

LIBRO DE COCINA

Guía de Nutrición Renal

Editado por: Nancee Vander Pluym, MS, RDN

Presentado por:

National Kidney Foundation of Arizona
(La Fundación Nacional del Riñón de Arizona)
360 East Coronado Road, Suite 180
Phoenix, AZ 85004
Tel: Phoenix 602-840-1644
Sin Paga al: (877) 587-1357
Website: www.azkidney.org

La Fundación agradece las subvenciones recibidas de BHHS Legacy Foundation, Abbott Renal Care y Genzyme.

Texto original con derechos de autor pertenece a la Fundación Renal de Arizona, 1986
Edición revisada Derechos de Autor 2014
Edición revisada en Español 2016

AGRADECIMIENTOS

Esta edición revisada del **Libro de Cocina: Guía de Nutrición Renal** nunca se habría convertido en una realidad sin la generosa donación de tiempo y experiencia por parte del asesoramiento de estos voluntarios. La Fundación les agradece y reconoce las contribuciones vitales de las siguientes:

Kara Abbas, MS, RD, CSR Leah Beaird, MS, RD Jacque Beyrami, MS, RD, CSR

Beth Spanier, RD, CSR Nancee Vander Pluym, MS, RDN

Traducción al Español por: Esmeralda Galaviz, MS

Revisión de la traducción por: Alejandro Morales, MD Kimberly Baker, RD, CSR Shahin de la Cruz, CCHT

Margarita Jaime, Pasante Dietética Josie Jones, LMSW Sonia Ruiz-Gonzalez, Intérprete Médico

Este libro de cocina originó hace más de tres décadas como **Tips de Receta AKF** ideas, recetas y consejos recopiladas por dietistas renales Nancee Vander Pluym y Martha Hester. La Fundación extiende a ellas nuestro más sincero agradecimiento.

También agradecemos a los voluntarias que ayudaron con las revisiones en los últimos años: Elaine Aguilar, MS, RD, Kay Atkins, MS, RD, Tina Bakke, MS, RD, CSR, Elaine Drees, MS, RD, Cathy Fiskness, RD, CDE, Barb Kahn, MS, RD, Karen Lucero, RD, Brenda Murphy, MEd, RD, Jackie Nelson, RD, Barbara Scholten, MS, RD, Shelby Shaffer, RD, Maria Soto, RD Sherry Stampher, RD, Laurie Sykes, RD.

Por ultimo, un agradecimiento especial a los pacientes, familiares y personal de profesionales que estuvieron dispuestos a compartir sus recetas renales favoritas. Sin la ayuda financiera de diversas organizaciones y empresas en los últimos años, este libro de cocina se hubiera mantenido un deseo; gracias por su compromiso a la educación.

TABLA DE CONTENIDO

El Arte de Sazonar	paginas 6-11	Salsas y Aderezos	71-86
Espicias	6	Granos y Cereales	87-94
Cuidado de Especias y Hierbas	7	Vegetales	95-104
Condimentos bajos en sodio	8	Postres y Dulces	105
Sugerencias de Condimentos	9	Regular	105-138
Platos Principales	13-49	Azúcares Limitadas o	
Res	13-23	Endulzantes sin Azúcar	139-155
Pollo	24-28	Índice	156-160
Pescados y Mariscos	29-34		
Puerco	35-38		
Mexicana	39-49		
Cocina Lenta	51-56		
Comida Ligera	47-70		
Ensaladas	57-61		
Sándwiches	62-63		
Huevos/Queso	64-70		

Clave de Análisis

Tamaño de Porción:

Opción: Intercambio alimenticio renal

Calorías: por porción

Proteína: en gramos (g)

Grasa Total: en gramos (g)

Grasa Saturada: en gramos (g)

Colesterol: en miligramos (mg)

Carbohidratos: en gramos (g)

Calcio: en miligramos (mg)

Fósforo: en miligramos (mg)

Potasio: en miligramos (mg)

Sodio: en miligramos (mg)

tr: cantidad pequeña

EL ARTE DE SAZONAR

ESPECIAS

El arte de cocinar con especias es fácil de aprender y una vez aprendido, abrirá un nuevo mundo de comidas emocionantes y sabores tentadores. Cuanto más se aprende de sabores, más creativo se puede ser. Trate de usar especias y hierbas conocidas de nuevas maneras. Muy pronto, el uso frecuente de hierbas y especias será segunda naturaleza y hará que la preparación de comida sea emocionante y de grata experiencia.

Conceptos básicos de las Especias

¿Cuál es la diferencia entre una especia y una hierba? Estas definiciones le ayudarán a familiarizarse más con el mundo de las especias.

Especias – productos aromáticos naturales que son las semillas secas, brotes, frutas, flores, cortezas o raíces de plantas que generalmente se encuentran en climas tropicales. Ejemplos: La canela seca son pedazos de corteza, pelados de ciertos tipos de árboles de hoja perenne; Los clavos son los botones de las flores secas de un árbol de hoja perenne tropical; El jengibre es la raíz de color piel de una planta tropical que se asemeja a un lirio.

Hierbas – hojas aromáticas, a veces las flores de plantas que se encuentran en zonas templadas del mundo. Muchas hierbas se derivan de la familia de la menta, como ajedrea, tomillo, albahaca, mejorana y orégano. Otras hierbas son de un tipo de hoja perenne como el romero y el laurel. Las hierbas son consideradas como una categoría de las especias.

Semillas – aromáticas, secas, fruta pequeña o semillas que generalmente se encuentran en climas templados. Ejemplos: La alcaravea es el fruto de plantas de la familia del perejil, como es el eneldo, comino y hinojo; La mostaza es la semilla de una planta de la familia del repollo o col.

Especias

EL CUIDADO DE LAS ESPECIAS Y HIERBAS

Las Hierbas y especias son sensibles al calor y perderán su frescura con la sobreexposición. Almacenar en un lugar fresco, oscuro y seco, mantener los recipientes bien cerrados. También puede almacenar las hierbas en el refrigerador y esto prolonga su frescura. Esto protege su vida útil y sabor. Para revisar su frescura, las especias y hierbas deben de estar llenas de aroma y tener un color brillante. Reemplace como vea necesario para obtener resultados óptimos de sus condimentos.

Así que... sea creativo. Pruebe nuevas formas de utilizar sus hierbas y especias. Mida la cantidad deseada de las hierbas y luego machaque antes de añadir a la receta. Esto resalta su máximo sabor.

Para recetas que requieren cocinarse un largo tiempo o a fuego lento, las hierbas deben añadirse en la última hora o dos. De lo contrario, las hierbas perderán sus propiedades aromáticas y su sabor. Cuando se use hierbas en recetas sin cocinar, como aderezos, añada de antemano para dar tiempo a que los sabores se desarrollen plenamente.

Las especias deben mejorar, no dominar! Recuerde, siempre puede agregar más. La regla general es 1/2 cucharadita de una hierba o de especias o una cucharadita fresca o seca por cada cuatro porciones o una libra de carne. La excepción a esta regla es para el chile y el curry en polvo; utilice solamente 1/8 de cucharadita, ya que estos condimentos agregan un sabor más robusto.

CONDIMENTOS BAJOS EN SODIO

Hay varios condimentos preparados comercialmente bajos en sodio actualmente disponibles ya sea en el supermercado, tienda especializada, o por correo. Al comprar estas mezclas especiales de condimentos, asegúrese de volver a revisar la etiqueta para que se fije en la sal o sodio ya que las empresas cambian ingredientes sin cambiar el nombre de la marca. Cualquier producto de condimentos que contenga potasio (KCl) debe ser evitado. Si no está seguro acerca de un producto en particular, hable con su dietista de los riñones.

El jugo de limón es un resaltador de sabores excelente para el pollo, el pescado, los mariscos y vegetales verdes como el brócoli, los espárragos y ensaladas de lechuga crujientes. El jugo de limón fresco o reconstituido puede ser usado durante la preparación de alimentos en combinación con mantequilla, margarina, y hierbas deseadas.

La mantequilla de limón (consulte la receta en la sección de Salsas) se puede hacer en cuadros, triángulos o rosetas y servirse como un sabroso y atractivo adorno. Limón rallado o rodajas acentuadas con una ramita de perejil tienen un doble propósito como adorno y también como un condimento sabroso para muchos platos principales y vegetales.

SUGERENCIAS DE CONDIMENTOS

ALBAHACA (también conocida como Albahaca Dulce)

Carne de res, carne de puerco fresco, ternera, guisos con sabor de tomate, salsa de barbacoa casera, camarones, huevos revueltos.

HOJAS DE LAUREL

Rostizado de res, rostizado de puerco, estofado de pollo .

CHILE en POLVO

Cualquier platillo Mexicano; también se puede usar con moderación en un estofado de res o pastel de carne si desea un sabor picante.

CEBOLLA de HOJA

Pastel de carne, estofado de res, salsas para pescado horneado, huevos revueltos, requesón.

COMINO

Salsa de espagueti, chile hecho en casa, relleno de tacos; utilice en lugar de chile en polvo para un sabor más ligero.

ENELDO

Pescado asado o horneado (rociada sobre el pescado), guiso de atún, huevos revueltos, huevos rellenos, requesón.

Espicias

POLVO de AJO

Carne de res, carne de puerco fresco, cacerolas, salsas, cualquier platillo mexicano o italiano; puede ser utilizado con casi cualquier platillo principal, como se desee. 1/8 de cucharadita de ajo en polvo es igual a 1 diente de ajo de tamaño promedio.

MEJORANA

Carne de res, ternera, carne de puerco fresco, cordero, caza silvestre, guisos a base de tomate, salsa barbacoa casera, pescado al horno, pollo, huevos revueltos, omelettes.

MOSTAZA (seca o en polvo)

Carne de res, ternera, carne de puerco fresco, guisos de pollo y de pavo, pescados, mariscos, salsa de queso, huevos a la crema. Debe utilizarse con precaución, ya que la mostaza seca puede ser enchilosa.

POLVO de CEBOLLA

Utilice cuando desee un sabor a cebolla.

ORÉGANO

Carne de hamburguesa, pastel de carne, carne de puerco fresco, cordero, guisos, salsas con tomate o salsa de espagueti.

PAPRIKA

Guarnición ya preparada para casi cualquier alimento; un agente excelente para dorar carne de puerco fresco, pollo, ternera o pescado.

PIMIENTA

Añade un sabor fuerte y picante a casi todos los alimentos. La pimienta blanca puede ser preferida para su uso en alimentos de color claro.

ROMERO

Carne de res o estofado de cordero, salsa de espagueti, guisos y platillos de pollo, huevos revueltos.

SALVIA

El mejor acompañante para la carne de puerco fresco; pastel de carne, salchicha casera, pollo, pavo.

AJEDREA (También conocida como Ajedrea de Jardín)

Una hierba suave, que combina bien con otras hierbas; cerdo asado, estofados, aves, pescado, cualquier platillo con huevos.

TOMILLO

Otra hierba, que combina bien con muchas otras hierbas; utilizar con carnes rojas, aves o pescado, salsa de espagueti.

PLATILLOS PRINCIPALES

Res

Asado de Res
Asado de Res a la Cazuela
Brochetas de Res
Bistec Frito de País
Arrachera en Salsa de Hierbas
Pastel de Res
Carne de Hamburguesa con Hierbas
Beefies en Barbacoa
Espagueti con Salsa de Res
Salsa de Jitomate Shirley con Res
Cacerola de Macarrones con Res

Aves

Pollo Italiano
Mole de Pollo
Pollo Parmigiano
Salchicha Picante
Pimientos Rellenos de Pavo

Pescado y Mariscos

Lo Básico de Pescados y Mariscos
Bacalao Frito a la Sartén
Salmón con Glaseado de Limón
Cazuela de Atún y Macarrones

Puerco

Chuletas de Puerco al Horno con Arroz
Carne de Hamburguesa de Puerco
Salchicha Italiana Dulce

Mexicana

¡Chiles Picantes!
Burritos de Res
Enchiladas de Pollo
Carne de Puerco con Chile
Chiles con Relleno al Horno
Flautas
Huevo Con Chile
Tortillas de Harina de Maria
Chips de Tortilla de Harina de Maria
Tacos para la Fiesta



ASADO de RES

Ingredientes

Elija cuadril de primera calidad o punta de solomillo.

