

Libro de cocina para familias

*Un libro de recetas hecho por abuelos criando nietos
para familias de parentesco*



LIVE WELL
SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Apoyo al proyecto proporcionado por el Condado de San Diego Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios para la Independencia de Adultos Mayores (AIS).

Índice

Acerca de este libro de cocina.....	1-2
Sobre Leah's Pantry.....	3
Bebidas.....	4-9
Bocadillos y guarniciones.....	10-19
Desayuno.....	20-25
Almuerzo.....	26-36
Sopas, estofados y salsas.....	37-44
Cena.....	45-57
Postre.....	58-69
Nutrición general.....	70-76
Consideraciones con respecto a la edad.....	77-80
10 consejos para un gran platillo, ser un ejemplo a seguir saludable para los niños y ser una familia activa.....	81-83
Ejercicios de conciencia plena.....	84-88
Agradecimientos.....	89



Recetas divertidas para que abuelos y nietos preparen juntos



Recetas adaptadas para personas con hipersensibilidad sensorial

Acerca de este libro

La idea de este libro de cocina surgió de la clase de nutrición y cocina a la que asistieron los miembros del Programa de Apoyo de Parentesco de YMCA en 2021. La clase, *Alrededor de la mesa Nutriendo familias*, fue desarrollada por Leah's Pantry y ofrecida por el Condado de San Diego Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios para la Independencia de Adultos Mayores (AIS).

En lugar de reunirse en persona debido a la pandemia de la COVID-19, los participantes nos reunimos alrededor de una mesa virtual acompañados por nuestros nietos y compartimos ideas que eran importantes para nosotros. Hablamos sobre las cosas que nos causaban estrés, particularmente con respecto a la comida. Aportamos soluciones en conjunto a la par que aprendíamos consejos para reducir el estrés y cuidarnos a nosotros mismos. En cada clase aprendimos un nuevo ejercicio de conciencia plena que nos ayudó a sentirnos más presentes, calmados y serenos. Dado que estos ejercicios de conciencia plena nos han ayudado enormemente, queríamos asegurarnos de incluirlos en este libro (páginas 84 a 88). ¡Quizás puedan ayudarlo a usted también!

También nos divertimos ya que cocinamos a la par de los demás, exploramos nuevas recetas e intercambiamos sugerencias basadas en nuestros años de experiencia en la cocina. En su mayoría, compartimos intereses en común en cuanto a las recetas. Estábamos ansiosos de aprender recetas que fueran sabrosas, saludables, fáciles de preparar y, lo más importante, queríamos recetas que le gustarán a los niños de nuestra familia. Gracias a este interés compartido decidimos crear este libro de cocina intergeneracional. Incluye recetas que preparamos en clase, así como nuestras propias recetas comprobadas. También decidimos usar un sello de corazón  para identificar las recetas que creemos que son divertidas para preparar en familia, así como otro sello de manzana  para identificar las recetas adaptadas para las personas con hipersensibilidad sensorial que podrían ser útiles para los que son selectivos con la comida, quienes podrían tener reacciones sensoriales intensas a las comidas con olor fuerte, diferentes colores y texturas variadas.



Acerca de este libro

A lo largo de este libro de cocina, también verá información valiosa, gran parte de la cual mencionamos en clase, para ayudarnos a cuidarnos a nosotros mismos y a nuestra familia de la mejor manera. Por ejemplo, en las páginas 70 a 76 hay información sobre “Nutrición general” que pretende ayudarnos a tomar mejores decisiones en lo que respecta a la elección de alimentos y bebidas. Incluso hay una sección de este libro (páginas 77 a 80) sobre “Consideraciones con respecto a la edad”, donde no solo aprenderá cómo pueden ayudar los diferentes grupos de edad en la preparación de la comida, sino que leerá también cómo cambia el interés por la comida según las diferentes edades, y cómo algunos nutrientes se tornan más importantes para nosotros en las distintas etapas de la vida. Como recurso adicional, hemos incluido sugerencias valiosas de myplate.gov del USDA, acerca de “Cómo preparar un gran platillo” (página 81) y “Cómo ser una familia activa” (página 83). Incluso hay una hoja de consejos sobre “Cómo ser un ejemplo a seguir saludable” (página 82), que es una de las formas más eficaces de influenciar positivamente a los demás.

En general, nuestra clase se desarrolló sobre la base del compañerismo y los conocimientos de la comida. Queríamos compartir esta experiencia con usted a través de este libro de cocina. Observará que hemos incluido fotos y descripciones de lo que hacemos para sentirnos sanos y felices. Estas sirven como recordatorios de la importancia de cuidarse a uno mismo, y esperamos que le sirvan a usted también.

Esperamos que este libro inspire ideas y perspectivas nuevas en cuando a la cocina y la alimentación saludable con un foco en la nutrición propia y de la familia.

¡Manténgase saludable!

Participantes de la clase *Alrededor de la mesa Nutriendo familias* y Programa de Apoyo de Parentesco de YMCA de 2021



Sobre Leah's Pantry

Leah's Pantry es una organización sin fines de lucro con sede en California que está comprometida con una visión en la cual todas las personas están nutridas, independientemente de su condición socioeconómica. El enfoque con el que abordar su tarea es a través de la lente del trauma y la resiliencia, y creen que las experiencias alimenticias positivas y nutritivas pueden sanar a las personas, fomentar normas saludables en la comunidad, promover la seguridad nutricional y respaldar la reestructuración de los sistemas alimenticios quebrados en las comunidades de bajos ingresos. Puede obtener más información en LeahsPantry.org.

Los ejercicios de conciencia plena que se incluyen al final de este libro fueron desarrollados por Leah's Pantry y se incluyeron en el programa de clases *Alrededor de la mesa Nutriendo familias*. Leah's Pantry también ha desarrollado EatFresh.org, un galardonado sitio web de recetas y nutrición preparado para dispositivos móviles que fue diseñado para personas y familias de bajos ingresos, aunque el sitio web es un excelente recurso para cualquier persona que desee mejorar su salud. Muchas de las recetas de nuestra clase se inspiraron en las recetas de este sitio web. El sitio ofrece inspiración, herramientas y comunidad para personas con diversos niveles de conocimiento en cuanto a nutrición, competencia digital y habilidades culinarias.

Algunas de las funciones disponibles en EatFresh.org son:

Encuentre una receta: busque entre cientos de recetas por tipo de comida, cocina, entorno de cocina y preferencias dietéticas.

Pregúntele a un dietista: encuentre respuestas para las preguntas comunes con respecto a la nutrición o chatee con un dietista registrado.

Descubra alimentos: aprenda cómo comprar, guardar y preparar diferentes frutas y vegetales. Verá que algunas recetas de este libro destacan un ingrediente con información de "Descubra alimentos".





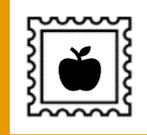
Bebidas

- Agua con limón y pepino
- Batido verde
- Bebida efervescente de granada
- Batido verde con mantequilla de maní
- Agua con sandía



Agua con limón y pepino

10 minutos • Rinde 10 porciones • Receta de Beatriz



En mi hogar mejicano, el limón es un ingrediente básico, así que esta es una de las recetas favoritas de mi familia que nos gusta disfrutar cuando estamos sentados a la mesa. También se trata de una receta simple que puede preparar con sus nietos. Mi nieta, Sophie, corta el pepino con utensilios seguros mientras yo corto los limones.



Ingredientes:

- 3 litros o entre 12 y 13 tazas de agua
- 3 pepinos
- 6 limones
- Hielo a su gusto
- ½ taza de azúcar
- Hojas de menta para servir



Pasos:

1. Agregue azúcar al agua. Lave y corte los pepinos en octavos. Luego, lave y corte los limones en juliana (tiras finas).
2. Licúe los limones con una taza de agua previamente mezclada y cuele. Añádalos nuevamente al agua.
3. Licúe los pepinos con una taza de agua previamente mezclada y cuele. Añádalos nuevamente al agua.
4. Agregue hielo y sirva con hojas de menta si lo desea.

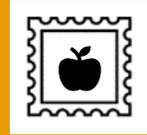
¡Truco de cocina!

Por la noche, agregue rodajas de pepino y de limón con hojas de menta o albahaca a una jarra con agua para disfrutar de una refrescante infusión por la mañana.



Batido verde

5 minutos • Rinde 2 porciones • Receta de Mary G.



Los batidos son una buena forma de hidratarse antes de comenzar el día y sumar alimentos saludables con los sabores dulces y naturales de las frutas. ¡Los batidos también son muy versátiles, así que pueden cambiarse según las frutas favoritas de cada persona!

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 taza de yogur o un sustituto no lácteo
- 1 banana mediana
- 1 taza (o 2 puñados grandes) de hojas verdes crudas, como col rizada o espinacas
- 2 tazas de piña congelada (u otra fruta fresca o congelada), cortada en trozos



Pasos:

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora en el orden que aparece en la lista.
2. Licúe hasta que la mezcla esté cremosa y uniforme. Añada un poco de agua para tener un batido más líquido, si lo desea. Sirva de inmediato.



¡Truco de cocina!

En caso de que se sirva a personas a las que pueda impresionarles el color verde, sívalo en una taza no transparente con tapa.

Bebida efervescente de granada

5 minutos • Rinde 5 porciones • Receta adaptada de EatFresh.org



En lugar de beber refresco, que está cargado de azúcar, pruebe esta bebida fácil y refrescante. Simplemente use su opción preferida de 100% jugo y asegúrese de servir con hielo o enfriar en el refrigerador.

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de granada (o jugo de otra fruta)
- 4 tazas de agua carbonatada
- 1 lima, exprimida (opcional)



Pasos:

1. En una jarra grande, mezcle el jugo de granada con el agua carbonatada.
2. Si va a usar un jugo más dulce como el de arándanos y manzana, considere añadir jugo fresco de lima.
3. Mezcle bien y sirva con hielo.

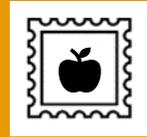


¡Truco de cocina!

Si acostumbra consumir bebidas con alto contenido de azúcar y desearía consumir cada vez menos, dé pasos pequeños. Durante una semana, diluya la bebida con agua o agua carbonatada hasta que tenga un sabor que igualmente le guste. Diluya gradualmente con cada vez más agua a lo largo del tiempo.

Batido verde con mantequilla de maní

5 minutos • Rinde 2 porciones • Receta de la clase
Alrededor de la Mesa



Agregue frutas y vegetales congelados a sus batidos favoritos, como en esta receta. ¡Es simple de hacer y proporciona toneladas de nutrientes en una taza! Además, es posible que ni siquiera sienta el sabor de la espinaca. Use diferentes frutas, frescas o congeladas, para obtener diferentes sabores.

Ingredientes:

- 1 banana
- 1 taza de bayas mixtas
- 1 cda. de mantequilla de maní
- ½ taza de espinacas
- 2 tazas de leche o bebida no láctea fortificada sin azúcar



Pasos:

1. Combine todos los ingredientes dentro de la licuadora y mezcle hasta que esté uniforme.
2. Para tener una textura más líquida, agregue más líquido o reduzca la cantidad de ingredientes congelados.



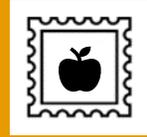
Descubra alimentos: bananas

Las bananas tienen alto contenido de vitamina C, la cual mantiene fuerte a nuestro sistema inmune y ayuda a que el cuerpo sane más rápido. También son ricas en potasio, un tipo de electrolito que ayuda a desarrollar músculos y mantiene sano al corazón.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Agua con sandía

10 minutos • Rinde para 2 personas • Receta de Rachel



¡Esta bebida refrescante es perfecta para el verano! Es simple de preparar y puede cambiar la consistencia de esta si agrega o reduce la cantidad de agua.

Ingredientes:

- 3 tazas de sandía, cortadas en cubos y sin semillas
- 1 a 3 tazas de agua
- Hielo a su gusto



Pasos:

1. Coloque la sandía en una licuadora. Agregue hielo y agua.
2. Licúe a velocidad intermedia y aumente gradualmente la velocidad hasta que esté uniforme. Sirva de inmediato.



¡Truco de cocina!

¿Le sobra mucha sandía? ¡Pruebe una rebanada con un toque de sal y un chorrito de lima!



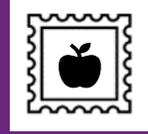
Bocadillos y guarniciones

Bruschetta
Brócoli frío y crujiente
Mazorca de maíz
Garbanzos crujientes
Espinaca fácil con ajo
Uvas congeladas
Galletas saladas con col rizada
Espárragos horneados de Lauren
Zucchini salteado



Bruschetta

7 minutos • Rinde para 1 o 2 personas • Receta de Diane



Disfrute esta receta simple y saludable de bruschetta que es perfecta para la primavera o el verano. ¡Es rápida, sabrosa y nutritiva!

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan de trigo integral
- 1 diente de ajo
- Vinagre balsámico al gusto (opcional)
- Aceite de oliva al gusto
- Mozzarella en hebras o entre 4 y 8 rebanadas de mozzarella fresca al gusto
- 1 tomate Roma, en rebanadas (o 4 tomates cherry, cortados a la mitad)
- Hojas de albahaca al gusto, picadas



Pasos:

1. Tueste ambas rebanadas de pan. Después, frote todas las tostadas con los dientes de ajo pelados. Cuanto más frote, mayor será el sabor a ajo.
2. Rocíe cuidadosamente la tostada con vinagre balsámico, si desea usarlo. Tenga cuidado de no humedecer el pan.
3. Rocíe aceite de oliva sobre las tostadas (de nuevo, evite humedecer el pan).
4. Agregue la mozzarella, el tomate y la albahaca picada como guste.



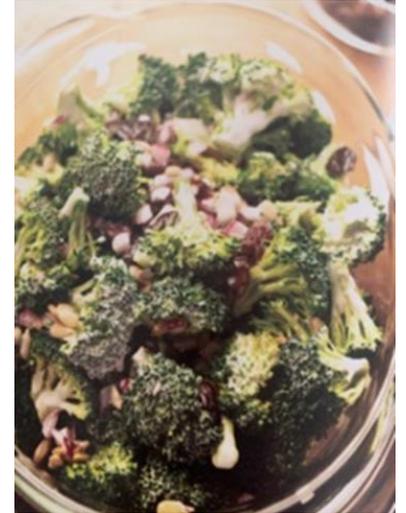
¡Truco de cocina!

Para las personas puntillosas, puede servir este plato sin armar. ¡Facilite la tostada con ajo y aceite, el tomate, el queso y las hojas de albahaca por separado!

Brócoli frío y crujiente

10 minutos • Rinde para 6 personas • Receta de Roseanna

Este es un excelente acompañamiento y puede llevarse fácilmente a barbacoas o comidas compartidas. ¡Incluso podría gustarle a personas de todas las edades que normalmente no comerían vegetales!



Ingredientes:

- 4 tazas de brócoli o brócoli baby
- 1/4 de taza de cebolla morada, finamente picada
- 2 cdas. de azúcar granulada o endulzante no calórico
- 2 cdas. de vinagre de manzana
- 2 cdas. de mayonesa liviana
- 3 cdas. de pasas de uva sin semillas
- 2 cdas. de semillas de girasol tostadas con sal

Pasos:

1. Quite los tallos del brócoli y guárdelos para una sopa o una ensalada.
2. Corte el resto de los ramilletes en trozos del tamaño de un bocado. Reserve.
3. Coloque el resto de los ingredientes en un tazón mediano para mezclar y mézclelos bien.
4. Añada los ramilletes de brócoli o brócoli baby y mezcle hasta que estén recubiertos. Sirva frío.



