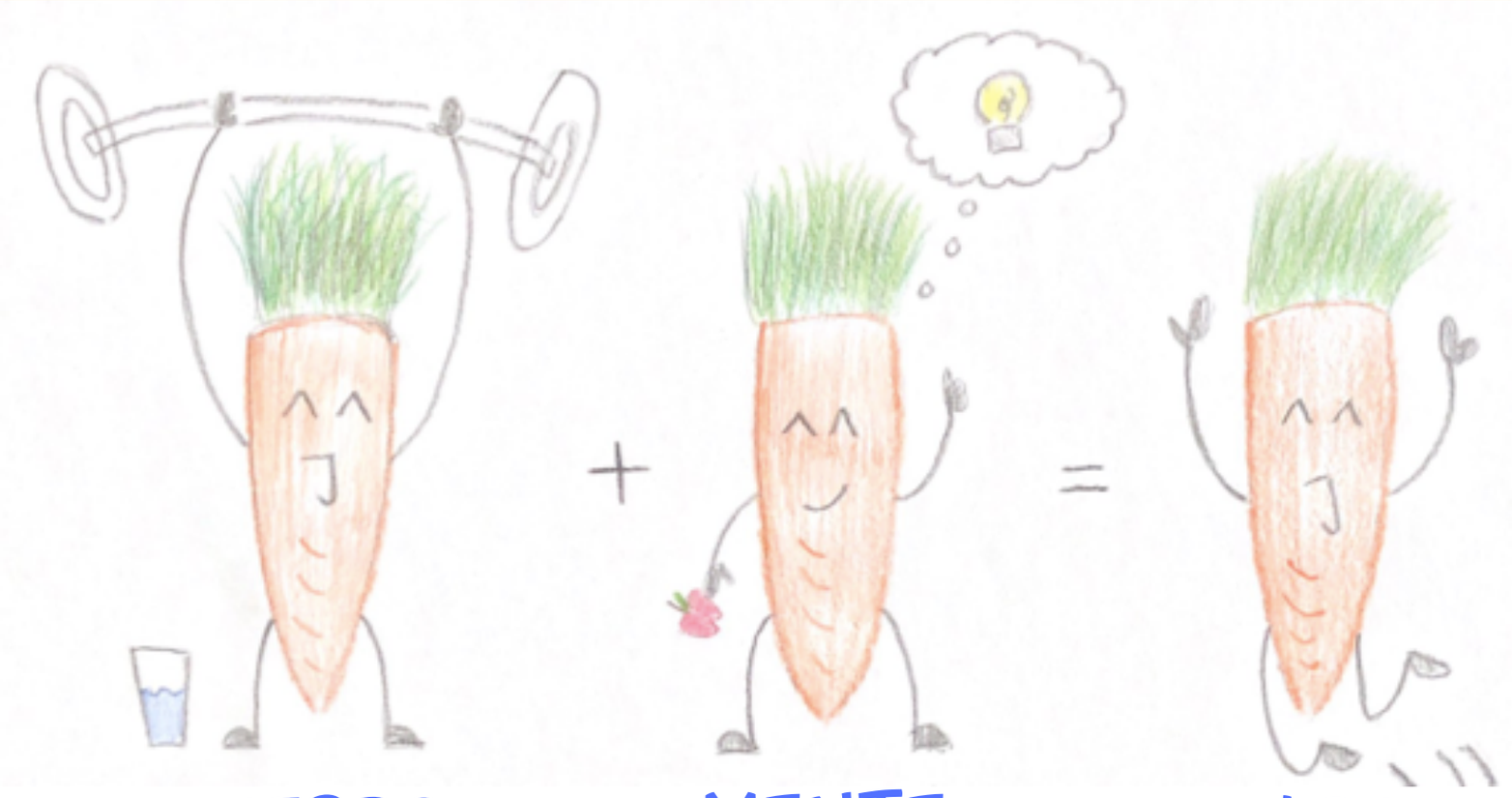
Substituciones

- Eche fresas por encima y/o sirva con helado
- Pruebe usar frambuesas para hacer unos deliciosos brownies de chocolate con frambuesas

Enfoque semanal

- Grasas saludables

¡Pasadlo de re-chupete probando y disfrutando estas recetas!



CUERPO SANO

MENTE SANO

¡VIDA SANO!

¡Nos gustaría chuparnos los dedos con vuestras respuestas sobre cómo les han salido las recetas! ¡Incluso mejor, envíennos sus comentarios o modos de variar las re-chupete recetas que hayan hecho!

Nos pueden encontrar en los medios sociales en la siguiente dirección:
Instagram: @kidsinnutrition
Facebook: @kidsinnutrition
LinkedIn: Kids in Nutrition