Mantenga refrigerado hasta listo para cocinar.

Direcciones

Colocar en una bandeja para asar en la parrilla. Sazonar con pimienta y hierbas si lo desea. Inserte el termómetro de carne de manera que la punta llegue al centro o ala parte más gruesa del asado. Rostizar al punto deseado de cocción:

Minutos por Libra Temperatura Interna (utilice termómetro de carne)

Semicrudo 23-25 minutos/lb. 140

Mediano 27-30 minutos/lb. 160

Bien Hecho 32-35 minutos/lb. 170

Después de retirar del horno, deje reposar el asado por 15 minutos antes de cortarlo. Corte el asado en en su sartén para que acumule sus jugos naturales. Una cucharada de el jugo natural de la carne puede ser esparcido sobre las rodajas de asado si lo desea. Un asado cocinado a un grado medio-crudo o a un punto mediano de ternura suele ser más jugoso y tierno que el que esta bien hecho.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:
3 onzas

Opción:
3 Carne/Proteína

Calorías: 158

Proteína: 24

Grasa Total: 6

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 69

Carbohidratos: 0

Calcio: 4

Fósforo: 206

Potasio: 328

Sodio: 55

ASADO de RES a la CAZUELA

Ingredientes

Selecione de 2 a 4 libras de asado de tira, como asado de brazo o hombro, asado de hueso redondo.

Direcciones

Quite el exceso de grasa. Coloque una cucharada de aceite en una sartén grande o en un horno holandés y caliente a calor medio-alto.

Para un asado dorado, ruede el asado en harina y dore por todos lados en una sartén caliente. Después de dorar la carne, reduzca el fuego a fuego lento o bajo. Condimente con pimienta y hierbas como desee, y añada 1/2 taza de agua. Cubra bien y cocine a fuego lento por 1 1/2 a 2 1/2 horas o hasta que esté tierna. Añada más agua mientras se cocine para evitar que se pegue, si es necesario.

Variación:

- Verduras, como zanahorias, cebollitas perla, calabaza italiana, rebanadas de repollo, papas cortadas en cuartos pueden ser añadidas durante los últimos 45 minutos de cocción. Limite las papas y verduras a 1/2 taza por porción.

Análisis

Tamaño de Porción:
3 onzas

Opción:
3 Carne/Proteína

Calorías: 157

Proteína: 24

Grasa Total: 13

Grasa Saturada: 6

Colesterol: 69

Carbohidratos: 0

Calcio: 4

Fósforo: 206

Potasio: 328

Sodio: 55



BROCHETAS de RES

Ingredientes

2 libras de Bistec Redondo cortada en cubitos de 1"
1 cebolla mediana, cortada en pedazos pequeños
1 pimiento grande, cortado en pedacitos de 1/2" pulgadas
1 1/2 tazas de pedacitos de piña escurrida y sin azúcar
6 brochetas

MARINADA

1/2 taza de jugo de limón
1/4 taza de aceite de olivo/vegetal
2 dientes de ajo machacado o polvo de ajo
1/4 cucharadita de pimienta
1 hoja de laurel

Direcciones

Prepare cubitos de carne y colóquelos en una bolsa de plástico y aparte. Combine los ingredientes de la marinada en un traste pequeño. Mezcle y luego vierta sobre los cubitos de carne en la bolsa de plástico. Selle bien la la bolsa de forma segura y refrigere 4 a 6 horas o toda la noche.

Divida los ingredientes en este orden: cubito de carne, pedazo de cebolla, pimiento verde, pedazo de piña, pedazo de cebolla pimiento verde, pedazo de piña, cubito de carne. Repita la secuencia hasta que termine con las brochetas. Ase ala parilla o cocine por 7 minutos de cada lado. Sirva las brochetas en un plato de cena.

Cómo Servir:

- Coloque la brocheta en 1/2 taza de arroz cocido.

Variación:

- Puede sustituir cubitos de cordero en vez de carne de res para un sabroso Cordero Shish Kebab.

Contribuido por Renee Gnau

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:
1 brocheta

Opción:
5 Carne/Proteína
1 Fruta

Calorias:	304
Proteína:	34
Grasa Total:	13
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	95
Carbohidratos:	11
Calcio:	20
Fósforo:	275
Potasio:	381
Sodio:	68



BISTEC FRITO DE PAÍS

Ingredientes

1 1/2 -2 libras de bistec redondo, ablandado*

Harina sazónada:

1/2 taza de harina

1/4 cucharadita de pimienta

1/2 cucharadita de paprika

1 cebolla mediana, rebanada

3 cucharaditas de aceite vegetal

Direcciones

Corte el exceso de grasa y corte el bistec en pedacitos.

Combine la harina, pimienta y paprika en un plato hondo. Mezcle bien. Seque con una toalla el pedazo de bistec ablandado y ponga en harina sazónada volteandolo para que tenga una capa delgada de harina.

Mientras que prepara la carne, precaliente un sartén con aceite. Dore el bistec ablandado con harina de ambos lados. Cuando esté bien dorado (unos 5 minutos de cada lado) traslade a un plato y bajele al fuego.

Añada 1 taza de agua y muevale al sartén con una cuchara de madera para que se despegue la carne o la harina. Devuelva el bistec al sartén. Si es necesario, añada agua de manera que el bistec no se pegue. Agregue las rebanadas de cebolla encima del bistec. Tape el sartén y cocine a fuego lento por 2 horas o hasta que quede tiernito.

*Para ablandar la carne en casa, use un martillo ablandador de carne y golpee la carne de ambos lados en harina sazónada.

Análisis

Tamaño de Porción:
3 onzas de bistec

Opción:
3 Carne/Proteína,
1/2 Pan/Almidón

Calorías: 248

Proteína: 30

Grasa Total: 11

Grasa Saturada: 3

Colesterol: 74

Carbohidratos: 5

Calcio: 6

Fósforo: 193

Potasio: 340

Sodio: 68

ARRACHERA EN SALSA DE HIERBAS

Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla o margarina
1 cucharada de maizena
2 cucharadas de cebolla finamente picada
1/4 cucharadita de polvo de ajo
1 diente de ajo, machacado
1/2 cucharadita de orégano molido
1/4 cucharadita de mejorana molida
1/4 cucharadita de tomillo molido
3/4 taza de agua
2 cucharaditas de jugo de limón
Pimienta al gusto
1 1/2 libras de Arrachera (Asada a la parrilla si lo desea)
2 cucharadas de perejil picadito

Direcciones

Derrita mantequilla o margarina en una cacerola a fuego medio-bajo. Mezcle con maizena; añada la cebolla y el ajo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que las cebollas estén tiernas.

Retire del fuego y agregue las hierbas. Añada poco a poco el jugo de limón y agua. Devuelva a fuego medio, revolviendo hasta que la mezcla hierva. Sazone con pimienta. Reduzca el fuego. Cubra la cacerola para que se mantenga caliente.

Corte la arrachera asada en rebanadas delgadas en un ángulo. Sirva con salsa; adorne con un poco de perejil picado.

Sugerencias para Servir:

- Use la arrachera restante para sándwiches, sirva en pan de centeno.
- De la carne que queda corte en dados y calientela en la salsa. Sirva sobre arroz blanco esponjoso o fideos de perejil para un almuerzo rápido.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	5 onzas de carne, 2 cucharadas de salsa
Opción:	5 Carne/Proteína, 2-3 cucharadas sin salsa
Calorías:	353
Proteína:	34
Grasa Total:	22
Grasa Saturada:	8
Colesterol:	86
Carbohidratos:	3
Calcio:	11
Fósforo:	295
Potasio:	528
Sodio:	158

PASTEL DE RES

Ingredientes

1 libra de carne de res molida y magra

1/2 libra de carne de puerco molida y magra

3 rebanadas de pan suave, roto en pedazos pequeños

1 taza de leche 2%

1 huevo, batido

1/4 taza de cebolla picada

1/4 cucharadita de mostaza seca

1/4 cucharadita de pimienta

1/2 cucharadita de salvia molida

1/8 cucharadita de polvo de ajo

1 cucharada de perejil picado finito

Direcciones

Caliente el horno a 350 grados. Mezcle todos los ingredientes en un traste grande. Moldee mezcla en forma de pastel de res. Coloque en un molde para hornear. Hornee por 1 1/2 horas o hasta que esté bien hecho. A medio tiempo de cocción elimine el exceso de grasa. El pastel debe estar tostado por todos los lados.

Sugerencias para Servir:

- Haga la receta doble, guarde un pastel de res para sándwiches; para añadir variedad, sirva en diferentes tipos de pan o panecillos.
- Para preparar sándwich, espárese una cucharadita de Salsa Picante de María en la rebanada de pastel de carne. Buenísimo cuando se sirve en pan de centeno y con Mostaza Picante.

Variación:

- 1/2 libra de carne de pavo molida en vez de carne molida de puerco.

Análisis

Tamaño de Porción: 3 rebanadas

approx. 1/2" gruesa

Opción:

3 Carne/Proteína,
1/2 Pan/Almidón

Calorías: 261

Proteína: 27

Grasa Total: 12

Grasa Saturada: 15

Colesterol: 80

Carbohidratos: 9

Calcio: 77

Fósforo: 243

Potasio: 452

Sodio: 180

CARNE DE HAMBURGESA CON HIERBAS

Ingredientes

1 libra de carne molida, magra
1 cucharada de jugo limón
1 cucharadita de perejil picadito.
1/4 cucharadita de tomillo molido
1/4 cucharadita de hojas de
romero, machacadas.

Direcciones

Mezcle bien todos los ingredientes. Moldee en forma de cuatro carnes de hamburguesa. Cocine en parrilla interior o exterior hasta que el centro de la carne este dorada. Las piezas de carne pueden ser cocinadas usando un sartén caliente. Con una cuchara retire la grasa conforme se vaya cocinando. Adorne con anillos de pimiento verde y pedazitos de limón.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1 pieza
Opción:	3 Carne/Proteína
Calorías:	194
Proteína:	23
Grasa Total :	10
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	41
Carbohidratos:	1
Calcio:	3
Fósforo:	176
Potasio:	361
Sodio:	82



BEEFIES EN BARBACOA

Ingredientes

1 receta de Pastel de Res

1/2 cebolla mediana

Salsa Barbecue

(vea la Sección de las Salsas)

Direcciones

Moldee mezcla de Pastel de Res en 8 mini piezas individuales (3 x 2 x 1 pulgada).

Coloque en un molde para hornear cerca de una pulgada de distancia. Cubra cada mini pan con 1 ó 2 rebanadas de cebolla. Vierta la salsa de barbacoa sobre todas las mini piezas. Hornee a 350 grados durante 45 minutos, o hasta que estén bien hechas.

Rocié la salsa cada 15 minutos mientras se hornea.

Beefies individuales (con salsa) pueden ser congeladas en un recipiente o en una bolsa zip lock para su uso despues.

Análisis

Tamaño de Porción:

1 mini rebanada con
1/4 taza de salsa

Opción:

3 Carne/Proteína,
1/2 Pan/Almidón
1 Vegetal

Calorías: 275

Proteína: 25

Grasa Total: 15

Grasa Saturada: 5

Colesterol: 77

Carbohidratos: 9

Calcio: 64

Fósforo: 189

Potasio: 342

Sodio: 152

ESPAQUETI CON SALSA DE RES

Ingredientes

1 1/2 libra de carne molida magra
1/2 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo, picados
2 latas de 14-oz de jitomates, sin sal y escurridos.
1 taza de jitomate líquido
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de azúcar
2 cucharaditas de hojitas de, orégano molido
1/2 cucharadita de tomillo molido
1/4 cucharadita de pimientar
1 hojita de laurel
2 cucharadas de maizena
2 cucharadas de agua
12 onzas de espagueti crudo

Direcciones

Caliente una sartén grande a calor medio. Cocine la carne molida hasta que se dore, desmorone mientras que se cocina. Escurra el exceso de grasa. Disminuya el fuego.

Añada la cebolla picada y el ajo; cocine a fuego lento. Escurra el líquido de los jitomates enlatados; Guarde 1 taza de líquido de jitomate. Corte en dados los jitomates enlatados (O licuee, si desea) y agregue la mezcla de carne. Añada el perejil, azúcar y hierbas restantes. Añada líquido de jitomate que guardo a la mezcla de carne y revuelva bien. Hierva a fuego lento durante 2 horas.