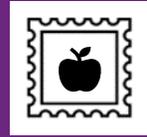
Descubra alimentos: brócoli

El brócoli tiene alto contenido de vitamina A, la cual ayuda a que funcionen bien los ojos, mantiene fuerte a nuestro sistema inmune y hace que crezcan nuestras células. También tiene alto contenido de vitamina D, vitamina que nuestro cuerpo también absorbe del sol. La vitamina D es esencial para tener huesos fuertes.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Mazorca de maíz

10 minutos • Rinde para 2-4 personas • Receta de Lauren



¡Este maíz es simple de hacer y delicioso como acompañamiento o bocadillo solo!



Ingredientes:

- 2 mazorcas de maíz frescas
- Sal
- Agua

Pasos:

1. Ponga a hervir una olla grande con agua y sal. Mientras, quite la cáscara del maíz, sin olvidar sacar todos los hilos.
2. Corte la mazorca por la mitad y colóquelas dentro de la olla con agua hirviendo.
3. Vuelva a llevar a hervor.
4. Tape y aparte del fuego.
5. Después de 5 o 6 minutos, apague el fuego y retire con pinzas.

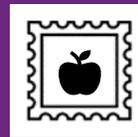


¡Truco de cocina!

En lugar de usar sal, considere sazonar el maíz con lima y chile, o hierbas y limón.

Garbanzos crujientes

45 minutos • Rinde para 4 personas • Receta de Diane



Estos garbanzos crujientes son una opción simple y saludable como bocadillo cuando tenemos antojo de algo crujiente y que nos satisfaga. Los garbanzos (que también se conocen como chícharos) son una excelente fuente de proteína, fibra, vitaminas y minerales. Disfrútelos solos o agréguelos a una ensalada o a un tazón de cereales.



Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de garbanzos
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de ajo en polvo
- Sal y pimienta, al gusto

Pasos:

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Escurra y enjuague los garbanzos. Extienda los garbanzos sobre papel de cocina o toalla de papel y séquelos con toquécitos.
3. Cubra los garbanzos con aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta.
4. Transfíralos a una bandeja para hornear con papel para hornear y hornee durante 15 minutos.
5. Retire del horno, revuelva y hornee otros 15 minutos más o hasta que los garbanzos estén crujientes.
6. Retire del horno y deje enfriar.



¡Truco de cocina!

Cambie el ajo en polvo por otra de sus especias favoritas como el pimentón.

Espinaca fácil con ajo

7 a 10 minutos • Rinde para 4 a 6 personas • Receta de Roseanna

¡Ingredientes simples, sabrosos y muy nutritivos!

Ingredientes:

- 1 o 2 cdas. de aceite de oliva
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 bolsa grande (16 oz) de espinaca



Pasos:

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
2. Agregue el ajo picado.
3. Rehogue rápidamente y añada la espinaca.
4. Rehogue la espinaca hasta que esté cocinada de forma pareja (3 a 5 minutos). Sirva caliente.



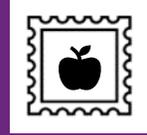
Descubra alimentos: ajo

El ajo contiene manganeso, el cual ayuda a mantener sanos a los huesos y al sistema nervioso. Comer ajo también ayuda a reducir la inflamación del cuerpo. Para pelar rápidamente una cabeza entera de ajo, separe todos los dientes y colóquelos en un tazón de metal. Con una tapa puesta, agite el tazón durante aproximadamente 1 minuto. Esto debería pelar las pieles de todos los dientes.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Uvas congeladas

2 minutos • Receta de Delores



¡Tan fácil y refrescante! ¡Las uvas pueden transformarse en una golosina natural simplemente con congelarlas!

Ingredientes:

- Uvas

Pasos:

1. Enjuague las uvas con agua fría.
2. Quite las uvas del tallo (opcional).
3. Cortar las uvas en trozos mas pequeños (mitades o cuartos).
4. Coloque las uvas en una bolsa para el congelador y congele durante al menos 3 horas (o durante la noche). ¡A disfrutar!



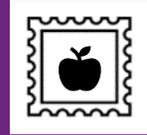
Descubra alimentos: uvas

Las uvas tienen vitamina C y vitamina K. La vitamina C ayuda a mantener fuerte el sistema inmune, mientras que ambas vitaminas ayudan a que nuestro cuerpo se cure rápido. Puede guardar las uvas en una bolsa de plástico y en el refrigerador hasta por 1 semana.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Galletas saladas con col rizada

15 minutos • Rinde para 4 personas • Receta de la familia Walker



Estas galletas saladas con col rizada requieren pocos ingredientes y son fáciles y divertidas de hacer. ¡Este es uno de los bocadillos preferidos de nuestra familia hace varios años! La col rizada es una excelente fuente de vitamina K, que es importante para tener huesos fuertes y buena coagulación de la sangre.



Ingredientes:

- 5 hojas de col rizada fresca
- 24 galletas saladas integrales
- ½ taza de azúcar de crema agria
- 3 tomates medianos, rebanados (opcional)

Pasos:

1. Precaliente el horno a 325 °F.
2. Lave y seque las hojas de col rizada fresca.
3. Coloque la col rizada sobre una bandeja para horno con papel para hornear y hornee durante 2 o 3 minutos o hasta que esté levemente crujiente.
4. Retire del horno y deje enfriar.
5. Entre 2 galletas saladas, coloque una capa de crema agria, col rizada y rebanadas de tomate si va a usarlo.



¡Truco de cocina!

Use yogur natural griego, queso crema bajo en grasas o crema agria para tener una alternativa con menos calorías.

Espárragos horneados de Lauren

15 minutos • Rinde para 4 personas • Receta de Roseanna



¡Para todas aquellas personas a las que les encantan los espárragos, esta receta es rápida, fácil y deliciosa! Es fenomenal sola o como acompañamiento de un plato principal.

Ingredientes:

- 1 libra de espárragos, con las puntas duras de abajo cortadas
- 1 o 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cdta. de sal o menos
- ½ cdta. de pimienta o menos



Pasos:

1. Precaliente el horno a 425 °F.
2. Cubra una bandeja para horno que tenga borde con papel aluminio (para limpiarla más fácil) y recubra con aceite en aerosol.
3. Coloque los espárragos en una capa pareja sobre una bandeja para horno ya preparada.
4. Rocíe aceite de oliva sobre los espárragos y sazone con sal, pimienta y ajo. Revuelva para recubrir todo.
5. Hornee los espárragos durante 12 a 15 minutos, según el grosor que tengan, o hasta que estén tiernos y levemente chamuscados.
6. Revuelva a mitad de la cocción para que se doren de forma pareja.

¡Truco de cocina!

Esta misma receta puede usarse para muchos vegetales, incluso rebanadas de ½ pulgada de berenjena, hongos y zucchini, así como ramilletes de coliflor y brócoli.



Zucchini salteado

20 minutos • Rinde para 4 personas • Receta de Rachel



*¡Esta es una receta deliciosa con mucho sabor!
Disfrútela sola o con salsa fresca.*



Ingredientes:

- 1 diente de ajo, picado
- 1 libra de calabacín mexicano o zucchini, cortado en cubos
- 1 tomate grande, cortado en cubos
- 2 o 3 cebollas de verdeo, cortadas en finas rebanadas
- 1 cda. de cilantro, cortado en trozos
- 1 a 2 cda. de jalapeño, picado
- 1 cda. de aceite de oliva
- Sal y pimienta, al gusto
- Jugo de limón o lima al gusto
- ½ taza de queso blanco, cotija o feta (opcional)

Pasos:

1. En una sartén grande caliente, rehogue el ajo a fuego medio durante 30 segundos.
2. Incorpore el calabacín, las cebollas, los tomates y el jalapeño y cocine hasta que los tomates comiencen a liberar sus jugos (aproximadamente 5 minutos). Sazone con sal y pimienta al gusto.
3. Reduzca la potencia del fuego a bajo e incorpore el cilantro. Deje hervir a fuego lento durante otros 6 a 8 minutos, revisando para asegurarse de que el calabacín no se cocine de más.
4. ¡Finalice con queso y jugo de limón por encima!

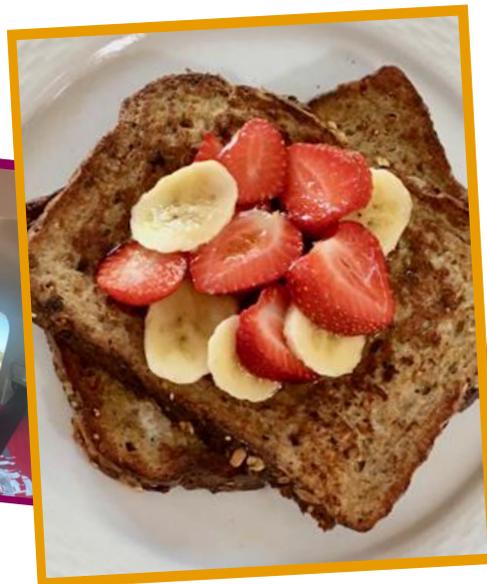


¡Truco de cocina!

Haga participar a los niños. Permítales que agreguen algo de queso al plato mientras todavía está hirviendo a fuego lento.

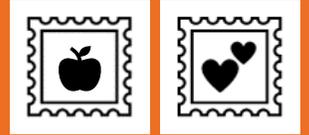


Desayuno
El burrito de Alex
Las excelentes tostadas francesas de Ella
Pan de soda irlandés
Avena matutina cargada
Strada



El burrito de Alex

15 minutos • Rinde para 1 persona • Receta de Alex



¡Esta opción para desayunar es simple y sabrosa! Y lo mejor de todo es que puede adaptarse según sus preferencias. Considere agregar rodajas de hongos, aguacate o pimiento.

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 cda. de cebolla, picada
- 1 cda. de tomate, cortado en cubos
- ½ taza de pollo cocido, en hebras
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 tortilla integral
- 1 cda. de salsa picante, salsa o crema agria (opcional)



Pasos:

1. Rehogue los vegetales durante 2 a 3 minutos a fuego medio.
2. Incorpore el huevo a los vegetales picados y revuelva.
3. Caliente una tortilla. Arme el burrito con la mezcla de huevo y queso. Enrolle.
4. Caliente aceite de oliva en una sartén y tueste el burrito por todos sus lados.
5. Sirva con salsa picante, salsa o crema agria si lo desea.

¡Truco de cocina!

Puede convertir esta receta en vegetariana si reemplaza el pollo con frijoles negros sazonados o regulares.



Las excelentes tostadas francesas de Ella

20-25 minutos • Rinde para 8 personas • Receta de Ella



Las “excelentes tostadas francesas” de Ella son uno de los platos simples favoritos que complacerán a los más quisquillosos a la hora de comer. Coloque bayas frescas por encima para tener un desayuno más nutritivo.

Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de leche descremada
- 1 cdta. de azúcar
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1 cdta. de canela en polvo
- ½ cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de mantequilla
- 8 rodajas de pan integral
- Ingredientes para arriba: bayas, bananas, mantequilla de nuez o rociar con 100% jarabe de arce



Pasos:

1. Agregue los huevos, la leche, la azúcar, el extracto de vainilla, la canela en polvo y la sal a un tazón grande y bata.
2. Moje el pan en la mezcla para recubrirlo.
3. Añada aceite de oliva y mantequilla a una sartén y ponga el fuego en medio-alto.
4. Agregue pan remojado al sartén y cocine durante 2 o 3 minutos de cada lado.
5. Repita los pasos 2 y 4 para cada rodaja de pan.
6. ¡Agregue ingredientes arriba y sirva!

¡Truco de cocina!

Reemplace la leche descremada por leche a base de plantas para tener una alternativa sin lácteos. ¡Use su creatividad con sus ingredientes saludables!



Pan de soda irlandés

1 hora • Rinde para 10 personas • Receta de Mary G.



El pan de soda irlandés es un pan tradicional que no requiere levadura para levar. Preparar su propio pan es una excelente forma de disfrutar de ingredientes simples y más saludables que los que tienen las marcas que puede comprar en la tienda. Coma una rebanada delgada con mantequilla o mantequilla de nuez y sirva acompañado de yogur natural y fruta.



Ingredientes:

- 3 tazas de harina
- 1 cdta. de bicarbonato de sodio
- 1 cdta. de crémor tártaro
- 1/3 tazas de azúcar
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 huevo
- 1 1/4 tazas de suero de leche
- 1 taza de pasas de uva



¡Truco de cocina!

Para tener más granos enteros, intente usar mitad de harina de trigo integral y mitad de harina blanca.

Pasos:

1. Precaliente el horno a 400 °F.
2. Incorpore la harina, el bicarbonato de sodio, el crémor tártaro y la azúcar, y mezcle. Para evitar que se formen grumos con el bicarbonato de sodio y el crémor tártaro, tamice estos ingredientes.
3. Incorpore la mantequilla fría con las manos.
4. Bata el huevo y el suero de leche y añada la mezcla a los ingredientes secos.
5. Amase mientras va incorporando las pasas con las manos. Amase hasta formar una bola y colóquela en una bandeja engrasada. Corte una X en la parte de arriba de la bola para ayudar a que se cocine más parejo.
6. Hornee durante 30 minutos.
7. Después de 30 minutos, reduzca la temperatura del horno a 350 °F y hornee durante otros 20 minutos.

Avena matutina cargada

12 minutos • Rinde para 2 personas • Receta de Mary G.



Disfrute esta avena de estilo irlandés y hágala más divertida y satisfactoria al añadir ingredientes de su elección arriba. Los ingredientes arriba no solo hacen que el tazón de avena sea más sabroso, sino que también ayudan a que se sienta satisfecho durante más tiempo.



Ingredientes:

- 1 taza de agua
- $\frac{2}{3}$ taza de copos de avena o avena cortada
- $\frac{1}{4}$ taza de leche o bebida no láctea fortificada
- 1 $\frac{1}{3}$ cda. de azúcar moreno, miel o jarabe de arce (opcional)

Pasos:

1. Caliente agua en una sartén a fuego medio durante 3 a 5 minutos o hasta que se empiecen a formar burbujas.
2. Incorpore la avena y revuelva. Tape y reduzca el fuego a bajo. Cocine durante 3 a 4 minutos.
3. Transfiera a un tazón, incorpore endulzante y mezcle. Agregue leche o sustituto no lácteo.
4. Agregue uno o más ingredientes nutritivos arriba. ¡Vea el truco abajo!



¡Truco de cocina!

Agregue ingredientes nutritivos arriba, como nueces, bananas, almendras en rebanadas, pasas de uva, mantequilla de maní, miel, frutas deshidratadas, semillas de girasol o calabaza, semillas de lino, semillas de chía o germen de trigo, canela o nuez moscada.

Strada

Durante toda la noche, 1 h y 20 min • Rinde para 6 a 8 personas •
Receta de Mary G.

¡Esta es una excelente comida para un brunch de fin de semana o para la mañana de un día festivo. ¡Disfrute este platillo acompañado de fruta!