Después de cocer a fuego lento, si la salsa esta fina, mezclele maizena y agua a la salsa de carne. Revuelva bien y cocine a fuego lento hasta que espese. Mientras tanto, ponga a cocer los espaguetis. Añada 1 cucharada de aceite de oliva a los espaguetis después de la cocción si desea. Hace 8 tazas de salsa.

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	
1 taza salsa de res ,	
1 taza de espagueti	
Opción:	
3 Carne/Proteína,	
2 Pan/Almidón,	
1 Vegetal	
Calorías:	369
Proteína:	24
Grasa Total:	10
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	31
Carbohidratos:	42
Calcio:	23
Fósforo:	202
Potasio:	560
Sodio:	92



SALSA DE JITOMATE SHIRLEY CON RES

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal
1/2 taza de cebolla picada
1/4 taza de pimiento verde picado
2 libras de carne molida de res magra
1/4 cucharadita de pimienta
1/4 cucharadita de chile en polvo
3 1/2 tazas de jitomates enlatados, sin sal, drenados y cortados

Direcciones

Utilice una sartén grande o cazuela con tapa que cierre bien. Caliente el aceite y añada la cebolla picada y los pimientos verdes, cocine a fuego medio hasta que las cebollas estén transparente.

Añada carne molida, trozando en pedacitos pequeños con una cuchara. Cocine hasta que se dore. Quitele el agua. Reduzca el fuego. Mezcle los jitomates enlatados y picados y las especias. Tape y deje cocer a fuego lento por una hora.

Sugerencias para Servir:

- Para "Sloppy Joe," sirva en una pan de hamburguesa.

Contribuido por: Shirley Dolfini

Análisis

Tamaño de Porción:	3/4 taza
Opción:	3 Carne/Proteína, 1 Vegetal
Calorías:	208
Proteína:	22
Grasa Total:	11
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	37
Carbohidratos:	4
Calcio:	10
Fósforo:	160
Potasio:	455
Sodio:	90

CACEROLA DE MACARRONES CON RES

Ingredientes

Salsa de Jitomate Shirley
6 tazas de pasta de macarrone
de conchitas o coditos, ya
cocidos

Direcciones

Añada los macarrones cocidos a la salsa de carne. Revuelve y deje que se caliente a fondo.

Sirve 6

Contributed by: Shirley Dolfini

Análisis

Tamaño de Porción:	1 1/2 tazas
Opción:	3 Carne/Proteína, 2 Pan/Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	340
Proteína:	26
Grasa Total:	11
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	37
Carbohidratos:	31
Calcio:	17
Fósforo:	211
Potasio:	484
Sodio:	91



POLLO ITALIANO *iPara esa ocasión especial!*

Ingredientes

6 pechugas de pollo, sin grasa y sin hueso

3 cucharadas de aceite de olivo

3/4 tazas de pan molido crujiente y sin sal

1 cucharadita de hojas de orégano molidas

1 cucharadita de paprika

1/4 cucharadita de polvo de ajo

1/4 cucharadita de pimienta

Direcciones

Pongale aceite de oliva a su pollo.

Combine todos los ingredientes restantes; ruede las piezas de pollo en la pieza de pan molido. Ponga en un traste para hornear de 13 "x 9". Hornee a 350 grados durante aproximadamente 1 hora y 15 minutos, o hasta que se cocine.

Análisis

Tamaño de Porción:
1 pechuga de pollo

Opción:
3 Carne/Proteína,
1/2 Pan/Almidón

Calorías: 205

Proteína: 23

Grasa Total: 9

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 55

Carbohidratos: 7

Calcio: 22

Fósforo: 195

Potasio: 253

Sodio: 134



MOLE DE POLLO

Ingredientes

- 1 pollo, cortado en pedazos y sin piel
- 1 cucharada de aceite de olivo
- 1/2 pimiento verde en pedacitos
- 1/2 cebolla mediana en pedacitos
- 1 diente de ajo, molido
- 1 cucharada de chile en polvo
- Pimienta Cayena, al gusto
- 1 cucharada de cacao, disuelto en 2 cucharaditas de agua
- 1 lata de 14-onzas de jitomates, sin sal, drenados, cortados
- 3 tazas de arroz blanco, cocido

Direcciones

En una sartén grande, guise el pimiento verde, la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Añada los jitomates cortados en cubitos, chile en polvo, pimienta de cayena y el cacao diluido. Revuelva.

Agregue el pollo a el mole en el sartén. Dejele cocer a fuego lento durante una hora aproximadamente. Sirva en una taza 1/2 de arroz.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	
	1/6 de pollo, 1/2 taza de arroz
Opción:	
	4 Carne/Proteína, 1 Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	321
Proteína:	35
Grasa Total:	7
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	103
Carbohidratos:	27
Calcio:	39
Fósforo:	365
Potasio:	447
Sodio:	207

Contribuido por: Alex Miller, 2do lugar en la Competencia de Recetas

POLLO PARMIGIANO

Ingredientes

4 pechugas de pollo sin hueso y sin piel
3 cucharadas de Eggbeaters™
2 cucharadas de agua
1 1/2 tazas de Rice Chex™, molido
1 cucharada de aceite
4 onzas de queso mozzarella en rebanadas finas
2 cucharadas de queso Parmesano rallado
3/4 tazas de cebolla picadita
2 dientes de ajo picados
2 cucharadas de aceite

Salsa:

1 lata de 14 onzas de jitomates enlatados, sin sal y drenados
1/2 taza de agua
1/8 cucharadita de albahaca
1/4 cucharadita de oregano

Direcciones

En un pequeño recipiente mezcle Rice Chex™ y queso parmesano. Añada 2 cucharadas de agua a Eggbeaters™ y batalos juntos en un traste pequeño. Ponga la mezcla para empanizar en una charola o sobre papel encerado.

Usando martillo para cocinar, golpee cada pechuga de pollo hasta que queden delgadas. Ponga cada pieza de pollo en la mezcla de huevo y ruede en la mezcla para empanizar. Coloque las piezas en una sartén calentado con aceite. Cocine hasta que estén cocidas o cerca de 8-10 minutos. Coloque las piezas cocinadas en un sartén para hornear rociado con aceite en aerosol.

Para preparar la salsa, ponga los tomates, 1/2 de taza de agua y los condimentos en la licuadora. Puré. Añada las cebollas al sartén; cocine hasta que estén tiernas. Agregue el ajo y cocine por 30 segundos. Añada la mezcla de puré de tomate; cocine a fuego lento durante unos 12 minutos. Sirve 1 3/4 tazas de salsa.

Tape cada pieza de pollo con una rebanada de queso mozzarella. Ponga de 2-3 cucharadas de salsa sobre cada pieza. Coloquelas en el horno a 350 grados durante 20 minutos o hasta que el queso se derrita.

Contribuido por: David Myers, 1er lugar en la Competencia de Recetas

Análisis

Tamaño de Porción:	
1 chuleta de pollo, 1-2 cucharadas de salsa	
Opción:	
4 Carne/Proteína, 1/2 Pan/Almidón, 1 Vegetal	
Calorías:	268
Proteína:	39
Grasa Total:	8
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	88
Carbohidratos:	13
Calcio:	227
Fósforo:	411
Potasio:	537
Sodio:	364

SALCHICHA PICANTE

Ingredientes

1/2 libra de pavo molido
1/2 libra de carne de res molido y magra
2 cucharadas de perejil seco
1/2 cucharadita de polvo de ajo
4 cucharaditas de pimienta, negra molido
1/2 cucharadita de albahaca, molido
1/8 cucharadita de salvia, molido
10 hojas de romero, molido

Direcciones

Mezcle la carne de pavo molido y la carne molido de res carne ligeramente. Combine todos los condimentos en un traste pequeño y mezclelos juntos. Espolvoree los condimentos sobre la mezcla de carne; mezcle con una cuchara de madera hasta que los que los condimentos estén bien mezclados con la carne.

Divida en 8 salchichas. Cocine hasta que estén bien doradas en el sartén.

Contribuido por David Myers

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1 salchicha
Opción:	2 Carne/Proteína
Calorías:	125
Proteína:	15
Grasa Total:	7
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	36
Carbohidratos:	1
Calcio:	20
Fósforo:	109
Potasio:	214
Sodio:	54

PIMIENTOS RELLENOS DE PAVO

Ingredientes

2 pimientos verdes medianos
(rojos si lo prefiere)
1 cucharada de aceite
1/2 taza de cebolla picadita
12 onzas de pavo molido
1/4 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de Mrs. Dash®
Sazonador Italiano
1 taza de arroz cocinado
2 cucharadas de queso
Parmesano rallado
1/4 taza de sustituto de
huevo

Direcciones

Corte el tallo a los pimientos, quitele las semillas. Sancoche en agua hirviendo 5 minutos o hasta que estén tiernos. Retire del agua. Ponga a un lado y deje que se enfríen.

Caliente el aceite en una sartén y cocine la cebolla hasta que esté suave. Añada la carne de pavo y deje que se dore. Retire el exceso de líquido y grasa. Agregue el arroz cocido y las especias a la mezcla. Mezcle bien. Corte los pimientos por la mitad. Coloque en un traste para hornear. Coloque la mezcla / de arroz 3/4 taza de carne en cada mitad del pimiento. Rocíe con queso parmesano. Hornee a 350 grados por 25-30 minutos.

Contribuido por David Myers

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1 mitad de pimiento
Opción:	3 Carne/Proteína, 1 Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	323
Proteína:	28
Grasa Total:	16
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	89
Carbohidratos:	15
Calcio:	81
Fósforo:	238
Potasio:	405
Sodio:	168

LO BÁSICO DE PESCADOS Y MARISCOS

Antes de saborearse su pescado, revise estos consejos básicos de compra y cocina de pescado.

Consejos de Compra

Pescado Fresco: El color es una buena señal de frescura. Las agallas (si no se eliminan) deben ser de color rojo; la carne de un rosa pálido a rojo. EVITE el pescado de olor fuerte o una piel babosa y opaca. Al comprar pescado fresco, pida que se quiten las escamas y las aletas.

Filetes y Bistecs Frescos: La carne debe tener una apariencia firme y fresca, sin olor fuerte y sin las puntas secas.

Filetes de Pescado Congelados: El pescado debe estar sólidamente congelado y no debe mostrar ninguna señal de escarcha. El paquete debe estar bien cerrado.

Pescado Enlatado: El pescado enlatado suele ser clasificado por pieza de tamaño; por ejemplo, el atún se vende como fancy o en paquetes solidos. También se etiqueta para indicar si esta en aceite, agua, sin sal y en agua. El salmón se vende por su variedad: El chinook o salmón rojo son de color rojo oscuro y se quiebran en pedazos; el salmón rosa y chum se quiebran en pedacitos. El salmón también se etiqueta para indicar el medio en que se encuentra como el atún.

LO BÁSICO DE PESCADOS Y MARISCOS

Mariscos Frescos: Los mariscos vivos como los cangrejos y langostas, deben mover activamente sus piernas. Los ostiones vivos y almejas de cáscara dura, deben cerrar sus conchas cuando se les golpee ligeramente.

Los mariscos parcialmente preparados, como las escalopas, ostiones y almejas deben ser empaquetados en un líquido claro. Los camarones y langostinos deben venir sin cabeza. Si va a usar variedades parcialmente preparadas utilice sólo aquellas sin sal y que estén disponibles fresco-congeladas.

Los mariscos cocinados se venden como el cangrejo entero, langosta y camarones. Una vez más, estas variedades se deben utilizar solamente si la etiqueta indica que son productos sin sal. Una buena compra es el camarón miniatura fresco congelado y cocinado o el camarón bebé.

Mariscos Congelados: Disponible cocinado o crudo, con o sin concha, los mariscos congelados deben estar bien cerrados. No compre paquetes con acumulación de escarcha. Asegúrese de revisar la etiqueta de nutrición para ver el contenido de sodio.

Mariscos Enlatados: Se vende entero, en pedazos, y ahumado. Todas las variedades ahumadas deben EVITARSE debido a su alto contenido de sal y de potasio. Los mariscos empaquetados al vacío pueden ser utilizados si el contenido de sodio es bajo. EVITE el marisco enlatado y empaquetado en escabeche.

LO BÁSICO DE PESCADOS Y MARISCOS

Manteniendo el Pescado Fresco

El pescado fresco y los mariscos se echan a perder fácilmente. Mantenga el pescado fresco a prueba de humedad en una bolsa de plástico bien cerrada en la sección más fría del refrigerador. Use dentro de un día o dos. Refrigere las sobras de cualquier pescado; use dentro de 2 o 3 días. Los pescados y mariscos congelados deben mantenerse sólidamente congelados a 0 grados o menos. El pescado congelado se debe usar dentro de 3 meses. Para descongelar: Ponga el paquete envuelto en el refrigerador. Un paquete de 16 - oz toma alrededor de 24 horas para descongelarse de esta manera. Para descongelación rápida (1-2 horas por libra), ponga el paquete envuelto debajo de un chorrito de agua fría, hasta que esté parcialmente descongelado. NO: (1) descongele el pescado a temperatura ambiente, (2) descongele el pescado con agua caliente, o (3) vuelva a congelar pescado descongelado.

Sugerencias para Cocinar

El pescado es tan versátil que casi cualquier tipo puede ser horneado, a la parrilla, escalfado, frito, o al vapor. Pescados bajos en grasa incluyen el perca, bacalao, platija, lenguado, mero, abadejo, pargo, atún, róballo rayado, y mariscos. Si hornea o asa un pescado bajo en grasa, no cocine de mas. Sirva con salsa, si desea.

El trucha arco iris, bagre, arenque, caballa y el salmón son más altos en grasa en comparación a los pescados blancos. Estas variedades contienen ácidos grasos saludables para el corazón llamados "omega 3."

Mientras se cocina, la carne del pescado se vuelve de translúcente, a un color blanco rosado a blanco opaco. Use un tenedor para ver si está listo; debe romperse fácilmente. Si la carne se resiste y todavía tiene algo de translucidez, cocine por 1-2 minutos más. El pescado que se deshace fácilmente y es de color blanco lechoso está bien cocinado. Sobrecocinar resulta en un pescado duro y seco.

BACALAO FRITO A LA SARTÉN

Ingredientes

2 cucharadas de harina de maíz amarilla
1/4 cucharadita de pimienta
1 libra de filetes de bacalao Atlántico fresco y congelado
3 cucharadas de aceite

Direcciones

Combine la harina de maíz y la pimienta en un plato hondo. Cubra los filetes de pescado descongelado con harina de maíz ligeramente. Caliente el aceite en un sartén. Fria los filetes, el lado de la piel al último, hasta que esté bien dorado por ambos lados y se desmenuce fácilmente con un tenedor (alrededor de 3 minutos por cada lado) Sirva inmediatamente con una pieza de limón como adorno.

Variación:

- En vez de bacalao, cualquier filetes de pescado puede ser usado, como el lenguado, eglefino, o bagre.

Sirve 3

Análisis

Tamaño de Porción:	4 onzas
Opción:	1 Grasa, 3 Carne/Proteína
Calorías:	248
Proteína:	24
Grasa Total:	9
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	57
Carbohidratos:	4
Calcio:	15
Fósforo:	156
Potasio:	269
Sodio:	83

SALMÓN CON GLASEADO DE LIMÓN

Ingredientes

4 filetes de salmón
2 cucharadas de mantequillar
o de margarina suave

GLASEADO de LIMÓN

1 cucharada de maizena
3/4 taza de agua
2 cucharaditas de mantequilla
o margarina suave.
1 cucharadita de limón rallado con
tu y cáscara
2 cucharadas de jugo de limón
1/8 cucharadita de eneldo

Direcciones

Retire la bandeja para asar del asador; forrela con papel aluminio. Coloque el sartén en el asador. Prenda el asador y deje que se caliente por 10 minutos antes de cocinar.

Retire el sartén del asador y rocíe con aceite aerosol para cocinar. Ponga los filetes en el sartén, con poquita mantequilla o margarina. Cocine los filetes rociandolos una o dos veces con mantequilla o margarina. Los filetes se cocinan en aproximadamente 5 a 8 minutos. No voltee el pescado. Revise que este bien hecho con un tenedor o palillo. El pescado está listo cuando se desmenucea fácilmente.

Glaseado de Limón:

Disuelva la maizena en agua; agregue mantequilla o margarina y cocine hasta que el glaseado engruese. Añada el limón rallado con cáscara, el jugo de limón y eneldo. Añada 1 gota de colorante amarillo si el glaseado esta "palido." Sirva sobre los filetes de salmón.

Análisis

Tamaño de Porción:
3 onzas
filete de salmón

Opción: 1 Grasa,
3 Carne/Proteína

Calorias: 283

Proteína: 22

Grasa Total: 21

Grasa Saturada: 3

Colesterol: 60

Carbohidratos: 3

Calcio: 15

Fósforo: 219

Potasio: 544

Sodio: 121



CAZUELA DE ATÚN Y MACARRONES

Ingredientes

2 cucharadas de maizena
1/8 cucharadita de pimienta
1/8 cucharadita de polvo para curry
2 cucharaditas de aceite, vegetal
1/4 taza de cebolla, picada
2 tazas de leche 2%
2 tazas de macarrones de codito cocidos
2 latas de (6 1/2 onzas) atún, lavadas y drenadas

Direcciones

Combine maizena, pimienta y polvo para curry en una cazuela. Añada aceite y revuelva hasta que la mezcla suavice. Añada la cebolla y el perejil. Cocine, revuelva ocasionalmente, hasta que la cebolla esté tiernita.

Poco a poquito echele la leche. Cocine, muevale constantemente, hasta que la mezcla hierva.

Mezcle la salsa con los macarrones y el atún. Coloquelo en traste para hornear de 1 ½ cuarto. Rocie la parte de encima con paprika eneldo, si desea. Hornee a 375 grados unos 35 minutos o hasta que este ligeramente dorado y burbujeante.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:
1 1/2 taza

Opción: 1 Leche,
3 Carne/Proteína,
1 Pan/Almidón

Calorías:	352
Proteína:	32
Grasa Total :	11
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	37
Carbohidratos:	31
Calcio:	191
Fósforo:	328
Potasio:	475
Sodio:	330

CHULETAS DE PUERCO AL HORNO CON ARROZ *iUna cena especial!*

Ingredientes

4 chuletas de puerco
(3 1/2 - 4 onzas cada una)
1/2 taza de arroz crudo
2 tazas de agua
1 1/2 cucharadita de azúcar
3/4 cucharadita de hojitas
de romero machacadas
1/2 cucharadita de salvia
4 latas de jitomates, sin sal,
drenados y cortados por mitad
1/2 pimiento verde, cortado
en aros
1/2 cucharaditas de hojas de,
albahaca machacada
1/4 cucharadita de pimienta

Direcciones

Caliente el horno a 350 grados. Dore las chuletas en un sartén a fuego mediano.

Coloque las chuletas doradas en un traste para hornear (tamaño 1/2 cuartos de galón). Rocíe el arroz en las chuletas. Caliente el agua, azúcar, hojitas de romero y salvia hasta que hiervan; vierta sobre las chuletas de puerco y arroz.

Coloque una mitad de jitomate y 1 o 2 aros de pimiento verde encima de cada chuleta. Rocíe con las hojitas de albahaca machacadas y pimienta. Hornee sin tapar hasta que las chuletas estén tiernitas y el arroz se cocine, alrededor de 50 a 60 minutos.

Análisis

Tamaño de Porción:

1 chuleta de puerco
con vegetales y
1/2 taza de arroz

Opción:

3 Carne/Proteína,
1 Pan/Almidón,
1 Vegetal

Calorías:	271
Proteína:	20
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	46
Carbohidratos:	23
Calcio:	25
Fósforo:	198
Potasio:	393
Sodio:	168



CARNE DE HAMBURGUESA DE PUERCO

Ingredientes

2 libras de carne de puerco fresca, molida y magra

1/2 cucharaditas de salvia molida

1/2 cucharadita de mejorana

1 cucharadita de azúcar (opcional)

1/2 cucharadita de pimienta

1 cucharadita de jugo de limón

1 cucharadita de paprika

Direcciones

Sirve 8

Combine todos los ingredientes menos la paprika en un plato hondo y mezcle bien.

Si la mezcla de carne molida de puerco no se sostiene entre sí con facilidad, añada 2–3 cucharadas de agua y mezcle. Haga 8 hamburguesas.

Rocie un sartén con aceite en aerosol y caliente a fuego medio. Rocie ambos lados de cada hamburguesa con paprika. Cocine completamente en ambos lados hasta que estén doradas y crujientes. Quite el exceso de grasa con una cuchara, ya que se acumula.

Las hamburguesas de puerco cocinadas pueden ser congeladas en porciones individuales para uso conveniente o pueden congelarse antes de cocinar.

Sugerencias para Servir:

- Estas hamburguesas de puerco hacen un buen cambio para el desayuno sirvalas en panecillo Inglés o con huevos revueltos.

(continúa en la página siguiente)



CARNE DE HAMBURGUESA DE PUERCO (continuado)

Sugerencias para Servir:

- Caliente una carne de hamburguesa; sirva en un pan crujiente para un sabroso sándwich. Ponga un poco de mostaza o Salsa Picante de María (Vea Sección de las Salsas).
- Para un almuerzo de fin de semana sirva la hamburguesas de puerco, con pan tostado, taza de fruta y una bebida.

Variación:

- Use 3/4 de cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de azúcar, y un poquito de Tabasco en 2 libras de carne de puerco molida para una combinación más sazonada.

Contribuido por: Renee Gnau

Análisis

Tamaño de Porción:	1 carne
Opción:	3 Carne/Proteína
Calorías:	242
Proteína:	21
Grasa Total:	17
Grasa Saturada:	6
Colesterol:	76
Carbohidratos:	1
Calcio:	20
Fósforo:	182
Potasio:	295
Sodio:	59



SALCHICHA ITALIANA DULCE

Ingredientes

- 2 1/2 libras de carne de, puerco molida
- 3-4 dientes de ajo, finamente picaditos
- 1 1/2 cucharaditas de semillas de hinojo molidas o
- 2 cucharaditas de semillas enteras de hinojo
- 3/4 cucharaditas de paprika
- 1/4-1/2 cucharadita de pimienta de cayena

Direcciones

Hace 15 2-onzas salchichas

Coloque la carne molida de puerco en un plato hondo; rocíe ajo picado sobre el puerco. Mezcle los ingredientes restantes en una taza y rocíe sobre la carne de puerco. Mezcle hasta que el sazón este bien mezclado con la carne de puerco. Cubra el plato y refrigere durante la noche para permitir que los sabores se mezclen. Hagalos en forma de salchicha. Frito a la sartén o asado a la parrilla.

Nota: para una salchicha leve, use 2 dientes de ajo y pimienta negra en vez de pimienta de cayena.

Análisis

Tamaño de Porción:	1 salchicha
Opción:	2 Carne/Proteína
Calorías:	160
Proteína:	14
Grasa Total:	11
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	50
Carbohidratos:	tr
Calcio:	17
Fósforo:	123
Potasio:	202
Sodio:	39

BURRITOS DE RES

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo pequeño y picados
- 2 1/2 tazas de carne asada, desmenuzada
- 1 lata de 4-onzas de chiles verdes picados y drenados
- 2 tazas de lechuga rallada
- 8 6-7" tortillas de harina*

*Vea la Receta

Tortillas de María

Direcciones

Caliente el aceite en un sartén. Añada el ajo picado y la cebolla picada, cocine hasta que suavizen. Mezcle la carne desmenuzada y chiles verdes picaditos. Cubra y ponga a cocer a fuego lento hasta que esté bien caliente.

Caliente las tortillas en un comal, si desea, antes de rellenarlas. Añada 1/3 de taza de la mezcla de carne en medio de la tortilla y doble de un lado sobre el relleno de carne. A continuación, lleve cada extremo de la tortilla hacia el centro. Enrolle la tortilla para que quede como un rollo.

Adorne con 1/4 taza de lechuga picada o rallada alrededor de cada burrito y una cucharada de la Salsa Picante de María (Vea la Sección de las Salsas).