Ingredientes:

- 1 libra de salchicha de cerdo
- 6 huevos
- 2 tazas de leche o bebida no láctea fortificada
- 3 rodajas de pan integral
- 1 cdta. de sal (opcional)
- 1 cdta. de mostaza seca
- ½ a 1 taza de queso de sabor intenso, rallado
- ½ taza de cebollas, cortadas en trozos
- 2 dientes de ajo, picados
- 4 onzas de hongos, cortados en trozos
- ½ taza de pimienta, cortado en trozos
- Aceite en aerosol
- 1 cda. de salsa picante, salsa o crema agria al gusto (opcional)



Pasos:

1. Rehogue la salchicha hasta que esté cocida y escurra, dejando entre 1 y 2 cdas. de grasa. Retire la salchicha a otro tazón.
2. Rehogue los vegetales en una sartén engrasada a fuego medio-alto durante 5 minutos.
3. En un tazón separado, bata los huevos, la leche, la sal y la mostaza seca.
4. Engrase una bandeja para hornear de 9 x 13 pulgadas con aceite en aerosol. Coloque los ingredientes en capas en el siguiente orden: pan, salchicha, vegetales, queso y mezcla de huevo. Envuelva en plástico y guarde en el refrigerador durante la noche.
5. Hornee al día siguiente en horno precalentado a 350 °F durante 45 minutos.
6. Sirva con salsa picante, salsa o crema agria si lo desea.



Almuerzo

Wantán crujiente
Huevos rellenos
Ensalada de huevo, de
dos formas
Lumpia
Arroz mexicano
Milanesa sudada
Ceviche de camarones
Lentejas sabrosas
Croqueta de atún



Wantán crujiente

30 minutos • Rinde 10 a 15 wantanes • Receta de Roseanna

Una opción relativamente fácil de hacer y que complacerá a todos.

Ingredientes:

- 8 onzas de camarones, pelados y desvenados
- 2 huevos, batidos
- 2 cdas. de cebollas de verdeo
- 1 libra de tapas para wantán
- 1 taza de agua
- 1 taza de aceite de aguacate u otro aceite vegetal
- Sal y pimienta, al gusto
- Salsa de chile dulce (opcional)



Pasos:

1. Pique los camarones y coloque en un tazón. Añada los huevos, las cebollas de verdeo, sal y pimienta. Mezcle bien.
2. Separe las tapas de los wantanes.
3. Coloque cada wantán en forma de diamante. Añada 1 cda. de la mezcla en el medio de cada wantán.
4. Humedezca todas las esquinas y lados con agua y doble la tapa a la mitad para formar un triángulo. El agua ayudará a cerrar el wantán y sellarlo.
5. Repita los pasos 3 y 4 con el resto de las tapas de wantán.
6. Caliente aceite a 325 °F en fuego medio. Fría los wantanes hasta que estén dorados.
7. Escorra los wantanes sobre una toalla de papel. Sírvalos calientes o fríos con salsa de chile dulce, si lo desea.

¡Truco de cocina!

Para hornearlos en lugar de freírlos, rocíe ligeramente los wantanes con aceite vegetal y hornee a 400 °F durante 5 a 7 minutos o hasta que estén dorados.



Huevos rellenos

10 minutos • Rinde 24 huevos rellenos • Receta de Roseanna

La familia y los amigos siempre piden estos en todas las reuniones. ¡Estos canapés no tienen gluten y tienen mucha proteína!



Ingredientes:

- 12 huevos hervidos (vea el truco abajo)
- ½ taza de mayonesa
- 1 cdta. de mostaza (opcional)
- Sal y pimienta, al gusto
- 2 cdas. de salsa de pepinillo o 1 pepinillo escabechado al eneldo, cortado en cubos (opcional)
- Pimentón y cebollinos picados para la guarnición (opcional)

Pasos:

1. Coloque los huevos en una olla en una sola capa y añada agua para cubrir los huevos con al menos más 1 o 2 pulgadas.
2. Lleve los huevos a hervor. Luego, apague el fuego y tape la olla.
3. Tras 13 minutos, escurra el agua caliente. Agite los huevos en la olla para romper las cáscaras.
4. Coloque los huevos en un tazón grande con agua y hielo. Pele bajo un chorro de agua fría.
5. Corte los huevos hervidos por la mitad a lo largo. Retire las yemas y coloque en un tazón.
6. Use un tenedor para pisar las yemas. Agregue la mayonesa, mostaza, pepinillo, sal y pimienta a las yemas y mezcle hasta que esté uniforme.
7. Coloque la mezcla sobre las claras de huevo con una cuchara y rocíe con pimentón.



¡Truco de cocina!

Los huevos frescos son difíciles de pelar, así que use huevos que tengan aproximadamente una semana de antigüedad. Si un huevo sube flotando hasta la superficie, no lo use. Lo más probable es que no esté en buen estado.

Ensalada de huevo: dos formas

15 minutos • Receta de Roseanna

Prepare un delicioso almuerzo al convertir sus huevos hervidos en una ensalada que puede servir en un sándwich, una tortilla o sobre lechuga.

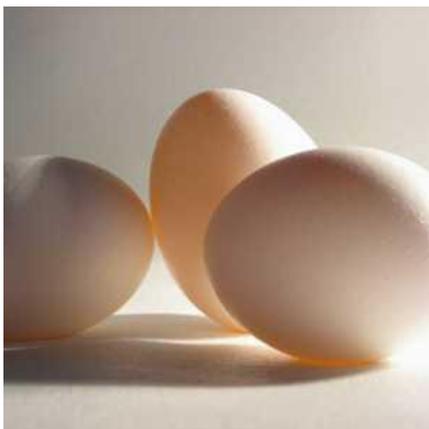
Pasos para la ensalada de huevo:

1. Siga los pasos 1 a 6 de la receta “Huevos rellenos” (página 28).
2. Corte las claras de los huevos y añádalas a la mezcla de las yemas.
3. Agregue apio cortado finamente y cebolla de verdeo cortada en rodajas finas.



Pasos para la ensalada de huevo con atún

1. Siga los pasos 1 a 6 de la receta “Huevos rellenos” (página 28) y la receta de “Ensalada de huevo” anterior.
2. Agregue una lata de atún blanco a la ensalada de huevo y mezcle todo.



Descubra alimentos: huevos

Los huevos son una de las fuentes de proteína más económicas. Las proteínas son los ladrillos que construyen nuestros huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. Proporcionan una variedad de nutrientes que son esenciales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo. Guarde los huevos en la parte de atrás del todo del estante superior de su refrigerador para mantenerlos fríos.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Lumpia

1 hora • Rinde para 4 personas • Receta de Roseanna



En prácticamente todos los eventos familiares filipinos habrá lumpias. ¡Tiene un exterior crujiente y una deliciosa mezcla de carne y vegetales en el interior!

Ingredientes:

- 1 libra de carne de cerdo, res, pavo o una combinación, molida
- 2 ½ a 3 tazas de aceite de aguacate u otro aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, picados
- 15 a 20 tapas para lumpias
- 1 o 2 zanahorias, picada
- ½ taza de cebollas, picadas
- 1 tallo de apio, picado
- 1 taza de repollo, cortado en finas rebanadas
- 2 cdas. de salsa de soja baja en sodio
- 2 huevos, batidos
- Sal y pimienta, al gusto (opcional)
- Salsa de chile dulce (opcional)



¡Truco de cocina!

Reemplace los camarones picados por la carne o haga una opción vegetariana al reemplazar con brotes de soja frescos, castañas de agua picadas o judías verdes rebanadas finamente.

Pasos:

1. Fría la carne, el ajo y la cebolla. Añada sal y pimienta al gusto.
2. Agregue la salsa de soja, las zanahorias, el apio y el repollo. Cocine hasta que el repollo esté marchito (5 minutos). Escurra la grasa y deje que la mezcla se enfríe por completo.
3. Separe las tapas de las lumpias. Con el extremo de punta mirando hacia usted, coloque aproximadamente una cucharada de relleno, enrolle, doble cada lado y enrolle de nuevo hasta el final. Coloque una pincelada de huevo batido en el borde para que la tapa se quede pegada.
4. Fría las lumpias en 1 a 1½ pulgadas de aceite caliente en una olla a fuego medio-alto. Dé vuelta una vez y cocine hasta que estén doradas (1 a 2 minutos). No apiñe las lumpias en la olla.
5. Sirva con salsa de chile dulce, si lo desea.

Arroz mexicano

30 minutos • Rinde para 4 personas (2 tazas) • Receta de Roseanna



El arroz mexicano es un acompañamiento simple y delicioso de muchos platillos mexicanos tradicionales.



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 4 onzas de salsa de tomate baja en sodio
- 1 diente de ajo, machacado
- Media cebolla fresca, cortada en cubos
- 1 a 2 cdas. de aceite de aguacate u otro aceite vegetal
- Sal y pimienta, al gusto

Pasos:

1. Dore el arroz en el aceite a fuego medio.
2. Agregue el resto de los ingredientes y el agua.
3. Lleve a hervor, tape y reduzca el fuego a bajo. Deje hervir lentamente durante 17 minutos.
4. Retire del fuego. Deje reposar el arroz tapado durante 10 minutos más.
5. Ahueque con un tenedor antes de servir.



¡Truco de cocina!

Si prefiere no usar ajo y cebolla frescos, considere usarlos en polvo o incorporar una cebolla cortada en cuartos y el diente de ajo entero mientras se cocina el arroz, y quítelos antes de servir. Coma más granos integrales: sustituya el arroz blanco por arroz integral. Cocine de la misma forma, pero deje hervir a fuego lento durante 45 minutos, en lugar de 17.

Milanesa sudada

30 a 45 minutos • Rinde para 2 a 4 personas • Receta de Alicia

La milanesa sudada, que es un escalope de carne hecho al vapor y con un empanado ligero, es fácil de hacer. Puede servirla con ensalada o vegetales.



Ingredientes:

- 5 milanesas/escalopes delgados de carne roja
- 3 tomates medianos, en rebanadas
- 1 cebolla mediana, en rebanadas
- Un puñado de perejil
- 1 taza de pan molido
- 1 taza de avena molida
- 1/8 a 1/4 de taza de aceite de aguacate u otro aceite vegetal (depende del tamaño de la sartén)
- 1 o 2 huevos
- Worcestershire u otra salsa de aderezo, al gusto
- 1 o 2 cdtas. de mostaza
- 3 cda. de agua
- Sal y pimienta, al gusto

Pasos:

1. Bata los huevos en un tazón y añada mostaza, sal, pimienta y una salsa de aderezo opcional a su gusto.
2. Remoje la carne en la mezcla de huevo y luego pase por la mezcla de pan molido y avena.
3. Dore la carne en una sartén con un poco de aceite y colóquelas sobre una toalla de papel para escurrir el exceso de aceite.
4. En un plato para cazuela, añada 3 cdas. de agua. Agregue una capa de la carne seguida de una capa de tomate, cebolla y perejil. Repita hasta que se quede sin carne y termine arriba con una capa de tomate, cebolla y perejil.
5. Rocíe un poco de agua arriba y tape. Cocine al vapor durante 10 a 15 minutos.

Ceviche de camarones

1 hora a 4 ½ horas • Rinde para 8 personas • Receta de Roseanna

¡Un platillo delicioso y colorido que es fresco, refrescante y ligero!

Ingredientes:

- 2 libras de camarones, pelados y desvenados, cortado en trozos (cocidos o crudos; vea los pasos)
- ½ taza de cebolla morada, cortada en trozos
- 1 jalapeño, sin costillas ni semillas, luego picar
- 1 taza de pepino, sin semillas y cortado en cubos
- 1 taza de tomate Roma, cortado en cubos
- ½ taza de hojas de cilantro, cortado en trozos
- 1 aguacate, pelado, sin carozo y cortado en trozos (opcional)
- ½ taza de jugo de lima, use ¾ de taza de jugo de lima si va a usar camarón crudo, use ½ taza si va a usar camarón cocido
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1 taza de jugo Clamato
- Sal y pimienta, al gusto
- Totopos o tostadas (horneadas si está disponible)



Descubra alimentos: cebollas

Las cebollas están repletas de vitaminas B que ayudan a que nuestras células crezcan y se mantengan sanas. También contienen alicina, un antioxidante que ayuda a mantener el corazón sano y protege las células del daño. Para evitar que la cebolla se rompa, córtela desde arriba, no desde el extremo de la raíz.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Ceviche de camarones (continuación)

1 hora a 4 ½ horas • Rinde para 8 personas • Receta de Roseanna

Cuando marina los camarones crudos en jugo cítrico, cambia las proteínas que tiene el camarón y en esencia lo “cocina” como si hubiera estado expuesto al calor. Sabrá que está listo para comer cuando el camarón se ponga firme y rosado y pierda ese color opaco. Siga el primer grupo de pasos a continuación para preparar el ceviche de esta forma.

Pasos del método de camarones crudos:

1. Coloque los camarones, $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de lima y jugo de limón en un tazón.
2. Tape y refrigere durante aproximadamente 4 horas o hasta que los camarones se pongan rosados y opacos.
3. Agregue la cebolla morada, jalapeño, pepinos, tomates, cilantro, aguacate, jugo de naranja, jugo Clamato, sal y pimienta a la mezcla con camarones.
4. Mezcle para combinar.

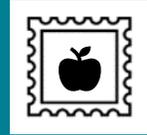
Si prefiere usar camarones cocidos para el ceviche, use el siguiente método.

Pasos del método con camarones cocidos:

1. Coloque los camarones, cebolla morada, jalapeño, pepino, tomates, cilantro y aguacate en un tazón.
2. Vierta la lima, el limón, el jugo de naranja y el jugo Clamato sobre la mezcla con camarones.
3. Añada sal y pimienta al gusto.
4. Revuelva suavemente para recubrir.
5. Tape el ceviche y refrigere por al menos 30 minutos o hasta 8 horas.
6. Si planea refrigerar el ceviche durante más de 30 minutos, omita el aguacate y añádalo directamente antes de servir.
7. Sirva frío con totopos, si lo desea.

Lentejas sabrosas

10 minutos • Rinde para 2 personas • Receta de Diane



Esta receta de lentejas sabrosas incluye lentejas precocidas sobre arroz integral e ingredientes añadidos arriba. Las lentejas son una excelente fuente de proteína y están repletas de vitamina B, magnesio, zinc y potasio. Es una opción de almuerzo simple y fácil que disfrutará toda la familia.



Ingredientes:

- 2 paquetes de mezcla de lentejas precocidas (es decir, lentejas Madras, que puede encontrar en el pasillo internacional de los supermercados)
- $\frac{3}{4}$ de taza de arroz integral, cocido
- 1 tomate, cortado en cubos
- 1 pimiento, cortado en cubos
- 2 a 4 cdas. de pepitas o nueces

Pasos:

1. Caliente las lentejas en el microondas o la estufa.
2. Divida el arroz cocido y las lentejas en tazones.
3. Coloque tomates cortados en cubos, pimientos y pepitas/nueces por encima. ¡A disfrutar!



¡Truco de cocina!

Cocine sus propias lentejas para reducir la cantidad de sodio. ¡Adapte esta receta a sus gustos con diferentes ingredientes arriba!

Croquetas de atún

35 minutos • Rinde 4 a 6 porciones • Receta de Emma



¡Esta receta es fácil de hacer! A mi familia le gusta el sabor y a mí me gusta servirla con una ensalada para añadir más vegetales a nuestras comidas.