Sirve 4-6

Análisis

Tamaño de Porción:	2 Burritos, 1/2 tazas de lechuga
Opción:	3 Carne/Proteína, 2 Pan/Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	450
Proteína:	33
Grasa Total:	17
Grasa Saturada:	5
Colesterol:	82
Carbohidratos:	40
Calcio:	107
Fósforo:	323
Potasio:	458
Sodio:	490



ENCHILADAS DE POLLO

Ingredientes

3 tazas de pechuga de pollo desmenuzadas

2/3 taza de cebolla verde, finamente picada

1/2 taza de crema baja en grasa

12 tortillas de maíz de 6"

2 cucharadas de aceite vegetal

Salsa de Enchiladas

(Vea la Sección de las Salsas)

Direcciones

Prepare la Salsa de Enchiladas. Caliente cada tortilla en una cazuela con aceite caliente hasta que se ablanden. Ponga 1/4 de taza de pollo desmenuzado, 1 cucharada de cebolla y 2 cucharadas de crema en el centro de cada tortilla y hagalas rollito. Pongalas en traste para hornear. Cubra las enchiladas con la Salsa de Enchiladas. Horneelas en el horno a 375 grados por 20-30 minutos o hasta que esten calientes.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de porción:
2 enchiladas

Opción:
3 Carne/Proteína,
2 Pan/Almidón,
1 Vegetal

Calorías: 361

Proteína: 27

Grasa Total: 15

Grasa Saturada: 3

Colesterol: 66

Carbohidratos: 30

Calcio: 151

Fósforo: 357

Potasio: 414

Sodio: 168



CARNE DE PUERCO CON CHILE

Ingredientes

1 1/2 libras de carne de puerco (como 5 bistecs de, 1/2" de ancho)

2-3 chiles amarillos frescos

1 lata de 14-onzas de jitomates, enteros sin, drenados, y picados

1/2 taza de cebolla picada

Contribuido por: María Ávila

Direcciones

Prepare los chiles amarillos asandolos y despues pelandolos. Vea la receta de Salsa Picante de María para la preparacion de los chiles. Machaque, muele o corte los chiles como usted desee y pongalos a un lado.

Corte el exceso de grasa de la carne de puerco. Corte la carne de Puerco en tiritas de una pulgada o en cubitos de 1/2 pulgadas. Deje a un lado. Rocie un sartén con aceite en aerosol. Caliente. Añada la carne de puerco ya cortada al sartén caliente, dore por todos lados. Mueva con frecuencia para evitar que se pegue. Cuando la carne de puerco este dorada por todos los lados, baje el fuego; agregue los jitomates picados, la cebolla y los chiles. Cocine por dos minutos. Añada 1-2 tazas de agua, y deje hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30-45 minutos o hasta que este tiernita. Sirva sobre arroz.

Variaciones:

- Si desea una salsa más condimentada, sustituya uno o dos jalapeños por 1-2 de los chiles amarillos

Puede usar chiles enlatados en vez de chiles frescos. Asegúrese de enjuagar, drenar y quitarle las semillas a los chiles antes de cocinar.

Análisis

Tamaño de Porción:	1 1/4 taza mezcla de puerco, 1/2 taza de arroz
Opción:	3 Carne/Proteína, 1 Pan/Almidón, 1 Vegetal
Calorias:	301
Proteína:	26
Grasa Total:	9
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	76
Carbohidratos:	26
Calcio:	45
Fósforo:	254
Potasio:	497
Sodio:	64

CHILES CON RELLENO AL HORNO

Ingredientes

1 libra de carne de res molida
1/2 taza de cebolla picada
1/4 cucharadita de pimienta
2 latas de 4 onzas de chiles enteros, sin semillas y en mitad
3/4 taza de queso cheddar rallado
4 huevos, batidos
1 1/2 tazas de leche de 2%
1/4 taza de harina
Salsa Tabasco al gusto.

Direcciones

Dore la carne molida y la cebolla en un sartén. Quitele la grasa. Echele pimienta a la carne. Haga 2 capas en su cazuela alternando con los chiles verdes, el queso y la mezcla de carne. Bata los huevos, la leche, la harina y Tabasco hasta que quede suave. Vierta sobre la mezcla de chile. Hornee a 350 grados por 45-50 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio.

Contribuido por: Lesley Laguna

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/8 de receta
Opción:	3 Carne/Proteína, 1 Vegetal
Calorías:	224
Proteína:	20
Grasa Total:	12
Grasa Saturada:	6
Colesterol:	141
Carbohidratos:	8
Calcio:	154
Fósforo:	241
Potasio:	363
Sodio:	218



FLAUTAS

Ingredientes

1 libra de falda o arrachera
1 diente de ajo
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/2 taza de jitomates en lata sin sal, drenados y picados
1/3 taza de cebolla picada
1 cucharadita de aceite
12 tortillas de maíz, frescas
1/4 taza de aceite para freír las tortillas
3/4 taza de crema agria light o baja en grasa

Direcciones

Coloque el bistec de falda en una cazuela, añada agua. Añada un diente de ajo y pimienta. Ponga a hervir, reduzca el fuego y cocine. Cocine a fuego lento por 2 horas o hasta que este tiernita la carne. Saque del sartén; enfríe un poco y desmenuze la carne.

Caliente el aceite en un sartén. Añada la carne desmenuzada, jitomate picado y la cebolla. Cocine hasta que la cebolla esté suave. la mezcla de carne ponga de la mezcla de carne en el centro de la tortilla de maíz, enrolle y asegure con un palillo.

Caliente 1/4 de taza de aceite en un sartén. Fria las flautas en aceite caliente, dandole vuelta para que se dore por todos lados, hasta que la tortilla quede crujiente. Sirva cada flauta con una cucharada de crema agria por encima.

Análisis

Tamaño de porción:
2 flautas

Opción:
3 Carne/Proteína,
2 Pan/Almidón

Calorías: 326

Proteína: 20

Grasa Total: 15

Grasa Saturada: 5

Colesterol: 46

Carbohidratos: 29

Calcio: 170

Fósforo: 342

Potasio: 483

Sodio: 153



HUEVO CON CHILE

Ingredientes

8 huevos
2 cucharadas de leche de 2%
2 cucharadas de agua
1/8 cucharadita de pimienta
1 lata de 4-onzas de chiles verdes picados y enjuagados
2 cucharadas de mantequilla o mantequilla suave
1/4 taza de cebolla picada

Direcciones

En un recipiente, bata los huevos junto con la leche y el agua. Revuelva la pimienta negra y los chiles. Deje a un lado. Derrita la mantequilla o la margarina en un sartén a fuego medio. Agregue la cebolla, cocine hasta que estén suaves. Añada la mezcla de huevo con chile. Cocine con el calor reducido a lo mínimo. Revuelva de vez en cuando. Debe revolver los huevos despacio y suavemente.

Sugerencia para Servir:

- Para cada porción, añada 1 o 2 gotas de Tabasco. Recuerde solo necesita un poco!

Sirve 4

Análisis

Tamaño de porción:	1/4 de receta
Opción:	1 Grasa, 2 Carne/Proteína
Calorías:	223
Proteína:	14
Grasa Total:	17
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	426
Carbohidratos:	5
Calcio:	60
Fósforo:	188
Potasio:	148
Sodio:	208

TORTILLAS DE HARINA DE MARÍA

Ingredientes

- 6 tazas harina blanca
- 1 taza de manteca vegetal, suave
- 1 cucharadita de sal
- 2 1/4 tazas de agua tibia

Direcciones

Hace 3 Docenas

Mezcle la harina y la sal en un traste grande y hondo. Añada la manteca vegetal y las dos tazas agua tibia. Comience a mezclar a mano, apretando la harina y la manteca através de sus dedos o mezcle con una cuchara y cuchillo, entrecruzando la harina y la manteca, para hacer la masa en una bola grande. Retire la harina que se pegue a los lados y alrededor de su traste o plato. Añada el 1/4 de taza de agua tibia a la masa, si es que está demasiado seca.

Voltee la masa sobre una tabla o sobre la mesa y amase la masa por un minuto para que quede como una bola suave. Cubra la masa con una una toalla o un plato por lo menos por cinco minutos y deje reposar.

Comience a calentar su comal o sartén temperatura medio alta. Pellizque un trozo de masa y formela en una bola redonda de 2 pulgadas, volteando los bordes de la masa hacia abajo y adentro. Ponga cada bola a un lado. La parte de arriba se sentira seca al tacto.

Análisis

Tamaño de porción:	1 tortilla
Opción:	1 Grasa, 1 Pan/Almidón
Calorias:	125
Proteína:	2
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	16
Calcio:	3
Fósforo:	23
Potasio:	22
Sodio:	66

(continúa en la página siguiente)



TORTILLAS DE HARINA DE MARÍA (continuado)

Ligeramente rocíe harina a su masa y tabla o la su mesa. Forme su masa en una tortilla redonda de aproximadamente 6-7 pulgadas de diámetro. Torteé la tortilla entre sus manos para ablandar.

Pruebe un pequeño pedazo de masa del comal o sartén; que debería comenzar a dorarse un poco si hay calor suficiente. Cocine cada tortilla hasta que se dore por ambos lados, volteela con frecuencia para evitar que se queme. Con la espátula, pinzas o con las manos puede voltear sus tortillas.

Apile las tortillas después de cocinarlas. Deje que se enfríen. Cubra las tortillas con una toalla de papel y almacene en contenedores o bolsas de plástico bien cerradas. Refrigerelas.

Contribuido por: María Ávila

CHIPS DE TORTILLAS DE HARINA DE MARÍA

Ingredientes

María sugiere que haga sus propios chips.

Es tan simple. Hasta los niños pueden hacerlo con un poco de supervisión.

6 Tortillas de harina de María

1/4 taza de aceite vegetal

Direcciones

Corte las tortillas en pedacitos. Caliente el aceite en un sartén pesado usando lo suficiente para cubrir 1/4" del sartén. Cuando esté caliente (añada una pieza primero), añada los pedacitos de tortilla y deje que se doren hasta que estén dorados y crujientes. Escorra sobre papel de cocina. Alamacene sus chips en un recipiente bien cerrado.

Contribuido por: María Ávila

Sirve 6

Análisis

Tamaño de porción:
10-12 chips
(1/6 de receta)

Opción: 2 Grasas,
1 Pan/Almidón

Calorías: 151

Proteína: 2

Grasa Total: 9

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 0

Carbohidratos: 16

Calcio: 3

Fósforo: 23

Potasio: 22

Sodio: 66



TACOS PARA LA FIESTA *i esté listo para hacer más!*

Ingredientes

1 libra de carne de res molida
1/4 de cebolla, picada
1/8 cucharadita de polvo de ajo
2 cucharadas de chiles de lata, escurridos, lavados y picados
4 latas de jitomates enlatados, sin sal, drenados, picados
1/2 taza de queso cheddar
1 1/2 tazas de lechuga rallada
10-12 tortillas para tacos
Salsa Picante de María, si lo desea

Direcciones

En un sartén mediano, cocine la carne, la cebolla y el ajo hasta que la carne este dorada. Escurra el exceso de grasa. Añada los chiles y los jitomates enlatados. Cocine a fuego lento.

Mientras tanto, caliente las tortillas para los tacos en el horno a 250 grados durante 10 minutos o hasta que estén calientes. Puede usar un microondas o sartén eléctrico para calentar sus tortillas para los tacos en lugar del horno.

Con una cuchara ponga 3 cucharadas de mezcla de carne en cada taco. Cubra con 1 cucharada de Salsa Picante de María, lechuga y queso.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de porción:	2 tacos
Opción:	1 Grasa, 2 Carne/Proteína, 2 Pan/Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	307
Proteína:	21
Grasa Total:	16
Grasa Saturada:	6
Colesterol:	37
Carbohidratos:	21
Calcio:	140
Fósforo:	243
Potasio:	462
Sodio:	325



COCINA LENTA

Pollo ala Albahaca con Verduras

Curry de Arroz con Res

Estofado de Chile Verde

Pollo a la Mandarina

Pastel de Res Cocinado Lento

Chile de Susana



Cocina Lenta



POLLO A LA ALBAHACA CON VERDURAS

Ingredientes

3 libras de pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cortado en tiritas

3 zanahorias medianas, cortadas en piezas de una pulgada

2 tallos de apio medianos, cortados en piezas de una pulgada

2 cebollas medianas, cortadas en cuartos

1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio

1/2 cucharadita de hojas de albahaca, molida

1/2 cucharadita de pimientar

Direcciones

En una olla de barro de 5 cuartos, coloque las zanahorias, apio y las cebollas alternando las verduras en capas. Cubra con las pechugas de pollo. Combine el caldo de pollo y los condimentos. Vacíe sobre el pollo. Cubralo y ponga a cocer a fuego lento por 7 a 9 horas o hasta que los jugos estén claros y las verduras tiernas.

Sugerencias para Servir:

- Esta delicioso cuando se sirve sobre arroz al vapor.
- Prepare porciones de ante mano y congele para una comida rápida.

Contribuido por Tina Bakke

Sirve 12

Análisis

Tamaño de porción
3-4 tiras de pollo,
1/2 tazas vegetal,

Opción: 3 Carne,
1 Vegetal

Calorías: 120

Proteína: 22

Grasa Total: 2

Grasa Saturada: tr

Colesterol: 53

Carbohidratos: 4

Calcio: 26

Fósforo: 185

Potasio: 340

Sodio: 75

CURRY DE ARROZ CON RES

Ingredientes

1 libra de carne molida extra magra, baja en grasa
3/4 taza de cebolla, picada
1 taza de arroz blanco crudo
1 lata de 14 onzas de jitomates sin sal, drenados y licuados
1 1/2 tazas de agua
2 manzanas medianas, sin el centro y picadas
1 cucharada de polvo de curry
1 diente de ajo picado
1/4 cucharadita de pimienta

Direcciones

En un sartén grande, dore la carne molida y la cebolla picada. Desagüe si es necesario. Ponga la carne dorada y la mezcla de cebolla en una olla de barro de 3 1/2 litros. Añada los ingredientes restantes. Mezcle bien. Tape y cocine a fuego lento por 4 horas.

Adaptado de la *Comida Sureña*

Sirve 6

Análisis

Tamaño de porción:
1/6 de receta

Opción:
3 Carne/Proteína,
1 Pan/Almidón,
1 Vegetal

Calorías:	360
Proteína:	24
Grasa Total :	13
Grasa Saturada:	5
Colesterol:	70
Carbohidratos:	36
Calcio:	30
Fósforo:	190
Potasio:	460
Sodio:	80

ESTOFADO DE CHILE VERDE

Ingredientes

- 1 libra de chuletas de puerco cortadas en cubitos
- 1/2 taza de harina
- 1 cucharada de polvo de ajo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 latas de 4 onzas de chiles verdes cortados
- 1 diente de ajo, molido
- 1 lata de 14 onzas de caldo pollo bajo en sal
- 6 tortillas de tamaño mediano*

*Vea la receta de las Tortillas de María

Direcciones

En una bolsa de plástico lugar grande ponga la harina, polvo de ajo y la pimienta negra y mezcle bien. Coloque la carne de puerco en una bolsa, y cubra bien con la mezcla de harina. En un sartén grande, ponga a dorar al puerco y la mezcla de harina en aceite de oliva. Ponga la carne de puerco dorado y la mezcla de harina, los chiles, el ajo y el caldo de pollo en olla de cocina lenta. Ponga a cocer por 10 horas a fuego lento.

Coloque 1/6 de la mezcla sobre un burrito de tortilla and roll. Usted puede adornar con lechuga, crema agria y cilantro, si lo desea. También puede hacer una receta más picante con 1 cucharada de polvo de chile rojo.

Contribuido por Kara Abbas

Sirve 6

Análisis

Tamaño de porción:	1/6 de la receta + 1 tortilla
Opción:	2 Carne/Protein, 2 Pan/Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	312
Proteína:	22
Grasa Total:	11
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	53
Carbohidratos:	30
Calcio:	92
Fósforo:	252
Potasio:	452
Sodio:	417

POLLO A LA MANDARINA

Ingredientes

8 pechugas de pollo sin piel y sin hueso
1 taza de agua
2 cucharadas de azúcar morena
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de jengibre molido
1 cucharadita de polvo de ajo
3 cucharadas de maizena
1/2 taza de agua fría
1 lata de 11-onzas de mandarinas drenadas
1 pimienta verde picado

Direcciones

Coloque el pollo en una olla de cocina lenta. En un plato hondo combine el agua, la azúcar morena, jugo de limón, pimienta, jengibre y polvo de ajo. Vacíe sobre el pollo. Cubralo y ponga a cocer a fuego lento por 7 horas. Durante la 7ª hora, combine la maizena y el agua fría. Mezcle hasta que esté suave. Revuelva esto con el pollo. Añada las mandarinas y pimienta verde; revuelva. Incremente a fuego alto. Tape y cocine por 30 a 45 minutos más, hasta que el caldo se espese. Sirva con arroz blanco.

Adaptado de *Recetas Taste of Home*

Sirve 8

Análisis

Tamaño de porción:
1 pechuga de pollo,
1/2 taza de arroz
1/4 taza de salsa

Opción:
3 Carne/Proteína,
1 Pan/Almidón,
1 Fruta

Calorías:	265
Proteína:	29
Grasa Total:	2
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	65
Carbohidratos:	32
Calcio:	29
Fósforo:	265
Potasio:	78
Sodio:	405

PASTEL DE RES COCINADO LENTO

Ingredientes

1 huevo
1/4 taza de leche de 2%
2 rebanadas de pan blanco del día anterior en cubitos
1 cebolla pequeña, finamente picada
1/2 pimiento verde, finamente picado
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 1/2 libras de carne de res molida extra magra
1/2 lata de jitomates picados sin sal, drenados

Direcciones

En un plato hondo bata los huevo y la leche. Revuelva los cubitos de pan, cebolla, pimiento verde, pimienta negra. Añadir la carne molida y mezcle muy bien. Forme en pan redondo para cubrir el fondo de una olla de barro de 5 cuartos. Vacie los jitomates encima del pan. Tape y cocine a fuego alto por una hora. Reduzca el fuego. Tape y cocine por 7-8 horas hasta que la carne ya no sea de color rosa y los jugos salgan claros.

Sugerencias para Servir:

- Corte en rebanadas el pastel de carne de sobra para un relleno de sándwich delicioso.

Variación

- Sustituya la carne molida de res con carne pavo molido.

Sirva 5

Análisis

Tamaño de porción:
1/5 receta

Opción:
3 Carne/Proteína,
1 Vegetal

Calorías:	245
Proteína:	21
Grasa Total:	13
Grasa Saturada:	5
Colesterol:	100
Carbohidratos:	10
Calcio:	60
Fósforo:	168
Potasio:	368
Sodio:	171

Adaptado de *Recetas Timeless*

CHILE DE SUSAN

Ingredientes

1 1/2 libras de carne molida de res extra magra

1 lata de 14-onzas de jitomates sin sal, drenados, y licuados

1 cucharada de aceite vegetall

1-2 cucharadas de chile rojo en polvo, para leve o muy picante

1/2 taza de cebolla, picada

1 tallo de apio, picado

1 pimiento verde o un chile fresco, picado y sin las semillas.

1 taza de agua

Direcciones

Para un chile más leve, use el polvo de chile rojo y pimienta dulce. Si le gusta un chile picante, use el chile en polvo picante y un chile verde fresco.

Caliente un sartén grande o en una cazuela a fuego medio. Añada 1 cucharada de aceite. Cocine la cebolla, el apio y el pimiento en el aceite hasta que estén tiernos pero no dorados. Añada la carne molida, quebrando en pedazos pequeños, y cocine hasta que se dore por todos los lados.

Ponga la mezcla de carne en la olla de barro; agregue los jitomates enlatados, polvo de chile rojo y una taza de agua. Mezcle bien. Tape y cocine a fuego lento por 3-4 horas hasta que ya no pueda resistir la tentación de probarlo!

Sugerencias para Servir:

- Uselo como platillo principal. Sirva con galletas o tortillas y con una ensalada verde al lado. También puede ser servido sobre arroz blanco esponjoso.

Contribuido por: Susan Klotz

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:
Aproximadamente
1 taza, drenada

Opción:
3 Carne/Proteína,
1 Vegetal

Calorías: 240

Proteína: 24

Grasa Total: 13

Grasa Saturada: 4

Colesterol: 41

Carbohidratos: 6

Calcio: 27

Fósforo: 190

Potasio: 515

Sodio: 115

COMIDAS LIGERAS

Ensaladas

Ensalada de Pollo con Arroz
Ensalada de Macarrones y Salmón
Ensalada de Macarrones y Camarón
Ensalada de Pasta de Verano
Atún Sorpresa

Sándwiches

Consejos para Hacer Sándwiches
Diferentes Rellenos para Sándwiches
Sándwich de Queso ala Parrilla con Chile

Platillos con Huevos y Queso

Pan Frances con Canela
Quiche de Queso
Omelette de Huevo
Omelette de Queso y Chile Verde
Macarrones con Queso

Otros Platillos

Hagamos el Almuerzo
Lo Supremo de Mariscos

ENSALADA DE POLLO CON ARROZ

Ingredientes

2 tazas de arroz cocido y enfriado
2 1/2 tazas de pollo cocinado en daditos
1 1/2 tazas de chicharos congelados, cocinados y enfriado
1 taza de apio picado
1 cucharada de cebolla picada
3/4 taza de mayonesa ligera
1/4 taza de jugo de limón
1/4 cucharadita de pimienta
1/8 cucharadita de eneldo
6 hojas grandes de lechuga

Direcciones

En un plato grande, combine el arroz, pollo, chicharos, apio y cebolla. En un plato pequeño mezcle la mayonesa, el jugo de limón, pimienta y el eneldo. Mezcle bien la mayonesa mezclada con la mezcla de pollo. Refrigere por varias horas. Sirva sobre las hojas de lechuga. Ligeramente rocíe Paprika en la parte superior de la ensalada de pollo, si lo desea.

Sugerencias para Servir:

- Sirva como plato principal para el almuerzo con pedacitos de centeno crujiente o con galletas crujientes sin sal.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:	1 1/3 tazas (1/6 de receta)
Opción:	1 Grasa, 2 Carne/Proteína, 2 Pan/Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	329
Proteína:	21
Grasa Total:	15
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	62
Carbohidratos:	27
Calcio:	30
Fósforo:	179
Potasio:	297
Sodio:	343

ENSALADA DE MACARRONES Y SALMÓN

Ingredientes

2 tazas de macarrones
coditos o conchitas cocinados
y enfriado (1 taza sin cocinar)

1 taza de pepino pelado,
y picado

1 lata de 8-onzas de salmón
enjuagado y desmenuzado

1 cucharada de cebolla picada

1/4 cucharadita de pimienta

1 cucharada de perejil picado

1/2 taza ligera de mayonesa

Direcciones

Combine todos los ingredientes en un plato hondo; mezcle suavemente hasta que estén bien mezclados. Sirva sobre hojas de lechuga. Decore con una rodaja de limón.

Variaciones:

- Salmón al horno o asado puede ser usado en vez de salmón enlatado. Antes de añadir los ingredientes, enfríe el salmón cocinado y luego desmenuzelo.

Sustituir:

- 1 1/2 tazas de pollo o pavo cocinado en daditos en vez salmón.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de porción:	1 taza (1/4 de receta)
Opción:	1 Grasa 2 Carne/Proteína, 1 Pan/Almidón
Calorías:	279
Proteína:	16
Grasa Total:	14
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	41
Carbohidratos:	21
Calcio:	133
Fósforo:	224
Potasio:	269
Sodio:	310

ENSALADA DE MACARRONES Y CAMARÓN

Ingredientes

2 tazas de macarrones
coditos o conchitas cocinados
y enfriado (1 taza sin cocinar)

1 taza de pepino, pelado
y picado

8 onzas de camarón bebe
congelado y cocinado

1 cucharada de cebolla picada

1 cucharada de perejil picado

1/4 cucharadita de pimienta

1/2 taza de mayonesa baja en
grasa

4 rodajas de limón

Direcciones

Enjuage los camarones congelados en agua fría si están escarchados. Escúrralos bien y seque con toallas de papel. Combine todos los ingredientes, excepto las rodajas de limón, en un plato. Mezcle suavemente hasta que los ingredientes se mezclan bien con la mayonesa. Sirva sobre lechuga de hoja roja. Adorne con un poco de paprika y una rodaja de limón.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:
1 1/3 tazas
(1/4 de receta)

Opción:
2 Carne/Proteína,
1 Pan/Almidón

Calorías: 256
Proteína: 17
Grasa Total: 11
Grasa Saturada: 2
Colesterol: 121
Carbohidratos: 21
Calcio: 34
Fósforo: 114
Potasio: 182
Sodio: 371

ENSALADA DE PASTA DE VERANO

Ingredientes

3 tazas de macarrones de conchitas enfriados y cocinado
1 taza de daditos de queso amarillo natural y bajo en grasa
1/2 taza de cebolla picada
1 paquete de 10 onzas de chicharos congelados, cocinados, drenados y enfria dos
1/2 cucharadita de tomillo seco
1/8 cucharadita de pimienta
3/4 taza de mayonesa baja en grasa

Direcciones

Combine todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle suavemente para mezclar los ingredientes con la mayonesa. Si la ensalada parece seca, añada 1-2 cucharadas de crema no láctea líquida o leche y revuelva. Enfríe durante varias horas o toda la noche.