Ingredientes:

- ½ libra de papas
- 2 latas de atún en agua (5 onzas), escurrido
- 2 huevos
- ¼ de taza de pan molido y un poco adicional para recubrir
- Sal y pimienta, al gusto
- Aceite de aguacate, aceite de oliva u otro aceite vegetal

Pasos:

1. Corte las papas en trozos y hiérvalas con un poco de sal durante 20 a 25 minutos. Retire las papas del agua y pélelas.
2. Haga puré con las papas. Añada sal y pimienta al gusto.
3. Agregue los huevos, el atún y ¼ de taza de pan molido. Mezcle bien con las manos y forme rollitos conforma de taquito. Pase los rollitos por el pan molido.
4. Coloque los rollitos en una sartén con algo de aceite y dore levemente por todos los lados. Retire y escurra el exceso de aceite sobre una toalla de papel.

Descubra alimentos: atún



Los alimentos de origen marino como el atún y el salmón son bajos en grasa para mantener sano el corazón y altos en proteína. Las proteínas son los ladrillos que construyen nuestros huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. Proporcionan una variedad de nutrientes que son esenciales para la salud y el mantenimiento de su cuerpo.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org



Sopas, estofados y salsas

- Caldo de res
- Pozole de pollo
- Sopa de albóndigas y vegetales
- Espaguetis



Caldo de res

2 horas y 30 minutos • Rinde para 8 personas • Receta de Roseanna

¡Este estofado clásico está cargado de vegetales y es ideal para un día de frío!



Ingredientes:

- 2 libras de carne de res para estofado, cortada en trozos
- 6 a 7 tazas de agua (suficiente para cubrir la carne 1 ½ pulgada)
- 4 tazas de agua, el caldo y el agua deberían cubrir la carne 1 ½ pulgada
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cebolla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chayote, pelado y en trozos
- 3 zanahorias, cortadas en trozos
- 4 papas pequeñas, en cuartos
- 2 tallo de apio, en finas rebanadas
- 1 cabeza pequeña de repollo, cortada en cuartos y sin el núcleo
- 3 zucchinis, en finas rebanadas
- ¼ de taza de ramitas de cilantro fresco (opcional)

Pasos:

1. Lleve la carne de res, el agua, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta a hervor. Tape y deje hervir a fuego lento durante aproximadamente 90 minutos, quitando la espuma a medida que se cocina.
2. Agregue el chayote, las zanahorias, las papas y el apio. Cocine durante 10 minutos.
3. Agregue el repollo y el zucchini. Cocine durante unos 15 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos.
4. Agregue ramitas de cilantro.

Pozole de Pollo

45 minutos-1 hora • Rinde para 4-6 personas • Receta de Maria

Esta receta es una de las favoritas de la familia. La hacemos a menudo y es ligera para el estómago. El maíz Pozolero sacia y el pollo es suave para comer. Todos los miembros de la familia se pueden servir solos y colocar arriba su ingrediente preferido, como cilantro, repollo o limón.



Ingredientes:

- 1 a 1 ½ galones de agua
- 2 libras de pechuga de pollo, cortada en cubos
- 1 libra de patas de pollo
- 2 a 3 latas de maíz Pozolero de estilo mexicano
- 2 cdtas. de sal
- 1 cabeza de ajo sin mucha cáscara
- 1 cebolla, entera o cortada
- ½ cda. de pimienta negra molida
- ½ cda. de orégano
- 1 chile pasilla cortado en trozos pequeños (opcional)
- 1 cda. de caldo de sabor a pollo bajo en sodio
- 1 puñado de cilantro, cortado
- 2 puñados de cebolla de verdeo, cortada
- Limón cortado en cuñas
- ½ repollo, en hebras
- 1 puñado de rabanitos, en rodajas

Pozole de Pollo (continuación)

45 minutos-1 hora • Rinde para 4-6 personas • Receta de Maria

Pasos:

1. Ponga a hervir un galón de agua.
2. Agregue con cuidado el pollo, el maíz Pozolero, la sal, la cabeza de ajo, la cebolla (entera o picada), el orégano y el chile pasilla (opcional).
3. Hierva durante aproximadamente 45 minutos o una hora hasta que los ingredientes estén tiernos y bien cocidos.
4. Decore con cilantro, cebolla de verdeo, orégano, limón, repollo o rabanito. Disfrute con totopos o tostadas.



Sopa de albóndigas y vegetales

45 minutos-1 hora • Rinde para 4-6 personas • Receta de Maria

Aprendí esta receta de mi madre y comencé a hacerla desde el principio y noté que a mis nietos les gustaba. Años más tarde, mis nietos crecieron y todavía les gusta, sobre todo las albóndigas. Puede ajustar la cantidad de vegetales o agregar los preferidos de su familia.



Ingredientes:

- 2 libras de carne de res molida magra o extra magra
- 1 ½ taza de arroz, enjuagado
- 1 cda. de pimienta negra molida
- 2 cdas. de sal o caldo de pollo bajo en sodio al gusto
- 2 zanahorias medianas, ralladas
- 1 puñado de cilantro, finamente picado, más 1 puñado picado en tres
- 2 cdtas. de ajo granulado
- ½ taza de claras de huevo o 2 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo, picado
- 1 lata (15 oz) de salsa de tomate baja en sodio o pasta de tomate baja en sodio
- 2 zucchinis, cortados en trozos
- 2 papas, cortadas en trozos
- 2 zanahorias, cortadas en trozos
- 2 cdtas. de aceite de aguacate u otro aceite vegetal

Sopa de albóndigas y vegetales (cont.)

45 minutos-1 hora • Rinde para 4-6 personas • Receta de Maria

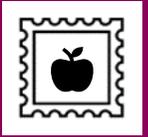
Pasos:

1. Combine la carne, el arroz, la pimienta negra, la sal, las zanahorias ralladas, el cilantro finamente picado, el ajo y el huevo en un tazón grande.
2. Dé forma a las albóndigas y guárdelas a un lado.
3. Corte finamente la cebolla pequeña y el diente de ajo y reserve.
4. Agregue lentamente aceite a una olla para sopa a fuego bajo.
5. Rehogue la cebolla cortada, el ajo y la salsa de tomate a fuego medio.
6. Añada un cuarto de galón de agua y lleve a hervor.
7. Agregue cuidadosamente las albóndigas y cocine durante 45 minutos a una hora a fuego medio-bajo.
8. Tras los primeros 20 minutos después de agregar las albóndigas, añada la zanahoria y la papa.
9. Después de unos 10 minutos, agregue el zucchini y el cilantro que cortó en tres.
10. Tape la olla y ponga a fuego bajo.
11. Deje hervir a fuego lento durante unos 10 minutos. Vaya revisando que los vegetales y la carne se cocinen bien.



Espaguetis

40 minutos • Rinde 8 porciones • Receta de la clase *Alrededor de la mesa*



¡Esta receta fue una de las favoritas de la clase! El dulzor de la zanahoria ayuda a reemplazar la azúcar que suele encontrarse en las salsas para espaguetis. Además, se pueden licuar o procesar los vegetales para reducir las diferentes texturas. En la foto se ve el plato final de Alicia.



Ingredientes:

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada finamente
- ½ libra de carne de pavo molida y magra (opcional)
- ½ cda. de sal
- ½ cda. de pimienta
- 2 zanahorias, ralladas (opcional)
- 3 a 5 dientes de ajo, picado
- 4 onzas de hongos, en rodajas
- 2 cdtas. de mantequilla (opcional)
- 1 lata (28 onzas) de tomates en cubos o picados bajos en sodio
- 1 cda. de orégano seco (opcional)
- 2 cdtas. de albahaca deshidratada o ¼ de taza de albahaca fresca, cortada
- ½ cda. de sal o al gusto
- ¼ a ½ taza de agua
- 1 libra de pasta, preferiblemente integral

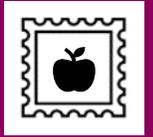


¡Truco de cocina!

Elija los vegetales que le gusten y haga propia esta receta. Considere los pimientos y más hongos y quitar la carne. Guarde en el congelador y tendrá una cena lista para cualquier momento cuando más la necesite.

Espaguetis (continuación)

40 minutos • Rinde 8 porciones • Receta de la clase *Alrededor de la mesa*



Pasos:

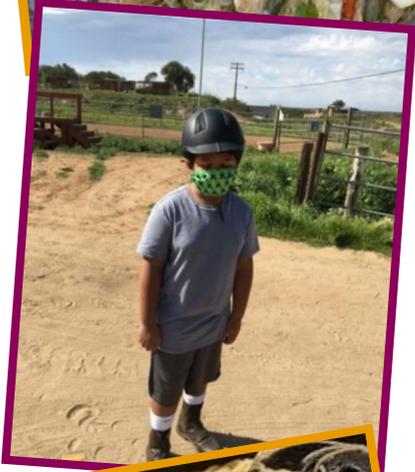
1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio-alto. Rehogue la cebolla, revolviendo con frecuencia, hasta que esté suave y brillante.
2. Agregue el pavo, la sal y la pimienta. Cocine hasta que ya no esté rosada (8 a 10 minutos).
3. Incorpore los hongos, las zanahorias y el ajo y revuelva. Cocine durante unos 3 a 5 minutos más.
4. Incorpore la albahaca, las hojuelas de pimiento rojo y la sal. Agregue un toque adicional de mantequilla, particularmente si no usa carne. Revuelva y cocine durante otro minuto.
5. Incorpore los tomates picados y revuelva. Incorpore $\frac{1}{4}$ de taza de agua. A medida que empieza a burbujear la salsa, reduzca el fuego a bajo. Deje hervir a fuego lento la salsa durante al menos 10 minutos, pero hasta por una hora para dar un sabor más profundo.
6. Mientras tanto, cocine la pasta según las instrucciones del paquete. Escurra bien, pero reserve aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de agua. Si la salsa parece ser demasiado espesa, agregue lentamente parte del agua a la salsa.
7. Sirva la salsa sobre los espaguetis.





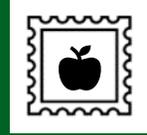
Cena

- Tacos de crema de champiñón
- Hamburguesa a la cacerola
- Pasta al limón
- Burritos de lechuga
- Fideos “Pancit Bihon”
- Picadillo
- Salteado de pollo con sésamo
- Pastel de papa
- Bocados de pizza de zucchini



Tacos de crema de champiñón

20-25 minutos • Rinde para 8 personas • Receta de Delores



Esta es una cena sabrosa y fácil de tacos que les encantará a todos. Recuerde que las sopas enlatadas pueden contener mucho sodio, así que busque las opciones con menos sodio que haya disponibles.

Ingredientes:

- 1 libra de carne de pavo molida
- 1 paquete de condimentos para taco bajos en sodio (opcional)
- 1 lata de sopa de crema de champiñón baja en sodio
- 1 o 2 tazas de cebollas de verdeo, cortadas en trozos
- 1 o 2 tazas de chiles, cortados en trozos (o lata de 4 oz de chiles en cubos)
- 3 tazas de lechuga o espinaca, cortada en trozos
- 2 tazas de tomates, cortados en trozos
- 1 o 2 tazas de queso en hebras (opcional)
- 24 tortillas de maíz medianas



Pasos:

1. Cocine la carne de pavo en un sartén hasta que esté a medio cocer, aproximadamente 8 minutos.
2. Agregue la sopa de crema de champiñón en lata, el paquete de condimentos para taco (opcional) y $\frac{1}{2}$ de los chiles verdes y las cebollas de verdeo y cocine todo durante unos 8 minutos más, aproximadamente.
3. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes que pondrá encima: el resto de los chiles, la cebolla de verdeo, los tomates, la espinaca.
4. Caliente la tortilla de maíz en una sartén o en el microondas.
5. Arme los tacos con tortillas de maíz calientes como base, luego la mezcla de pavo, la mezcla de vegetales arriba y el queso.
6. Sirva y disfrute.

Hamburguesa a la cacerola

30 minutos • Rinde para 5 personas • Receta de la familia Walker

Esta receta se compara con la hamburguesa con queso precocinada en caja; no obstante, no es procesada y tiene un sabor aún mejor. ¡Es muy fácil y muy divertido hacerla!



Ingredientes:

- 1 libra de carne de res o pavo molida y magra
- 1 cebolla pequeña, cortada finamente
- 1 cdta. de pimentón
- 1 cdta. de perejil seco
- 1 cdta. de ajo en polvo
- 1/8 a 1/2 cdta. de cayena en polvo
- 1½ tazas de caldo de su elección
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 lata de salsa de tomate (8 oz)
- 2 tazas de queso cheddar en hebras
- 1½ tazas de leche o bebida no láctea fortificada



¡Truco de cocina!

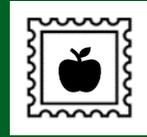
Haga este plato más nutritivo al incluir un acompañamiento de sus vegetales favoritos al vapor o una ensalada simple.

Pasos:

1. Caliente una sartén grande a fuego medio. Dore la carne de res o el pavo y escurra.
2. Sazone con cebolla, pimentón, perejil, ajo en polvo, cayena en polvo, sal y pimienta.
3. Incorpore la leche, el caldo, los macarrones y la salsa de tomate. Lleve a hervor, tape y reduzca el fuego para que hierva a fuego lento. Cocine durante 10 a 12 minutos o hasta que la pasta esté tierna. Revuelva para evitar que se pegue. Apague el fuego.
4. Incorpore el queso cheddar hasta que se derrita.

Pasta al limón

25 minutos • Rinde para 4-6 personas • Receta de Mary G.



Esta receta es perfecta para cuando tiene muchos limones a mano. ¡Es simple, rápida y deliciosa! Sirva con brócoli al vapor o una ensalada.

Ingredientes:

- 6 cdas. de aceite de oliva
- 1 o 2 dientes de ajo, tajados
- 1/8 cda. de hojuelas de pimiento rojo
- 1 libra de pasta
- 1 o 2 tazas de agua de la pasta reservada
- 1/2 taza de perejil italiano, picado
- 5 a 6 cdas. de jugo de limón (o 2 a 3 limones)
- 1/2 taza de queso parmesano
- Sal y pimienta, al gusto
- Hojas de albahaca para decorar
- 1 cda. de ralladura de limón



¡Truco de cocina!

Considere usar pasta integral o multigrano para otorgar un mayor valor nutricional. Cocine hasta que esté casi lista, ya que seguirá cociéndose cuando la retire del fuego. El ajo se cocina rápido, tenga cuidado de no quemarlo.

Pasos:

1. Ponga a hervir una olla grande de agua. Agregue la pasta y cocine hasta que esté casi lista (vea las instrucciones del paquete).
2. Mientras tanto, en una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego bajo. Agregue el ajo y las hojuelas de pimiento rojo. Rehogue durante 1 o 2 minutos.
3. Escorra la pasta, reserve 1 taza del agua de la pasta, e incorpore rápidamente la pasta escurrida a la sartén grande acompañada de 1 taza de agua de la cocción de la pasta, jugo de limón, perejil y queso rallado.
4. Revuelva hasta que se combine y caliente de forma pareja (es un proceso rápido).
5. Sirva con más queso y ralladura de limón.

Burritos de lechuga

30 minutos • Rinde 4-6 porciones • Receta de la clase *Alrededor de la mesa*



¡Esta es una de las recetas que preparamos en la parte de cocina de la clase virtual Alrededor de la mesa! En la foto aparece la creación final de Mary G. Es un platillo para ensuciarse las manos, pero es comida liviana, sabrosa y divertida que seguro dejará contentos a todos.



Ingredientes para la marinada:

- 1 libra de pollo molido o pollo/tofu, cortado en cubos pequeños/del tamaño de un chícharo
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 cdta. de jengibre, rallado (o jengibre en polvo)
- ¼ de taza de salsa de soja baja en sodio
- 1 cda. de miel o jarabe de arce
- 1 cda. de aceite de sésamo
- 1 cda. de vinagre
- 2 cdas. de aceite de aguacate u otro aceite de cocina
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 cda. de mantequilla de maní (opcional)
- 1 cdta. de almidón de maíz (opcional)
- 1 cdta. de hojuelas de pimiento rojo (opcional)

Ingredientes para vegetales y para colocar arriba:

- 1 taza de hongos, cortados en trozos muy pequeños
- 1 zanahoria, rallada (opcional)
- 4 cebollas de verdeo, cortadas en rebanadas delgadas
- 4 cdas. de cilantro, cortado en trozos
- Lata de 8 onzas de castañas de agua, cortadas en trozos muy pequeños
- ¼ de taza de cacahuates cortados en trozos (opcional)
- 1 aguacate, en rodajas (opcional)
- Jugo de limón al gusto

Burritos de lechuga (continuación)

30 minutos • Rinde 4-6 porciones • Receta de la clase *Alrededor de la mesa*



Pasos:

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes de la marinada.
2. Agregue el pollo a la marinada y mezcle bien. Tape y refrigere por al menos 30 minutos.
3. Corte los vegetales.
4. Rehogue los hongos a fuego medio durante 2 minutos con aceite de cocina y sal/pimienta. Reserve. Cocine el pollo/tofu a fuego medio-alto durante 5 a 8 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido. Luego, mezcle con los hongos y las castañas de agua y cocine durante 1 minuto a fuego bajo. Agregue aceite de sésamo y mezcle bien.
5. Apague el fuego y agregue el cilantro, las cebollas de verdeo, zanahorias y cacahuates cortados en trozos. Agregue jugo de limón arriba.
6. Con una cuchara coloque sobre la lechuga y ponga aguacate arriba si va usarlo.



Descubra alimentos: tofu

El tofu está hecho de semillas de soja y se usa en la cocina asiática hace siglos. No contiene colesterol y tiene gran cantidad de proteína y minerales. Incorpore tofu suave a batidos, sopas o salsas para tener un extra de proteínas. Marine el tofu firme para darle más sabor o desmenúcelo para incorporarlo a sus chiles o estofados favoritos.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Fideos “Pancit Bihon”

1 hora • Rinde para 8 personas • Receta de Roseanna

Los fideos Pancit son unos de los favoritos de nuestra familia. A menudo se sirven en los cumpleaños y en Año Nuevo porque significan larga vida. Si hay una reunión o fiesta de filipinos, este platillo casi siempre se sirve.



Ingredientes:

- 2 tazas de pollo cocido, en cubos o en hebras
- 1 cebolla, en cubos pequeños
- 3 o 4 dientes de ajo, picados
- 1 repollo pequeño, cortado en rodajas
- 2 tazas de zanahoria, cortada en juliana
- 1 taza de albahaca, cortada en rodajas
- ¼ taza de judías verdes, corte francés
- 1 taza de ejotes
- Paquete de 8 onzas de fideos Bihon
- Sal y pimienta, al gusto
- ¼ de taza de salsa de soja baja en sodio
- 4 tazas de agua o caldo o consomé de pollo bajo en sodio
- 2 cdas. de aceite de aguacate u otro aceite vegetal
- 2 cebollas de verdeo para decorar, en rodajas finas
- 2 limones o cuartos de quinotos para decorar

¡Truco de cocina!



¡Puede adelantar un paso y comprar pollo asado en la tienda. También puede reemplazar el pollo o agregar entre ½ y 1 libra de langostinos crudos pelados y desvenado. Para que este plato sea más nutritivo, prepare la mitad del plato con vegetales y la mitad con fideos.

Fideos “Pancit Bihon” (continuación)

1 hora • Rinde para 8 personas • Receta de Roseanna

Pasos:

1. Caliente aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y el ajo. Saltee durante 3 minutos hasta que se doren ligeramente.
2. Agregue el pollo cocido con sal y pimienta.
3. Agregue los vegetales restantes y cocine durante otros 4-5 minutos, hasta que estén tiernos, pero no demasiado blandos.
4. Vierta caldo de pollo y agregue los fideos de arroz. Revuelva y pliegue hasta que los fideos se hidraten con el líquido, alrededor de 10 minutos.
5. Decore con gajos de quinoto o limón y cebolla de verdeo.



Descubra alimentos: Repollo

El repollo tiene alto contenido de vitamina C, que ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunitario. También es rico en vitamina K, que ayuda a nuestro cuerpo a sanar rápidamente. El contenido de vitamina C puede disminuir una vez que se lo corta, por lo que debe usar el sobrante en el término de unos días. Si el repollo se marchita, se puede recuperar poniéndolo brevemente en agua fría antes de cocinarlo.

Adapted from Leah's Pantry EatFresh.org

Picadillo

20 minutos • Rinde 4-6 porciones • Receta de Emma

Esta receta fue una herencia de mi madre, y la preparé una vez para mi familia y les gustó. Por eso ahora la hago a menudo. En general, para que mi familia coma sano con esta receta, preparo una ensalada con tomate, pepino, champiñones, zanahoria rallada y apio.



Ingredientes:

- 1 libra de carne de res o de pavo molida
- 2 tomates medianos, cortados en trozos
- ½ cebolla pequeña, picada
- Sal y pimienta negra, a gusto
- 1 cdta. de sal con ajo o ajo fresco, picado
- ½ taza de zanahoria, cortada en trozos
- ½ taza de maíz
- ½ taza de zucchini, cortado en trozos
- ½ taza de papa, cortada en trozos
- 1 cucharadita de aceite vegetal o aceite de oliva
- 1 taza de agua o caldo bajo en sodio



¡Truco de cocina!

Puede reemplazar los vegetales frescos por vegetales enlatados escurridos.

Pasos:

1. Agregue aceite a la cacerola y dore la carne, al tiempo que agrega sal, pimienta y ajo.
2. Agregue el tomate cortado y la cebolla picada.
3. Agregue las zanahorias y las papas. En pequeñas cantidades, agregue el caldo o el agua para cocinar los vegetales sin que se ablanden demasiado. Cocine durante 10 minutos
4. Agregue el maíz y el zucchini, y cocine durante diez minutos más.

Salteado de pollo con sésamo

25 minutos • Rinde 4-6 porciones • Receta adaptada de EatFresh.org

¡Esta es una de las recetas que preparamos en la parte de cocina de la clase virtual Alrededor de la mesa! A quienes participaron les gustó la flexibilidad y la practicidad de esta receta, porque puede remplazar los pimientos por champiñones, brócoli, zanahoria u otros de los vegetales favoritos de su familia.



Ingredientes:

- 2 cda. de aceite de aguacate u otro aceite vegetal
- 1 libra de pollo deshuesado sin piel, cortado en tiras
- 2 c. de judías verdes o ejotes, recortadas
- 1 pimiento verde mediano, cortado en trozos
- 3 cda. de salsa de soja baja en sodio
- 2 cda. de agua
- 1 ½ cda. de ajo en polvo
- 1 ½ cda. al ras de azúcar moreno
- 1 cda. o 1 cda. de jengibre rallado
- 1 cda. de semillas de sésamo tostadas
- 2 cebollas de verdeo, picadas
- 2 tazas de arroz integral cocido

Pasos:

1. Caliente el aceite en una sartén grande. Espolvoree el ajo en polvo sobre el pollo. Agregue el pollo; cocine y saltee durante 5-8 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido.
2. Agregue las judías y los pimientos; saltee durante 3 a 4 minutos más hasta que los vegetales estén apenas tiernos.
3. En un tazón pequeño, mezcle salsa de soja, agua, azúcar moreno y jengibre; agregue la mezcla a la sartén. Cocine durante 3-5 minutos a fuego medio-alto.
4. Espolvoree con semillas de sésamo y cebolla de verdeo. Sirva sobre arroz integral o mezclado con el arroz.

Pastel de papa

25 minutos • Rinde para 4-6 personas • Receta de Mary G.

¡El pastel de papa es lo mejor de la comida casera irlandesa! Sírvalo con vegetales verdes al vapor o una ensalada.



Ingredientes:

- 1½ libras de papa (3 grandes)
- 4 cda. de mantequilla, en cubos
- 2 cda. de aceite de oliva
- ½ taza o ¾ taza de leche o bebida no láctea fortificada
- 1/8 taza de queso parmesano, rallado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 o 2 dientes de ajo, picado
- 1½ libras de carne de res o cordero molida
- 2 cda. de pasta de tomate
- 1 cda. de romero
- 1 cda. de tomillo
- Sal y pimienta, a gusto
- 2 cda. de harina
- ½ taza o ¾ taza de caldo de carne bajo en sodio
- 8 onzas de vegetales variados congelados: guisantes, maíz y zanahoria
- ½ taza de queso cheddar, rallado
- Aceite en aerosol

¡Truco de cocina!

¡Puede agregar un toque de ajo a las papas para dar más sabor! Siempre saque todos sus ingredientes antes de comenzar a cocinar.



Pastel de papa (continuación)

25 minutos • Rinde para 4-6 personas • Receta de Mary G.

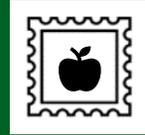
Pasos:

1. Pele y corte las papas en trozos del mismo tamaño. Cúbralas apenas con agua con sal. Lleve a hervor y cocine hasta que estén tiernas, alrededor de 20 minutos.
2. Cuele las papas y, luego, haga un puré con 4 cda. de mantequilla, leche y 1/8 taza de queso parmesano. Reserve.
3. Caliente 2 cda. de aceite de oliva a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee hasta que la cebolla esté transparente.
4. Incorpore el ajo y cocine durante un minuto.
5. Agregue el romero, el tomillo, la sal y la pimienta, y luego sume la carne molida, y cocine hasta que esté dorada.
6. Agregue la pasta de tomate y cocine durante 2-3 minutos.
7. Incorpore la harina.
8. Vierta lentamente el caldo de carne.
9. Agregue los vegetales congelados a la mezcla de carne.
10. Vierta la mezcla en una fuente de horno de 9 x 11 pulgadas ligeramente engrasada.
11. Coloque la mezcla de papas arriba. Forme pequeños picos con la papa (se ve bonito).
12. Espolvoree 1/2 taza de queso cheddar y, opcionalmente, pimentón.
13. Hornee a 400 °F durante 20-30 min o hasta que comience a hacer burbujas. Deje enfriar ligeramente antes de servir.



Bocados de pizza de zucchini

30 minutos • Rinde para 2 personas • Receta de la familia Walker



El zucchini es rico en vitaminas, ¡y la pizza nos encanta! También puede armar los bocados con queso feta y vegetales, o jamón y piña. ¡Incluso puede probar usar aceite de oliva con ajo asado!

Ingredientes:

- 1 zucchini grande o 2 zucchinis pequeños
- 1/2 taza de salsa de pizza
- 1 taza de queso mozzarella, rallado
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cdta. de sal



Pasos:

1. Lave y corte el zucchini en trozos de 1/2 pulgada.
2. Engrase una fuente de horno con aceite de oliva. Coloque una capa de las rodajas de zucchini y cúbralas con aceite de oliva.
3. Agregue salsa de pizza y mozzarella rallada arriba del zucchini.
4. Cocine a 350° durante 20 minutos hasta el queso comience a hacer burbujas.



¡Truco de cocina!

Preste atención al contenido de azúcar de la salsa de pizza comprada. ¡A veces puede ser más alto del que esperaba! Considere la posibilidad de hacer su propia salsa mezclando pasta de tomate, salsa de tomate, aceite de oliva, condimento italiano, orégano, cebolla en polvo, ajo en polvo y sal.



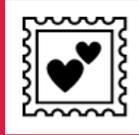
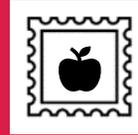
Postre

- Biscocho esponjoso con piña
- Galletas de banana
- Pastel de zanahoria
- Pudín de chía
- Galletas fáciles para niños
- Gelatina de lima
- Tartas de mermelada
- Crumble de fruta y avena
- Muffins de calabaza
- Pastel de fresas



Bizcocho esponjoso con piña

40 minutos • Rinde 12 porciones • Receta de Roseanna



Esta es una receta fácil y rápida que se puede servir con bayas

Ingredientes:

- Mezcla para bizcocho (Angel cake)
- 1 lata (20 onzas) de pulpa de piña en jugo



Pasos:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón grande, use un batidor de mano para mezclar la mezcla para bizcocho con toda la lata de pulpa de piña, incluido el jugo.
3. Vierta la mezcla en una fuente de vidrio o cerámica de 13 x 9 pulgadas sin engrasar.
4. Hornee el tiempo especificado en la caja de la mezcla para bizcocho, alrededor de 25-35 minutos. Cuando esté listo, el bizcocho debe estar dorado y, cuando inserta un palillo, este debe salir limpio.



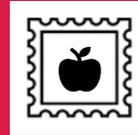
Descubra alimentos: Piña

Cuando elige una piña en un almacén, busque las que sean pesadas y no tengan moretones, manchas ni partes oscuras. Además, en el extremo, debe tener un olor dulce. La piña es maravillosa porque tiene vitamina C y manganeso. La vitamina C ayuda a fortalecer el sistema inmunitario y ayuda a que nuestro cuerpo sane rápidamente. El manganeso favorece la salud del sistema nervioso y los huesos.

Adaptado de Leah's Pantry EatFresh.org

Galletas de banana

30 minutos • Rinde 8 porciones • Receta de la familia Walker



Esta es una buena receta para hacer juntos y se endulza solo con la banana y la miel. ¡Incluso puede agregar algunas nueces picadas o servir las con fruta!



Ingredientes:

- 1 banana madura
- 1 huevo
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1/8 taza de miel o jarabe de arce puro

Pasos:

1. Mezcle los huevos, harina, azúcar y la banana pisada.
2. Coloque porciones de 1 cucharada de mezcla en una fuente de horno, recubierta con papel para horno.
3. Hornee durante 10-15 minutos en horno precalentado a 350 °F.



¡Truco de cocina!

También pueden probar con bananas congeladas una vez que se descongelan, puré de fresas o de manzana en lugar de bananas.



Pastel de zanahoria

50 minutos • Rinde 36-42 porciones • Receta de la clase
Alrededor de la mesa



¡Una receta familiar popular! ¡Es un postre delicioso lleno de buenas vitaminas y nutrientes!

Ingredientes:

- 2 tazas de zanahoria, rallada
- 2 tazas de harina de trigo integral y una cantidad adicional para enharinar la fuente
- 1½ tazas de azúcar moreno
- 1 taza de pacanas, picadas
- 2-3 cda. de canela molida
- 1½ cda. de nuez moscada molida
- 2 cda. de polvo de hornear
- 1 cda. de bicarbonato de sodio
- 1 cda. de sal
- 3 bananas maduras, peladas y cortadas a la mitad
- 1 naranja entera, cortada en cuartos
- 1¼ tazas de aceite de aguacate u otro aceite vegetal y una cantidad adicional para engrasar la fuente
- 4 huevos



Pasos:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Engrase y enharine la fuente de horno, y retire el exceso de harina con golpecitos.
2. En una licuadora, mezcle las bananas, los trozos de naranja con la cáscara y aceite hasta lograr una consistencia suave.
3. Agregue cuatro huevos a la mezcla, junto con vainilla y sal. Licúe a velocidad solo hasta que se mezcle. Tenga precaución de no mezclar demasiado.
4. En un tazón por separado, mezcle el resto de los ingredientes.
5. Vierta los ingredientes licuados sobre el tazón. Bata suavemente para integrar todos los ingredientes.
6. Vierta en forma pareja en la fuente de horno preparada y hornee durante 30-35 minutos.