Sugerencias para Servir:

- Use en lugar de ensalada de papa con las comidas de verano.
- Sirva con carnes a la brasa o al carbón.

Sirve 6-7

Análisis

Tamaño de Porción:	1 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Pan/Almidón, 1 Carne/Proteína, 1 Vegetal
Calorías:	265
Proteína:	11
Grasa Total:	11
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	14
Carbohidratos:	29
Calcio:	91
Fósforo:	173
Potasio:	152
Sodio:	385

ATÚN SORPRESA

Ingredientes

1 lata de 6-1/2 onzas de atún enjuagado y drenado

1 taza de pedazos de piña, en jugo natural, drenada

1/2 taza de arroz blanco, cocinado y enfriado

1/2 taza de chicharos , cocinado y enfriado

1/4 taza de cebolla verde rebanada

3/4 taza de apio, cortado en diagonal

1/3 taza de mayonesa baja en grasa

2 cucharadas de jugo de limón

Direcciones

Desmenuze el atún a un plato hondo mediano. Mezcle la mayonesa y el jugo de limón juntos en un plato pequeño hasta que esté suave. Deje a un lado. Agregue el resto de los ingredientes a el atún desmenuzado. Para obtener mejores resultados, drene la piña durante la noche en el refrigerador. Mezcle suavemente y luego vierta la mezcla de mayonesa y limón. Agite hasta que se mezclen. Refrigere a fondo.

Sugerencias para Servir:

- Sirva en un plato de ensalada con pedazitos de pan crujiente o con galletas crujientes, adorne con menta fresca o con una ramita de perejil.
- Utilice relleno para hacer un sándwich de cara abierta por esparsiendo la mezcla de atún 1/2 taza sobre una rebanada de pan; la parte superior con una pequeña hoja de lechuga.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:
1 taza
(1/4 de receta)

Opción:
2 Carne/Proteína,
1 Vegetal,
1 Fruta

Calorías:	195
Proteína:	14
Grasa Total:	7
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	20
Carbohidratos:	18
Calcio:	30
Fósforo:	116
Potasio:	340
Sodio:	182

CONSEJOS PARA HACER SÁNDWICHES

Consejos

- Una ligera capa de mantequilla o margarina evitará que un relleno húmedo empape o moje el pan.
- En lugar de una rebanada gruesa de carne en un sándwich, utilice una cantidad igual de rodajas finas.
- No haga sándwiches con rellenos húmedos con mucha anticipación. Esto evitará que el pan se empape.
- Extiende su concesión de pan mediante el uso de pan Melba fino (2 rebanadas = 1 rebanada de pan normal).

Rellenos para Sándwiches

- Mezcle queso crema bajo en grasa con piña drenada sin azúcar. Sirva en un pequeña rosquilla tostada.
- Demenuze el salmón y mezcle con el pepino picado, una pizca de polvo de cebolla y mayonesa. Sirva en un panecillo duro.
- Corte o muele la carne de puerco asado y mezcle con manzana picada finamente, una pizca de jengibre en polvo, y mayonesa ligera
- Combine los huevos cocidos picados duro, cebolla verde picada, pepinos, pizca de cebolla en polvo y mezcle con una pequeña cantidad de crema agria. Sirva con pan de centeno sueco.

SÁNDWICH DE QUESO A LA PARRILLA CON CHILE

Ingredientes

2 cucharadas de mantequilla
o de margarina

8 rebanada de pan

8 onzas de queso natural suizo

1 lata de 4-onzas de chiles
verdes enteros y enjuagados

Direcciones

Ligeramente espase mantequilla o margarina en un lado de cuatro rebanadas de pan. Por el lado seco del pan, coloque 1 onza de queso suizo, un chile entero que ha sido dividido sin semillas y abierto. Coloque otra onza de queso en el chile dividido y ponga la otra rebanada de pan por encima. Esparce mantequilla o margarina en la pieza superior del pan.

Caliente un sartén a fuego medio. Cuando este caliente, ponga los sándwiches en el sartén. Dore hasta que cada lado esté dorado y el queso se haya derretido. El queso puede derretirse más rápidamente si le pone una tapa a su sartén. Para un sándwich más suavcito, cubra completamente el sartén.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1 sándwich
Opción:	2 Grasas, 2 Pan/Almidón, 2 Carne/Proteína
Calorías:	400
Proteína:	20
Grasa Total:	23
Grasa Saturada:	11
Colesterol:	52
Carbohidratos:	27
Calcio:	603
Fósforo:	391
Potasio:	148
Sodio:	401

PAN FRANCES CON CANELA

Ingredientes

2 huevos, ligeramente batidos
3/4 tazas de crema no láctea,
ligera y no fortificada
6 rebanadas de pan
1-2 cucharadas de mantequilla
o margarina
Canela

Direcciones

Combine los huevos y la crema en un plato angosto. Sumerja cada rebanada de pan rápidamente en la mezcla de huevo, girando para cubrir ambos lados. Derretir una cucharada de mantequilla o margarina en un sartén. Dore cada rebanada por un lado. Espolvoree la parte de encima con canela. Gire y dore el otro lado. Si es necesario, agregue un poco más de mantequilla o margarina para evitar que se pegue.

Sugerencias para Servir:

- Sirva con 1/2 taza de puré de manzana encima de su pan o al lado de su pan.

Variaciones:

- Use pan de pasa en vez de pan blanco.
- Use aceite aerosol en su sartén para cocinar en vez de mantequilla o margarina para reducir el contenido de grasa.

Sirve 3

Análisis

Tamaño de Porción:	2 rebanadas
Opción:	1 Grasa, 2 Pan/Almidón, 1 Carne/Proteína
Calorías:	229
Proteína:	7
Grasa Total:	8
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	101
Carbohidratos:	30
Calcio:	76
Fósforo:	91
Potasio:	196
Sodio:	337

QUICHE DE QUESO

Ingredientes

4 huevos, ligeramente batidos
Pizca de pimienta
1 1/2 tazas de leche de 2%
3 onzas de queso cheddar,
rallado
1/4 taza de cebollas, picadas
1 cucharadita de hojas secas
de perejil
1 masa para pie de 9" sin
hornear

Direcciones

Combine los ingredientes y mezcle bien. Vierta en la masa para pie sin hornear y preparada. Hornee a 350 grados por 40-45 minutos. Dejar enfriar un poco antes de cortar. Adorne con una ramita de perejil fresco. Refriguere el quiche que sobre o que no use.

Variación:

- Añada 3/4 taza de calabaita fresca picada a la mezcla antes de verterla en la masa para pie. Hornee como se indica arriba.
- Use 1 cucharada de perejil fresco picado en vez de hojas secas.

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/8 de quiche
Opción:	1 Grasa, 1 Carne/Proteína, 1 Pan/Almidón
Calorías:	189
Proteína:	8
Grasa Total:	12
Grasa Saturada:	5
Colesterol:	121
Carbohidratos:	11
Calcio:	150
Fósforo:	152
Potasio:	139
Sodio:	223

OMELETTE DE HUEVO

Ingredientes

3 huevos batidos ligeramente
3 cucharadas de leche de 2%
Pizca de pimienta
2 cucharaditas de mantequilla
o margarina

Direcciones

Bata los huevos ligeramente, bata con leche y pimienta. Caliente mantequilla o margarina en un sartén; añada los huevos y cocine un poco. Con una espátula muevale alrededor del borde, para permitir que las parte sin cocer fluyan por debajo. Cuando el huevo esté casi cocido pero siga brillante, afloje el borde; enrolle o doble por la mitad.

Variaciones:

- Omelette de Cebolla: Añada 1-2 cucharadas de cebolla picada verde a los huevos antes de cocinarlos.
- Omelette español: Añada 1/4 de taza de chiles verdes picados enjuagados y escurridos a los huevos antes de cocinarlos. Sirva con una cucharada de la Salsa Picante de María (receta en la Sección de las Salsas).

Sirve 1

Análisis

Tamaño de Porción:
1 omelette

Opción: 1 Grasa,
3 Carne/Proteina

Calorías:	322
Proteina:	20
Grasa Total:	24
Grasa Saturada:	7
Colesterol:	640
Carbohidratos:	4
Calcio:	132
Fósforo:	303
Potasio:	262
Sodio:	209

OMELETTE DE QUESO Y CHILE VERDE

Ingredientes

1 cucharada de mantequilla
o margarina

4 huevos

4 cucharadas de agua

1 lata de 4-onzas de chiles
verdes, sin piel, lavados y
escurridos

4 onzas de queso

Monterey Jack cortado en tiras

Salsa:

1 cucharada de mantequilla
o margarina

1 cucharada de cebolla picada
1/4 taza de jitomates enlatados,
sin sal, drenados y picados

Direcciones

Derrita la mantequilla o la margarina en un sartén a fuego medio. Bata los huevos y el agua juntos hasta que estén. espumosos. Añada la mezcla de huevo al sartén, reduzca el fuego. Con una espátula mueva alrededor del borde, para permitir que la parte de la mezcla crudafuya por debajo. Envuelva los chiles alrededor de cada tira de queso y coloque en la mitad del omelette. Afloje el borde, y doblelo. Sirva en plato caliente.

Para hacer la salsa, derrita la mantequilla o margarina en una cazuela pequeña. Añada el jitomate picado y la cebolla. Cocine a fuego lento por 5 minutos. Vierta sobre el omelette justo antes de servir.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:
1/4 de omelette
y salsa

Opción: 1 Grasa,
2 Carne/Proteína

Calorías: 246

Proteína: 14

Grasa Total: 20

Grasa Saturada: 8

Colesterol: 237

Carbohidratos: 3

Calcio: 244

Fósforo: 217

Potasio: 139

Sodio: 242

MACARRONES CON QUESO

Ingredientes

8 onzas de macarrones
secos pequeños de coditos

1 cucharada de aceite
de canola

1 1/2 taza de queso natural,
rallado

1/2 taza de leche de 2%

2 cucharaditas de cebollino
o perejil picado

3/4 cucharadita de pimienta
blanca

Direcciones

Ponga a hervir alrededor de 6 tazas de agua; añada los macarrones y revuelva. Hierva hasta que estén tiernos como por 8 minutos. Escorra y enjuague brevemente con agua fría. Devuelva los macarrones escurridos a la cazuela. Añada el aceite de canola y revuelva hasta que los macarrones estén ligeramente cubiertos.

Añada el queso rallado, la leche, la pimienta y el cebollino picado o el perejil. Revuelva y mezcle el queso con los macarrones. Pongalo en fuego lento, y tape la cazuela. Muevale cada 5 minutos para fundir el queso y para que se mezcle con los macarrones. Continuar cocinando por unos 15 minutos. Si la mezcla parece seca, añada 1-2 cucharadas de leche, mientras que se cocina a fuego lento.