Pudin de chia

30 minutos • Rinde 4 porciones • Receta de la clase *Alrededor de la mesa*

Llena de proteína y fibras, este delicioso postre también puede emplearse en un desayuno llenador. ¡Agregue sus frutas preferidas por arriba para modificarlo!



Ingredientes:

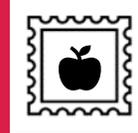
- 1 taza de leche de almendras con sabor a vainilla sin endulzar
- 1 taza de yogur griego natural bajo en grasa
- 2 cda. de jarabe de arce, más 0-3 cdta. para servir
- 1 cdta. de extracto de vainilla
- 1/8 cdta. de sal
- ¼ taza de semillas de chía
- 1 pinta de fresas, sin cabito y cortadas en trozos
- ¼ taza de almendras fileteadas, tostadas (opcional)

Pasos:

1. En un tazón, bata la leche de almendra, el yogur, la vainilla, las 2 cda. de jarabe de arce y la sal hasta mezclar.
2. Incorpore las semillas de chía. Deje reposar durante 20 minutos y, luego, vuelva a batir para distribuir de manera uniforme las semillas si se formaron grumos.
3. Cubra y refrigere toda la noche.
4. Al día siguiente, mezcle en un tazón las fresas con la(s) cucharadita(s) adicionales de jarabe de arce, si desea. Agregue las almendras.
5. Sirva el pudín en 4 tazones pequeños o vasos de vidrio y decore con la mezcla de fresas.

Galletas fáciles para niños

20 minutos • Rinde 15 porciones • Receta de Roseanna



Esta es una receta simple que puede utilizarse como base para muchas galletas. ¡Puede agregar cualquier fruta desecada, nueces y/o chips de chocolate amargo!

Ingredientes:

- 1/3 taza de azúcar moreno
- ½ taza de mantequilla
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ cda. de bicarbonato de sodio
- 1 taza de avena arrollada



Pasos:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Mezcle el azúcar moreno y la mantequilla.
3. Revuelva bien con una cuchara de madera.
4. Incorpore la harina y el bicarbonato de sodio.
5. Agregue la avena y revuelva.
6. Forme bolitas de 1 pulgada y colóquelas en una placa para galletas sin engrasar.
7. Hornee durante 8-10 minutos.
8. Retire del horno y deje enfriar sobre una rejilla.

Gelatina de lima

30 minutos • Rinde alrededor de 6 porciones • Receta de Emma

A mi familia le encanta este postre. Cuando voy de visita, mis sobrinos me piden que lo prepare. Es un postre simple que puede compartir con toda la familia.



Ingredientes:

- 4 tazas de agua caliente
- 1 lata (15 onzas) de piña picado empacada en jugo 100% natural, escurrida
- 1 paquete (6 onzas) de gelatina de lima
- 1 taza (8 onzas) de crema de leche para batir
- Cerezas para decorar
- Uvas para decorar
- Hojas de menta para decorar

Pasos:

1. Disuelva la gelatina en el agua caliente y deje reposar hasta que se enfríe.
2. Cuando la gelatina está fría, agregue la piña y coloque en el refrigerador durante unos 20 minutos.
3. Después de los 20 minutos, bata la crema y agréguela a la mezcla de gelatina, y revuelva bien.
4. Coloque la mezcla en un molde y vuelva a colocarla en el refrigerador hasta que esté firme.
5. Una vez que está firme, coloque la gelatina en un plato y sirva con cerezas, uvas y hojas de menta para decorar.

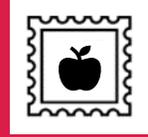


¡Truco de cocina!

Para reducir la ingesta de azúcar, pruebe usar gelatina sin azúcar.

Tartas de mermelada

45 minutos • Rinde 6-8 porciones • Receta de la familia Walker



¡Esto es divertido y fácil de hacer! Puede omitir la mermelada de fruta y usar la fruta que prefiera endulzada con miel.

Ingredientes:

- 2 tazas de harina de trigo integral
- ½ cdta. de sal
- 7 cda. de mantequilla
- 3 cda. de agua
- ½ taza de mermelada 100 % de fruta

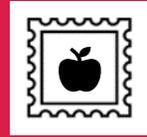


Pasos:

1. Mezcle la harina y la mantequilla en cubos con las manos hasta que quede como migas.
2. Luego, agregue lentamente el agua. En este punto, tenga precaución de no trabajar demasiado la masa.
3. Forme una bola con la mezcla. Envuelva la masa en film plástico y enfríe durante 30 minutos o hasta que la masa esté firme.
4. Monte las tartas. Estire la masa sobre una superficie ligeramente cubierta de harina hasta lograr un espesor de ¼ pulgada.
5. Con un cortante o una taza, recorte círculos ligeramente más grandes que el molde de tarta. Conserve el excedente para crear formas divertidas, como un corazón o entramado, sobre la tarta.
6. Presione suavemente los círculos en cada molde, con los bordes ligeramente salidos hacia afuera.
7. Coloque una cucharadita colmada de mermelada sobre la masa, llenando hasta la mitad. Use los recortes de masa para divertirse con el diseño de la parte superior de la tarta.
8. Hornee en horno precalentado a 400 °F durante 15 minutos.

Crumble de fruta y avena

50 minutos • Rinde 15 porciones • Receta de la clase
Alrededor de la mesa



Simplemente delicioso y muy fácil de preparar, este crumble sin dudas gustará!



Ingredientes:

- 1¾ barra de mantequilla fría, cortada en trozos
- 1½ taza de harina de trigo integral
- 1 taza de avena arrollada
- 1 cdta. de polvo de hornear
- ¼ taza de azúcar moreno u otro endulzante no calórico
- 1/8 cdta. de sal (puede omitirse si se emplea mantequilla salada)
- 1 lata (12 onzas) de mermelada 100% de fresas y otra fruta

Pasos:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Engrase ligeramente con mantequilla una fuente de horno de 9 x 13 pulgadas.
3. En un tazón mediano, mezcle la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la sal, si utiliza.
4. Con un cortante de pastelería o un cuchillo, agregue la mantequilla en trozos. Tenga precaución de no amasar. Siga mezclando con movimientos de corte hasta que la mezcla parezca migas de pan.
5. Vierta cuidadosamente la mitad de la mezcla en la fuente. Comprímala con ligeros golpecitos.
6. Con una cuchara, agregue mermelada de fruta en forma pareja sobre la superficie. Sin desacomodar la capa inferior, use un cuchillo para esparcirla.
7. Espolvoree de manera uniforme la otra mitad de la mezcla con avena sobre la conserva de fruta. Vuelva a dar ligeros golpecitos.
8. Hornee durante 35-45 minutos o hasta que esté apenas dorado. Retire del horno. Deje enfriar en la fuente antes de cortar en cuadrados.

Muffins de calabaza

30 minutos • Rinde para 12 personas • Receta de Roseanna



Este es un postre sabroso o incluso un desayuno que seguramente hará que la casa huelga bien. Niños y adultos disfrutarán de preparar esta receta simple y ponerse creativos con los agregados saludables.



Ingredientes:

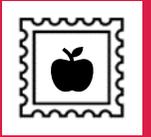
- 1 caja de mezcla para bizcocho especiada
- 1 lata (15 onzas) de puré de calabaza (no relleno de pastel)
- Nueces, pacanas, pasas de uva y/o arándanos secos (opcional)

Pasos:

1. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque pirotines en una placa para muffin de 12 o 24 mini muffins.
2. Prepare la mezcla para bizcocho y mézclela con el puré de calabaza y los agregados que desee.
3. Coloque una cucharada en los moldes para muffin, llenándolos hasta arriba.
4. Hornee hasta que, al insertar un palillo en el centro, este salga limpio; alrededor de 15-18 minutos.
5. Se puede guardar hasta 5 días en un recipiente hermético o se puede congelar hasta 3 meses en el congelador.

Pastel de fresas

5 hora • Rinde 18 porciones • Receta de Roseanna



Este es un pastel maravilloso para todo el año, especialmente en verano, la mejor temporada de fresas. También puede reemplazar las fresas con frambuesas. En la época de navidad, sumerjo las bayas en azúcar para decorar la parte superior y que parezca un pastel de invierno.



Ingredientes del pastel:

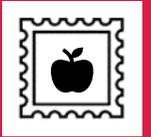
- 1 cda. de polvo de hornear
- ½ cda. de sal
- 1 ¼ taza de azúcar o endulzante no calórico
- 3 tazas de harina común, más una cantidad adicional para enharinar las fuentes
- 2 barras de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente, más una cantidad adicional para engrasar las fuentes
- 4 huevos grandes, a temperatura ambiente
- 1 cda. de extracto de vainilla
- 1 ¼ tazas de leche entera (o ¾ taza de crema mezclada con ½ taza de agua)

Ingredientes de la cobertura, el relleno y la decoración:

- 3 tazas de crema para batir fría
- 3 cda. de azúcar impalpable o endulzante no calórico o miel
- 1 cda. de extracto de vainilla
- ½ taza de fresas, cubeteadas y fresas enteras para decorar (opcional)

Pastel de fresas (continuación)

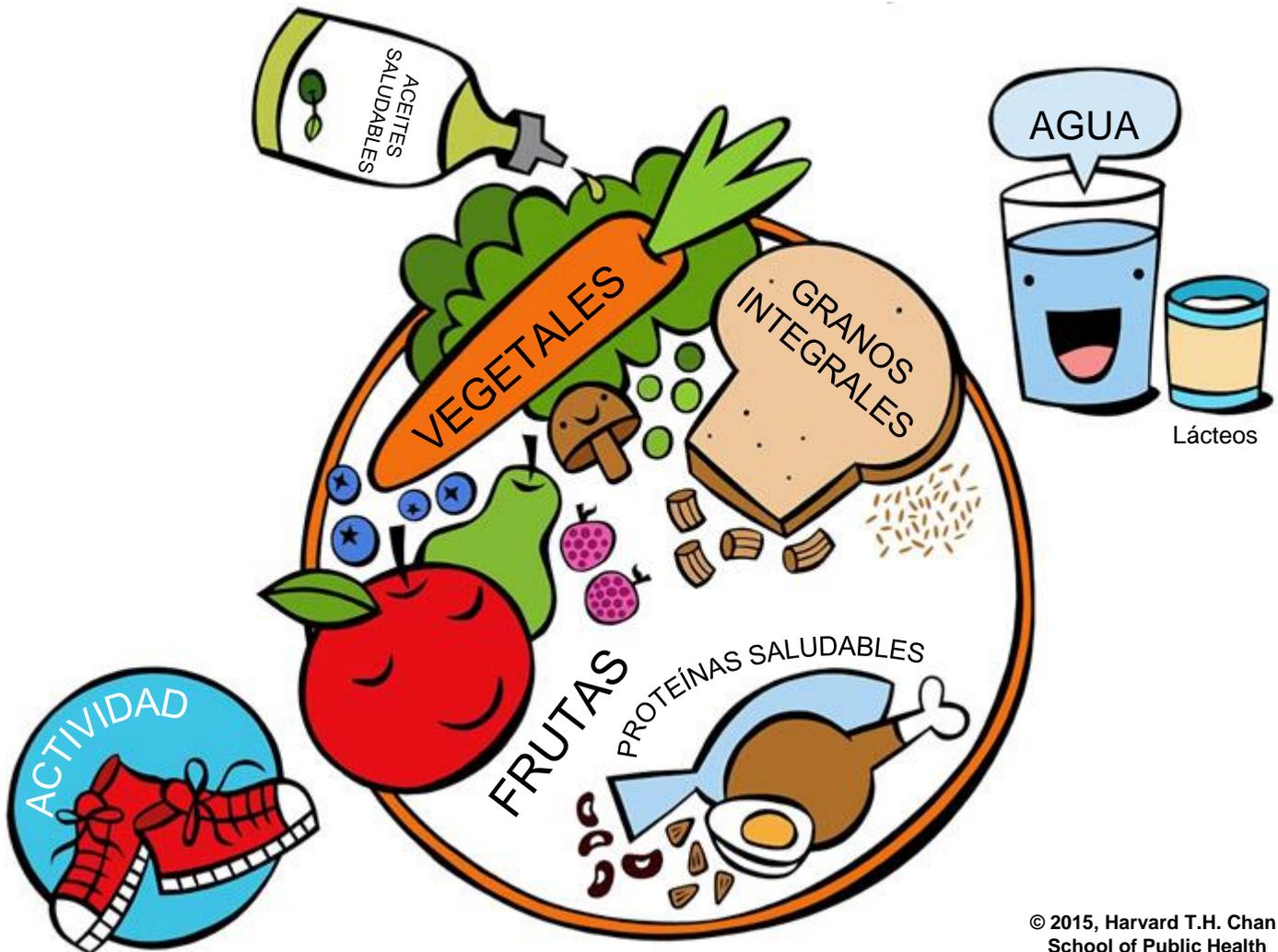
5 hora • Rinde 18 porciones • Receta de Roseanna



Pasos:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Engrase con mantequilla y enharine dos moldes de pastel redondos de 9 pulgadas, y retire el exceso de harina con golpecitos.
3. Revuelva las 3 tazas de harina, el polvo de hornear y la sal en un tazón hasta mezclarlos.
4. Bata las 2 barras de mantequilla y el azúcar en un tazón grande con una batidora a velocidad media-alta hasta que la mezcla quede ligera y aireada, alrededor de 3 minutos.
5. Baje la batidora a velocidad media; agregue los huevos de a uno, limpiando los bordes del tazón cuando sea necesario.
6. Incorpore la vainilla. (En este punto, es posible que la mezcla parezca cortada.)
7. Agregue la mezcla de harina en 3 partes, alternando con la leche, comenzando y terminando con harina, y revuelva hasta que quede una mezcla suave.
8. Divida la mezcla en partes iguales en los dos moldes preparados.
9. Hornee hasta que los pasteles estén ligeramente dorados arriba y que, al insertar un palillo en el centro, este salga limpio; alrededor de 30-35 minutos.
10. Colóquelos sobre rejillas y deje enfriar durante 10 minutos, luego pase un cuchillo por el borde de los moldes y desmolde los pasteles sobre las rejillas para que se enfríen por completo.
11. Recorte la parte superior de los pasteles con un cuchillo largo con serrucho para emparejarlos, si desea.
12. Con una batidora, bata la crema con el endulzante y la vainilla hasta que se formen picos.
13. Retire la mitad de la crema y reserve.
14. Distribuya fresas cubeteadas sobre el resto de la crema.
15. Coloque una capa de pastel en una bandeja y distribuya las fresas y la crema por arriba.
16. Agregue el otro pastel arriba. Si parece que el relleno se sale por los bordes del pastel, simplemente pase un cuchillo por los bordes para emparejarlos.
17. Cubra todo el pastel con la crema batida que reservó y decore con fresas arriba.
18. Para que se corte en forma prolija, refrigere durante 4 horas o toda la noche para que se asiente por completo.

Nutrición general



**Visualice el equilibrio y la variedad.
Busque mantenerse saludable.**

Adopte el hábito de consumir una variedad de vegetales y frutas, granos integrales, proteínas saludables y aceites saludables, además de intentar mantener la actividad y la hidratación.

Alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Frutas y vegetales



Las frutas y los vegetales proporcionan nutrientes que son vitales para el mantenimiento y la salud del cuerpo. Las frutas y los vegetales sin almidón son naturalmente bajos en grasas y calorías. Todos cuentan: ¡frescos, enlatados y congelados! Aportan fibra alimentaria, líquidos y una gran variedad de vitaminas y minerales. Comer frutas y vegetales puede ayudar a bajar el colesterol y el riesgo de enfermedad cardíaca, mejorar la regularidad intestinal, fortalecer la salud inmunitaria y controlar la presión arterial.

Granos integrales



¡Intente que la mitad de los granos que consume sean integrales! Los granos integrales contienen toda la cáscara del grano. Los granos integrales incluyen, por ejemplo, harina de trigo integral, trigo burgol o partido, avena, lino y arroz integral. Los granos integrales aportan fibra alimentaria, hierro, otros minerales y mucha vitamina B. Comer granos integrales puede ayudar a brindar energía al cuerpo, bajar el colesterol y el riesgo de enfermedad cardíaca, mejorar la función intestinal y fortalecer la función inmunitaria.

Alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Proteínas saludables



Entre las proteínas, se incluyen la carne de res, de ave, los mariscos, los huevos, las legumbres, los frutos secos, las semillas y los productos de soja. ¡Seleccione una gran variedad de proteínas magras para obtener más de los nutrientes que el cuerpo necesita! Limite los cortes grasos de carne de res y de cerdo, la carne molida común y las carnes procesadas (chorizos, salchichas, panceta, mortadela de Bolonia y salame). Las proteínas aportan hierro, otros minerales y mucha vitamina B. Comer proteína puede ayudar a fabricar y fijar las células, propiciar el crecimiento, mejorar la función inmunitaria y proporcionar energía.

Grasas saludables



Las grasas saludables nos dan energía, nos mantienen satisfechos por más tiempo y cumplen un papel fundamental en muchas funciones corporales y cerebrales. Las fuentes buenas de grasas saludables son el aguacate, los frutos secos, las semillas, el pescado grasoso (atún, salmón), los aceites de oliva, aguacate y canola. Elija productos horneados o al vapor, en lugar de fritos. Limite el consumo de grasas sólidas, como margarina, grasa vacuna y grasa de carnes. Comer grasas saludables aporta omega 3, que ayuda a fortalecer las funciones del corazón, el cerebro y el sistema nervioso central, además de reducir la inflamación.

Alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Grasa saturada



Muchos alimentos tienen un alto contenido de grasas saturadas, por ejemplo, los productos de panadería, el queso y los alimentos con queso (como hamburguesas, pizza), las carnes procesadas, como chorizos y salchichas, la carne molida común y los cortes de carne con grasa visible, los alimentos fritos, la piel de pollo, la leche entera, los lácteos enteros y los postres. Reemplácelos lo más que pueda por alimentos ricos en grasa insaturada (es decir, alimentos de origen vegetal, como frutos secos, aguacate y aceite vegetal, y pescados, como el salmón).

Sal



Muchos alimentos también tienen un alto contenido de sodio, incluidos los platos mezclados, como guisos; las carnes procesadas, como fiambres; las salsas, los aderezos y condimentos; y los alimentos instantáneos, como arroz saborizado y comidas congeladas. Limitar la ingesta de sodio tiene muchos beneficios para la salud y puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca e hipertensión. Para reducir la ingesta de sodio, elija los productos que tengan menos sodio; compre productos con bajo contenido de sodio, reducidos en sodio o sin sodio agregado; evite los productos listos para comer; cocine en casa con más frecuencia, y agregue hierbas y especias a los platos en lugar de sal.

Alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Azúcares agregados



Los azúcares agregados son aquellos que se agregan a los alimentos y las bebidas cuando se procesan o preparan. Esto no incluye los azúcares que contienen naturalmente los productos como la leche (lactosa) o las frutas (fructosa). El consumo elevado de azúcares agregados puede causar caries, aumento de peso, obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad cardíaca y otras enfermedades crónicas. Consumir demasiados alimentos y bebidas con azúcares agregados dificulta conseguir un patrón de alimentación saludable. Los azúcares agregados aportan calorías, pero no nutrientes.

Bebidas con azúcar agregada

- Gaseosas
- Bebidas de fruta
- Bebidas energizantes
- Café y té con azúcar agregada

Alimentos con azúcar agregada

- Masas y productos de panadería
- Postres lácteos
- Dulces
- Gelatinas y mermeladas
- Jarabes

Nombres de los azúcares agregados

¡Muchas veces el azúcar agregada está oculta! ¿Sabía que hay más de 60 nombres diferentes para el azúcar que pueden incluirse en una etiqueta de información nutricional? Algunos de ellos son: azúcar moreno, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, glucosa, jarabe de maíz de alta fructosa, miel, azúcar invertido, lactosa, jarabe de mata, maltosa, melaza, azúcar crudo y azúcar turbinado.

¿Cuánta azúcar contiene su bebida?

En una etiqueta de información nutricional, la cantidad de azúcar se muestra en gramos, lo cual puede resultarnos menos familiar que las cucharaditas. Para calcular la cantidad de cucharaditas de azúcar que tiene un producto, simplemente divide por 4 los gramos totales de azúcar. Esto le indicará la cantidad de cucharaditas de azúcar que contiene una porción; sin embargo, si consume más del tamaño de porción que indica la etiqueta, necesitará multiplicar la cantidad total de cucharaditas según corresponda. ¡Tal vez se sorprenda con los resultados!

Una vez que determina la cantidad de azúcar que contiene un producto, revise el resto de la lista para ver qué tipo de endulzante se utiliza. En este ejemplo, el producto tiene alto contenido de jarabe de maíz de alta fructosa, que se fabrica mediante la concentración del azúcar natural del maíz. Por ser tan concentrado, es fácil consumirlo en demasía.



Gramos de azúcar ÷ 4 = cdta. de azúcar

Azúcares 60 g ÷ 4 = 15 cdta.



Las pautas nutricionales para estadounidenses de 2015-2020 recomendaban limitar las calorías de azúcares agregados a menos del 10 % por día. Eso corresponde a 200 calorías o alrededor de 12 cucharadas para una dieta de 2,000 calorías.

Elija salud. Beba agua



Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer

©2017 Nov. 2017

¡Sea un experto en lectura de etiquetas!

Los alimentos y las bebidas envasados (los que vienen en latas, cajas, botellas, frascos y bolsas) tienen mucha información nutricional y de seguridad alimentaria en sus etiquetas. Use la siguiente etiqueta de ejemplo como guía para leer las etiquetas de información nutricional. En la etiqueta, “% Daily Value (DV)” (% valor diario [VD]) puede servirle para medir el porcentaje de la cantidad diaria recomendada de un nutriente que contiene una porción del alimento. Intente buscar productos con 5 % o menos del VD para los nutrientes que se recomienda consumir menos (**pintados en rojo en la imagen**) y productos con 20 % o más del VD para los nutrientes que se recomienda consumir más (**pintados en azul en la imagen**).

Información nutricional	
8 porciones por envase	
Porción	2/3 taza (55 g)
Cantidad por porción	
Calorías	230
% valor diario*	
Grasa total 8 g	10 %
Grasa saturada 1 g	5 %
Grasa trans 0 g	
Colesterol 0 mg	0 %
Sodio 160 mg	7 %
Total Carbohidratos 37 mg	13 %
Fibra alimentaria 4 g	14 %
Azúcares totales 12g	
Incluye 10 g azúcares agregados	20 %
Proteína 3 mg	
Vitamina D 2 mcg	10 %
Calcio 260 mg	20 %
Hierro 8 mg	45 %
Potasio 235 mg	6 %

*El % de valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente de una porción de comida a una dieta diaria. Para las recomendaciones nutricionales generales se utiliza una dieta de 2,000 calorías por día.

Lea la información sobre tamaño de porción y porciones por envase, porque la información de la etiqueta hace referencia a 1 sola porción del alimento. Si come 2 porciones, recuerde duplicar toda la información de la etiqueta.

La grasa total incluye “grasas buenas”, que pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre. Las grasas trans pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca. Si bien, a menudo, dice “cero grasas trans” por porción en la etiqueta, es posible que en los ingredientes figure “aceite parcialmente hidrogenado”, una grasa trans. Limite la ingesta de grasas saturadas, azúcares y sodio.

Las proteínas son importantes para la salud de los músculos, los tejidos y los órganos. Las fibras, las vitaminas y los minerales son importantes para la salud en general porque disminuyen el riesgo de ciertas enfermedades.

Consideraciones con respecto a la edad: Niños pequeños y en edad preescolar

A esta edad, es especialmente importante comer una variedad de frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras y lácteos y/o alternativas vegetales fortificadas para respaldar el desarrollo. La cantidad de alimentos que necesitan los niños en edad preescolar depende de una variedad de factores, como edad, sexo y nivel de actividad física. Los niños en edad preescolar tienen un rango amplio de crecimiento normal: ¡cada niño es diferente!

Incluso a esta edad, involucrar a los niños en la preparación de las comidas y dejarlos ayudar probablemente haga que les divierta probar cosas nuevas.

Adaptado de www.myplate.gov/life-stages/preschoolers



A esta edad, los niños pequeños pueden:

- ✓ Untar mantequilla de frutos secos o queso crema sobre el pan
- ✓ Ayudar a lavar vegetales y frutas
- ✓ Ayudar a seleccionar los alimentos en el almacén
- ✓ Llevar o retirar de la mesa objetos que no se rompen
- ✓ Servirse comida en la mesa (con ayuda)
- ✓ Verter líquidos en las mezclas (un adulto los mide)
- ✓ Revolver o mezclar mezclas u otros ingredientes húmedos o secos
- ✓ Amasar masa de pan; usar cortantes para galletas en masa o pan
- ✓ Usar una esponja húmeda para limpiar mesadas, mesas y sillas después de comer

Recuerde: El cuidador es quien decide **qué** y **cuándo** comen los niños, y los niños deciden **cuánto** comen. Es más probable que los niños desarrollen buenos hábitos alimentarios cuando pueden controlar su propio apetito. Durante la misma comida, simplemente intente servir un alimento nuevo junto a uno conocido. Que incorporen alimentos nuevos lleva tiempo: la paciencia y la exposición repetida funcionan mejor que la presión.

Adaptado del plan estudio de *Alrededor de la mesa Nutriendo familias de Leah's Pantry*

Consideraciones con respecto a la edad: Niños de escuela primaria

A esta edad, es importante que los niños de escuela primaria sean activos para mantener su salud mental y física. En general, es más probable que prueben los alimentos que ayudaron a elegir y preparar. Es particularmente importante que tengan horarios de comida estructurados en esta etapa en la que están desarrollando sus habilidades de toma de decisiones. Están comenzando a comprender de dónde vienen los alimentos y cómo estos influyen en el crecimiento del cuerpo. Por este motivo, es importante enfatizar la importancia de comer un arcoíris de frutas y vegetales a diario, dado que las vitaminas y los minerales de frutas y vegetales coloridos pueden ayudar que el cuerpo se mantenga fuerte y se adapte al estrés.



A esta edad, los niños de escuela primaria pueden:

- ✓ Decir a otros familiares el contenido de una receta y por qué los alimentos son saludables
- ✓ Practicar cortar ingredientes blandos con un cuchillo para mantequilla, un cuchillo de plástico resistente o incluso un cuchillo de pelar (con supervisión para usar cuchillos filosos)
- ✓ Rallar o pisar frutas, vegetales y legumbres blandos; exprimir limones o limas; romper huevos
- ✓ Servirse comida y servir a otros en la mesa
- ✓ Comenzar a leer recetas y medir con tazas y cucharas
- ✓ Comenzar a aprender aspectos básicos de cocina en hornalla y horno (con supervisión)
- ✓ Poner o levantar la mesa; ayudar a lavar, secar y guardar los platos

Recuerde: A esta edad, los niños de escuela primaria pueden ser “recolectores de productos” y elegir frutas y vegetales en la tienda, el mercado de agricultores o su propia huerta. Ser arriesgados y probar alimentos que quizá no les gustaban cuando eran más pequeños puede ayudarlos a tomar conciencia, a medida que crecen, de que pueden comer alimentos con sabores más fuertes.

Adaptado de los planes de estudio de *Food Smarts* y *Alrededor de la mesa* de Leah's Pantry

Consideraciones con respecto a la edad: Adolescentes



A esta edad, los jóvenes necesitan estar activos todos los días para mantener su salud física y mental. Pueden ser vulnerables a la presión de los pares con respecto a qué comen y cómo lucen. Sin embargo, pueden tomar sus propias decisiones y comenzar a ver la conexión entre la dieta, el aspecto físico y la salud. Es un momento importante para que exploren

las elecciones de comidas y construyan sus propios hábitos de comida saludables que mantendrán hasta la adultez. La cantidad de alimentos que necesitan dependerá de una variedad de factores, como edad, sexo y nivel de actividad física.

A esta edad, los adolescentes pueden:

- ✓ Buscar, elegir y crear recetas; preparar una comida completa; ayudar a planificar las comidas
- ✓ Ayudar con la compra de alimentos, incluso hacer una lista y un presupuesto
- ✓ Cortar ingredientes con un cuchillo (con supervisión si es necesario)
- ✓ Usar electrodomésticos; poner/levantar la mesa; lavar, secar y guardar los platos
- ✓ Leer etiquetas de los alimentos para conocer los ingredientes, nutrientes y declaraciones de propiedades saludables

Adaptado de los planes de estudio de *Food Smarts* y *Alrededor de la mesa* de Leah's Pantry

Otras consideraciones importantes para esta edad son:

- **Dormir, al menos, 8-10 horas por día:** para ayudar a la concentración, el crecimiento y el rendimiento deportivo.
- **Calcio:** para fortalecer los huesos y los dientes. *Fuentes: leche descremada o semidescremada, productos no lácteos fortificados y yogur*
- **Vitamina D:** para mantener saludables los huesos. *Fuentes: pescado, leche descremada o semidescremada, lácteos/productos no lácteos fortificados*
- **Fibra:** para mantener la función intestinal y sentir saciedad. *Fuentes: granos integrales, legumbres, frutas y vegetales*
- **Proteína:** para la salud de los músculos, los tejidos y los órganos. *Fuentes: huevos; tofu; legumbres, como lentejas y guisantes; pollo; pescado; carne*

Adaptado de *Take Charge of Your Health: A Guide for Teenagers*: www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/take-charge-health-guide-teenagers

Consideraciones con respecto a la edad: Adultos mayores

A medida que las personas envejecen, comer de manera saludable puede mejorar la manera en que se sienten y marcar una gran diferencia en la salud. La nutrición adecuada y la actividad física periódica pueden reducir el riesgo de presentar enfermedades crónicas, como hipertensión arterial, diabetes y enfermedad cardíaca.



Algunas consideraciones importantes para esta edad son:

- **Potasio:** para el control de la presión arterial.
Fuentes: legumbres, tomates, papas, muchas otras frutas y vegetales
- **Calcio:** para la salud de los huesos y el control de la presión arterial.
Fuentes: productos lácteos y no lácteos fortificados, legumbres, soja
- **Vitamina D:** para la salud de los huesos y el control de la presión arterial.
Fuentes: pescado, champiñones, productos lácteos y no lácteos fortificados, legumbres, soja
- **Vitamina B12:** para el cerebro y el sistema nervioso, y la salud de la sangre.
Fuentes: pescado y mariscos, otras carnes
- **Fibra alimentaria:** función intestinal, digestión, colesterol y control del azúcar en sangre.
Fuentes: salvado, granos integrales, legumbres, frutas y vegetales
- **Actividad física:** foco en las actividades que implican levantar peso para mantener la salud de los huesos.
Ejemplos: caminar, bailar, jugar un deporte, subir escaleras

Adaptado de www.myplate.gov/life-stages/older-adults

10 consejos para crear un buen plato

Elegir alimentos para llevar un estilo de vida sano es muy sencillo si sigue estos 10 consejos. Use las ideas de esta lista para *equilibrar las calorías*, elegir los alimentos que le conviene comer con *más frecuencia* y reducir la cantidad de alimentos que le conviene comer con *menos frecuencia*.

1 Equilibre las calorías

El primer paso para controlar su peso es ver cuántas calorías necesita USTED al día. Visite www.ChooseMyPlate.gov para determinar la cantidad de calorías. Hacer actividad física también ayuda a equilibrar las calorías.

2 Disfrute de sus comidas, pero en cantidades más pequeñas

Tómese el tiempo necesario para disfrutar de sus comidas. Comer rápidamente o sin prestar atención puede hacer que ingiera demasiadas calorías. Preste atención a la sensación de hambre y saciedad antes, durante y después de las comidas. Use esas sensaciones para reconocer cuándo comer y cuándo comió suficiente.



3 Evite las porciones extragrandes

Use platos, tazones y vasos más pequeños. Separe las porciones de alimentos antes de comer. Cuando sale a comer, elija las opciones de menor tamaño, comparta el plato o llévese parte de la comida a su casa.

4 Alimentos que le conviene comer con más frecuencia

Coma más vegetales, frutas, granos integrales y leche y lácteos descremados o 1 %. Estos alimentos contienen los nutrientes que necesita para la buena salud, como potasio, calcio, vitamina D y fibra. Deben ser la base de las comidas y los bocadillos.



5 Haga que la mitad de su plato sean frutas y vegetales

Elija vegetales rojos, anaranjados y verde oscuro, como tomates, batatas y brócoli, junto con otros vegetales en sus comidas. Agregue frutas a las comidas como parte de los platos principales o de acompañamiento, o bien como postres.

6 Cambie a leche descremada o semidescremada (1 %)

Contienen la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que la leche entera, pero menos calorías y grasas saturadas.



7 Intente que la mitad de los granos que consume sean integrales

Para comer más granos integrales, reemplace un producto de grano refinado por uno de grano integral; por ejemplo, pan integral en lugar de pan blanco o arroz integral en lugar de arroz blanco.

8 Alimentos que le conviene comer con menos frecuencia

Reduzca su consumo de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares agregados y sal. Por ejemplo, pasteles, galletas, helado, dulces, bebidas endulzadas, pizza y carnes grasosas como costillas, chorizos y salchichas. Consuma estos alimentos como permitidos ocasionales, no como alimentos habituales.

9 Compare el contenido de sodio de los alimentos

Use la etiqueta de información nutricional para elegir versiones con menos sodio de sopas, pan y comidas congeladas. Seleccione los alimentos enlatados que digan "bajo en sodio", "contenido reducido de sodio" o "sin sal agregada".



10 Beba agua en lugar de bebidas azucaradas

Reduzca las calorías bebiendo agua o bebidas no endulzadas. Los refrescos, las bebidas energizantes e isotónicas son una fuente considerable de azúcares agregados y calorías en la dieta de los estadounidenses.

10 consejos para dar un buen ejemplo a los niños

Usted es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También será más probable que quieran probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

1 Eduque con el ejemplo

Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

2 Vayan de compras juntos



Ir a comprar los alimentos puede enseñar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.

3 Sea creativo en la cocina

Use moldes para galletas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la “ensalada de Janie” o los “camotes de Jackie” en la cena. Anime a sus hijos a inventar bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de cereales integrales secos con bajo contenido de azúcar y frutas desecadas.

4 Ofrezca los mismos alimentos a todos

Deje de “cocinar a la carta” con varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.



5 Recompense con atención, no con comida

Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no comen la comida, los niños no necesitan “otras cosas”, como dulces o galletitas, para reemplazarla.

6 En la mesa, enfóquese en la familia

Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.



7 Preste atención a sus hijos

Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte “¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?” en lugar de decir “¿Quieren brócoli con la cena?”

8 Limite el tiempo frente a las pantallas

No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

9 Fomente la actividad física

Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.



10 Dé un buen ejemplo de alimentación

Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

10 consejos para que su familia sea más activa

La actividad física es importante en niños y adultos de todas las edades. Mantener la familia activa puede beneficiar a todos. Los adultos necesitan 2½ horas de actividad física a la semana, y los niños necesitan 60 minutos al día. Siga estos consejos para incrementar la actividad física de su familia.

1 Planee actividades específicas

Determine las horas en las que toda la familia esta disponible. Dedique algunas de éstas horas a la actividad física. Trate de hacer alguna actividad después de la cena o empiece el fin de semana con una caminata en la mañana del sábado.



2 Planee con anticipación y tome nota de sus logros

Escriba sus planes en un calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planear las actividades. Permítalos que marquen las actividades que ya realizaron.

3 Incluya el trabajo en la casa

Deje que los niños participen en el trabajo del jardín y otras tareas de la casa. Pídales ayuda para rastrillar, sacar yuyos, plantar o pasar la aspiradora.



4 Use lo que está disponible

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Por ejemplo: caminar, trotar, saltar la soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratuitos o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

5 Use lo que está disponible

Inscriba a los niños en clases que los entretengan, como gimnasia, danza o tenis, y ayúdelos a practicar. Esto ayudará a mantener las actividades divertidas e interesantes, y a que desarrollen nuevas habilidades.

6 Tenga planes para todas las condiciones climáticas

Elija algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Puede ser caminar por el centro comercial, natación en piscina cubierta Elija algunas actividades que no dependan de las condiciones del tiempo. Puede ser caminar por el centro comercial, natación en piscina cubierta

7 Apague la televisión

Planee actividades que no requieren herramientas o espacios especiales. Por ejemplo: caminar, trotar, saltar la soga, jugar a las escondidas y bailar. Busque programas gratuitos o de bajo costo en los centros recreativos de su comunidad.

8 Empiece poco a poco

Empiece incorporando una nueva actividad familiar y agregue más cuando considere que todos están preparados. Pruebe con sacar al perro en caminatas más largas, jugar otro juego de pelota o ir a una clase adicional de educación física.



9 Incluya a otras familias

Invite a otras familias a sus actividades. Esta es una buena manera de que sus hijos compartan el tiempo con amigos mientras hacen actividad física. Planee fiestas con juegos activos, como bowling o una carrera de obstáculos, suscríbese en los programas familiares de YMCA o en un club recreativo.



10 Premie a su familia con actividad física divertida

Cuando sea el momento de una celebración familiar, planee algo activo como recompensa. Puede ser un paseo al zoológico, al parque o al lago, para deleite de todos.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

Hoja de consejos No. 29
Abril de 2013

Center for Nutrition Policy and Promotion
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos

Ejercicios de conciencia plena

En las siguientes páginas, incluimos algunos ejercicios de conciencia plena de nuestra clase. Todos estos ejercicios fueron adaptados del plan de estudio de *Alrededor de la mesa Nutriendo familias* de Leah's Pantry. Estos ejercicios no hacen desaparecer nuestros problemas, pero sí nos ayudan a bajar las revoluciones para poder ser más conscientes de nuestra situación y, por ende, poder reaccionar de manera más eficaz a los problemas que afrontamos. Estos ejercicios pueden ser útiles para personas de todas las edades y, lo más importante, puede tenerlos entre sus herramientas para la vida y recurrir a ellos cuando los necesite. Cuanto más se practican, más disponibles están en los momentos en que más los necesitamos.

Además de bajar la frecuencia cardíaca y enlentecer el sistema nervioso en momentos de estrés o ansiedad, los ejercicios también nos ayudan a sentirnos más relajados, enfocados y presentes. Los ejercicios de conciencia plena pueden practicarse incluso cuando comemos, y ayudan a mejorar la digestión, aumentar el disfrute de la comida y evitar que comamos en demasía.

No hay una forma correcta o incorrecta de realizar estos ejercicios. Debemos hacer lo que nos haga sentir bien. Sin embargo, en general, los ejercicios se hacen en silencio. Si los ejercicios le parecen abrumadores, no se preocupe, quizá no sea un buen momento para emplearlos. Inspire profundamente y, tal vez, retómelos en otro momento en que puedan ser más útiles.



Aroma del tazón de sopa

Cuando necesita poner la mente en blanco, desestresarse, enfocarse o relajarse, pruebe hacer este ejercicio de 90 segundos.

Primero, pregúntese: ¿Cómo se siente en este momento?

Luego, piense en su sopa favorita. Forme un tazón suavemente con las manos como si estuviera sosteniendo su sopa favorita. También puede apoyar las manos en su regazo. Siéntese erguido, como si su columna vertebral estuviera hecha de monedas apiladas, con ambos pies sobre el piso. Cierre los ojos o mire hacia abajo.

Imagine que inspira y siente el calor del delicioso tazón de sopa y que expira como si estuviera soplando para que se enfríe, con cuidado para no salpicar sopa por todas partes.

Inspire durante cuatro segundos... Expire durante ocho segundos...

Ahora vuelva a hacerlo tres veces a su ritmo.

Cuando esté preparado, abra los ojos o levante la mirada.

Nota una diferencia entre cómo se sentía antes de esta actividad y cómo se siente ahora?

Plan estudio de *Alrededor de la mesa Nutriendo familias de Leah's Pantry*



5-4-3-2-1

Pruebe este ritual para conectarse con su mente, su cuerpo y su espíritu.

Apoye los pies sobre el piso y cierre los ojos o mire hacia abajo. En silencio, nombre mentalmente cinco cosas que puede ver en la habitación...

Ahora, nombre cuatro cosas que puede escuchar en la habitación... A continuación, nombre tres sensaciones que sienta en el cuerpo... Luego, nombre dos olores que puede sentir...

Finalmente... piense en (elija una de las opciones de la siguiente lista)

...algo de lo cual está agradecido.

...algo que lo inspire.

...una persona a la que aprecia.

...un deseo para el mundo.

...una esperanza o sueño que tenga.

...una buena cualidad que tenga.

Cuando esté preparado, abra los ojos o levante la mirada.

¿Nota una diferencia entre cómo se sentía antes de esta actividad y cómo se siente ahora?

Plan estudio de *Alrededor de la mesa Nutriendo familias de Leah's Pantry*



Sostener el interior

La técnica de sostener el interior emplea el sentido del tacto para ayudar al sistema nervioso a calmarse con más facilidad en momentos de estrés o agitación. Como otras técnicas de conciencia plena, puede ayudarlo a estar presente, enfocado y más relajado cuando se siente sobrepasado o bloqueado. Puede hacerlo incluso cuando necesita ayuda para conciliar el sueño. Puede enseñarles esta técnica a los niños pequeños o hacerla con ellos para que puedan calmar el cuerpo y la mente.

1. Póngase en una posición cómoda, sentado o acostado.
2. Cierre los ojos o simplemente mire hacia abajo.
3. Apoye una mano sobre la frente. Apoye la otra mano sobre el corazón.
4. Lentamente, lleve la atención al área que se encuentra entre las dos manos, su parte interior, entre la cabeza y el corazón.
5. Simplemente sienta lo que sucede en la zona que se encuentra entre sus manos. Inspire y expire con calma unas 10 veces o las veces que necesite para pasar a un estado más relajado.
6. Cuando esté preparado, abra los ojos o levante la mirada.

¿Nota una diferencia entre cómo se sentía antes de esta actividad y cómo se siente ahora?

Plan estudio de *Alrededor de la mesa Nutriendo familias de Leah's Pantry*



Su versión más saludable y feliz

Esta técnica de visualización puede ser útil para lidiar con el estrés. Conectarse con su cuerpo en su mejor versión puede ayudarlo en situaciones difíciles o que agotan su energía. Prestar atención a la manera en que se siente y lo que su cuerpo necesita para sentirse saludable y feliz es el primer paso para ser un buen cuidador..

Para prepararse, simplemente póngase en una posición cómoda, cierre los ojos e inspire profundamente. Luego, exhale.

Imagínese que está en su estado más saludable y feliz.

Cuando está en su estado más saludable y feliz, ¿qué está haciendo? ¿Dónde está? ¿Con quién está?

¿Cómo se siente su cuerpo cuando está saludable y feliz?

Ahora, imagínese en su estado más saludable y feliz, interactuando con su familia. ¿Cómo describiría la situación?

Cuando esté preparado, abra los ojos o levante la mirada.

¿Nota una diferencia entre cómo se sentía antes de esta actividad y cómo se siente ahora?

Plan estudio de Alrededor de la mesa Nutriendo familias de Leah's Pantry



Agradecimientos

Este proyecto fue posible gracias a la financiación del Programa de Asistencia para Nutrición Suplementar (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

Agradecemos especialmente a:

Melissa Brooks, directora del Programa de Apoyo de Parentesco de YMCA San Diego, y al personal que se asoció con el Condado de San Diego para brindar esta clase significativa a los participantes.

Lina Nasr, MPH y Vilma Poroj, MPH del Condado de San Diego Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios para la Independencia de Adultos Mayores (AIS), quienes facilitaron la clase y coordinaron el montaje del libro de cocina. Además, gracias a Carolyn Proskow, MPH, también con AIS, que aplicó su lente creativa al producto final.

Barbara L. Hughes, MS, RD y Kathryn Goldberg, RDN del Condado de San Diego Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios de Salud Pública, quienes dieron forma a este libro de cocina para que sea un recurso instrumental de nutrición, por medio de sus consejos y recomendaciones sobre nutrición en general y sobre cómo mejorar el valor nutricional de las recetas. Gracias también a sus estudiantes residentes: Analia Garcia, Tatum Vedder y Megan Borrell.

Leah's Pantry, que presentó el innovador plan de estudio, *Alrededor de la mesa Nutriendo familias*, que incluye las actividades de conciencia plena mencionadas en este libro, además de gran parte de la información de la sección "Consideraciones con respecto a la edad" de este libro.

Los participantes del Programa de Apoyo de Parentesco de YMCA y sus familias, cuyas conversaciones sinceras sobre experiencias individuales y compartidas inspiraron este proyecto. Agradecemos especialmente a los participantes que aportaron recetas e imágenes para este libro de cocina: Mary Guerin, Alex Cohn, Pam Walker, Sterling Walker, Diane Fisher, Ethan Fisher, Delores Chatman, Ella Bogart, Roseanna Arias, Lauren Lampley, Beatriz Gómez, Alicia Serrano-Medina, Emma Maldonado, Maria Arce, Cheryl Schaumburg, Rachel Smith y Dannette Shevlin.

Este proyecto comenzó como un libro de cocina, un simple vehículo que permitiera a las familias compartir sus recetas favoritas con otras familias de parentesco afines. Sin embargo, con la ayuda de todos los involucrados, este proyecto se convirtió en una herramienta invaluable para la construcción de familias y comunidades fuertes.



LIVE WELL
SAN DIEGO
LIVEWELLSD.ORG

Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Apoyo al proyecto proporcionado por el Condado de San Diego Agencia de Salud y Servicios Humanos, Servicios para la Independencia de Adultos Mayores (AIS).