Direcciones para hornear: Rocíe una cazuela de 2 cuartos con aceite aerosol para cocinar. Prepare los macarrones como se menciona arriba. Coloque una capa de macarrones en el plato, espolvore con queso rallado. Repita haciendo capas de queso y macarrones hasta que se acaben. Espolvore la pimienta y el cebollino picado o perejil por encima. Vierta la leche por encima. Cubra su cazuela, hornee a 350 grados por 30 minutos o hasta que el queso se derrita y este burbujeante.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:
como un 1/4 taza

Opción: 1 Grasa,
1 Leche,
2 Carne/Proteína,
2 Pan/Almidón,

Calorías: 432

Proteína: 23

Grasa Total: 19

Grasa Saturada: 10

Colesterol: 47

Carbohidratos: 41

Calcio: 372

Fósforo: 339

Potasio: 207

Sodio: 284

HAGAMOS EL ALMUERZO

Ingredientes

2 cucharadas de aceite
4 tallos de apio, picados
1 pimiento verde, picado
1 pimiento rojo, picado
2 jalapeños, sin semillas y picados
1/2 cebolla, picada
Pizca de chile en polvo
4 huevos
4 ramitas de cilantro o perejil
4 rebanadas de mandarinas
4 tortillas de harina*
pequeñas y calientitas
* Vea Tortillas de Harina de María

Direcciones

En un sartén grande con tapa, saltee el apio, pimientos y la cebolla en aceite a fuego medio por 15 minutos. Heche los huevos encima de las verduras salteadas con aceite de tal manera que los huevos queden separados de uno a otro. No los revuelva. Cubra el sartén para escalfar los huevos por 5 minutos o hasta que los huevos estén bien cocidos.

Sirva inmediatamente de manera que al quitarlos la porción de verduras queden con el huevo encima a 4 platos individuales. Adorne con cilantro y con las mandarinas. Sirva con tortillas de harina calientitas.

Contribuido por: Rosemary Robinson, Concurso de Recetas, Ganadora de 1er Lugar

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1/4 de receta
Opción:	2 Grasas, 1 Carne/Proteína, 1 Pan/Almidón, 1 Vegetal
Calorías:	277
Proteína:	10
Grasa Total:	15
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	212
Carbohidratos:	26
Calcio:	94
Fósforo:	142
Potasio:	403
Sodio:	267

LO SUPREMO DE MARISCOS

Ingredientes

4 cucharadas de pimiento verde y picado

1 taza de apio, finamente picado

1/2 cucharaditas de pimienta, en grano molida

2 cucharadas de cebollas verdes picadas

1 taza de carne de cangrejo, cocida (1 pierna de cangrejo)

1 taza de camarones, cocidos

1/2 taza de mayonesa baja en grasa

1 cucharadita de humo liquido

1/2 tazas de pan molido

Direcciones

Precaliente el horno a 375 grados. Combine todos los ingredientes excepto el pan molido. Coloque en una cazuela rociada con aceite aerosol. Ponga el pan molido por encima. Hornee por 30 minutos.

Contribuido por: Anna Moerder, Concurso de Recetas, Ganadora de 2do Lugar

Sirve 5

Análisis

Tamaño de Porción:	1/5 de receta
Opción:	1 Grasa, 1 Carne/Proteína, 1 Vegetal
Calorías:	168
Proteína:	11
Grasa Total:	10
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	77
Carbohidratos:	8
Calcio:	52
Fósforo:	105
Potasio:	238
Sodio:	358

SALSAS Y ADEREZOS PARA ENSALADAS

Salsas

Salsa de Barbacoa

Salsa para Tostadas

Salsa para Enchiladas

Gravy de Menudencias

Salsa Picante de María

Marinada Basica

Mantequilla de Limón

Mostaza Picante

Salsa Tarter

Aderezos para las Ensaladas

Aderezo de Semilla de Apio

Aderezo de Cebollino Cremoso

Aderezo Frances

Aderezo de Hierbas con Limón para la Ensalada

Aderezo Italiano

Aceite con Vinagre Picante

Aderezo Zippy de Repollo o Col

SALSA DE BARBACOA

Ingredientes

1 lata de 14 onzas de jitomates sin sal, picados
1/2 taza de cebolla picada
2 cucharadas de aceite
2 cucharadas de vinagre de sidra
1 cucharada de azúcar
1/8 cucharadita de clavos
1/8 cucharadita de mostaza

Direcciones

Combine todos los ingredientes en una cazuela y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que espese. Para una salsa de textura suave, mezcle los jitomates enlatados en lugar de cortar. Hace aproximadamente 1 1/2 tazas.

Sugerencias para Servir:

- Vierta la salsa sobre las chuletas de puerco cocidas, pollo o chuletas solas y cocine a fuego lento hasta que se caliente completamente.
- Añada la salsa a carne molida dorada y condimentada y servir en pan de hamburguesa para un estilo Sloppy Joe.

Análisis

Tamaño de Porción:	1/4 taza
Opción:	1 Vegetal
Calorías:	39
Proteína:	1
Grasa Total:	3
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	4
Calcio:	8
Fósforo :	8
Potasio:	114
Sodio:	56

SALSA PARA TOSTADAS

Ingredientes

1 lata de 14 onzas de jitomates
sin sal, drenados y picados

1 cucharada de aceite

1 cebolla pequeña, picada

1/2 cucharadita de orégano,
seco y molido

1 cucharada de vinagre de vino

1 lata de 4-onzas de chiles
verdes, enjuagados y drenados

Direcciones

Escurre los jitomates, reservando 2 cucharadas de líquido. Ponga los jitomates, 2 cucharadas de jugo, aceite, cebolla, vinagre, y uno de los chiles en la licuadora.

Mezcle hasta que esté suave. Añada más chiles si desea.

Hace 2 1/4 tazas.

Análisis

Tamaño de Porción:
6 cucharadas

Opción:
1 Vegetal

Calorías: 40

Proteína: 1

Grasa Total: 2

Grasa Saturada: tr

Colesterol: 0

Carbohidratos: 4

Calcio: 29

Fósforo: 14

Potasio: 128

Sodio: 96

SALSA PARA ENCHILADAS

Ingredientes

2 cucharada de aceite
1 lata de 14 onzas de jitomates enlatados, sin sal, cortados y drenados o escurridos
1 cucharada de maizena
1/2 taza de agua
1/8 cucharadita de polvo de ajo
1 1/2 cucharadita de chile en polvo

Direcciones

Caliente el aceite en un sartén. Mezcle los jitomates cortados en cubitos, ajo en polvo y 1 cucharadita de chile en polvo. En una taza pequeña, mezcle la maizena y el agua hasta que esté suave. Añada a la mezcla de jitomate caliente mientras lo agita para mezclar bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que espese. Pruebelo. Si desea más sazón, añada un poco más de chile en polvo. Hace alrededor de 1 1/2 tazas

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:	1/4 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Vegetal
Calorías:	59
Proteína:	1
Grasa Total:	5
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	4
Calcio:	2
Fósforo:	4
Potasio:	78
Sodio:	18

GRAVY DE MENUDENCIAS

Ingredientes

1/2 taza de menudencias de pavo, cocido

1 taza del residuo del pavo

1 taza de caldo de mollejas

1/3 taza de maizena

1/2 taza de agua

Pimienta

Pizca de cebolla en polvo

1/4 cucharadita de aves
sazonador de aves

o

1/8 cucharadita de salvia

1/8 cucharadita de tomillo

Direcciones

Láve bien las menudencias y pongalas en una cazuela pequeña. Añada un tallo de apio cortado, una zanahoria cortada en trozos de 3-4, y 1/4 de cebolla. Cubra las menudencias con agua y deje hervir a fuego lento hasta que las menudencias estén tiernas. Retire las menudencias del caldito. Corte las menudencias en pedacitos. Cuele el caldito y mida una taza y deje a un lado.

Con una cuchara retire la grasa de los residuos del pavo y échelo en una cazuela. Añada el caldo de menudencias a los residuos del pavo hasta obtener una consistencia de caldo. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva. Mientras hierbe, mezcle la maizena y agua fría para hacer una mezcla fina. Agregue la mezcla de maizena al caldito hirviendo mientras agita con un batidor. Añada menudencias preparadas. Baje a fuego lento, revolviendo con frecuencia hasta que espese a la consistencia deseada. El gravy aparecerá transparente. Pruébalo. Si desea más sazón, agregue más condimentos y pimienta.

Análisis

Tamaño de Porción:	2 cucharadas
Opción:	Gratis
Calorías:	19
Proteína:	1
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	14
Carbohidratos:	3
Calcio:	2
Fósforo:	10
Potasio:	25
Sodio:	37

SALSA PICANTE DE MARÍA

Ingredientes

5 chiles amarillos, asados y pelados

1 lata grande y 2 pequeñas de jitomates en cubitos

1 diente de ajo, pelado y en cubitos si desea

1/4 taza de cebolla, picada

1/2 cucharaditas de orégano, molido

2 cucharadas de jitomate , liquido

Agua, como necesite, para adelgazar la salsa

Contribuido por: María Ávila

Direcciones

Caliente la plancha o el comal a fuego medio caliente. Coloque los chiles en el comal y comience a *asarlos*. Girar a menudo para *asarlo* en todos los lados. A medida que se asan los chiles, la piel se hincha. Cuando la piel *se quema* en todos los lados, retire del fuego y coloque los chiles en agua fría para que se enfrien. Ya fríos quite la piel. *No se frote los ojos o la cara con las manos, se puede enchilar.*

Machaque los chiles en puré en un mortero y a mano si está disponible. Este es el verdadera manera de preparar chile mexicano. O licuee los chiles pelados por unos 30 segundos. Para chile más espeso, añada cubitos de jitomates enlatados, ajo si desea, cebolla picada, orégano, y el líquido de tomate. Mezcle con cuidado. Añada agua a la salsa para hacer una salsa más dlegada o para obtener la consistencia deseada o aproximadamente 1/4 de taza. Conserve en un recipient bien cerrado en el refrigerador.

Si ésta salsa no esta tan picante como usted desea, añada jalapeños y prepare igual que los chiles amarillos. Para una salsa más leve, cambie los chiles amarillos con chiles más leves.

Análisis

Tamaño de Porción:
1/4 taza

Opción:
1 Vegetal

Calorias: 40

Proteína: 2

Grasa Total: tr

Grasa Saturada: tr

Colesterol: 0

Carbohidratos: 8

Calcio: 26

Fósforo: 19

Potasio: 137

Sodio: 43

MARINADA BASICA

Ingredientes

- 1/2 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite
- 1 diente de ajo , molido
- 0
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1 Hoja de Laurel

Direcciones

Combine todos los ingredientes en taza medidora de vidrio. Ponga la carne, pollo o pescado en una bolsa de plástico que cierre bien. Añada lo suficiente de marinada para que lo cubra bien cuando lo aplane. Cierre bien la bolsa y refrigere Almacene la marinada que no uso en un contenedor de vidrio en el refrigerador. Gire y gire la bolsa con frecuencia por varias horas. Cuando esté listo para cocinar, retirar de la bolsa y deseche la marinada. *No utilice ésta marinada para cocinar.* La marinada que no uso puede ser aplicada a la carne con una brocha mientras se cocina si lo desea. Descarte la marinada restante.

Sugerencias de uso:

- Esta es una marinada básica y puede ser usada en la mayoría de recetas que requieran una marinada.
- Intente usarla para marinar una arrachera, falda, round steak, pollo asado o ala parrilla. Para un sabor más distintivo use aceite de olivo en vez de aceite vegetal.

Análisis

Tamaño de Porción:	
Opción:	1 Grasa
Calorías:	45
Proteína:	1
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	2
Calcio:	2
Fósforo:	2
Potasio:	20
Sodio:	1

MANTEQUILLA DE LIMÓN

Ingredientes

1 cucharadita de rallado
de cáscara de limón fresco
1/4 taza de mantequilla suave
2 cucharaditas de jugo de
limón fresco o de jugo de
limón sin azúcar

Direcciones

Revuelva la ralladura de la cáscara de limón en la mantequilla ablandada. Poco a poco bata en el jugo de limón. Refrigere después de preparar.

Variaciones:

- Añada 1 cucharadita de perejil fresco picado.
- Añada 1/8 cucharadita de ajo o cebolla en polvo.
- Añada 1/8 a 1/4 cucharadita de lo siguiente:
 - Albahaca dulce, molida.
 - Hojas de romero, molidas.
 - Hojas de tomillo, molidas.

Substituto: puede sustituir la margarina con mantequilla. El colesterol sería cero y 1 gramo de grasa saturada.

Análisis

Tamaño de Porción:	1 cucharadita
Opción:	1 Grasa
Calorías:	35
Proteína:	tr
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	10
Carbohidratos:	tr
Calcio:	2
Fósforo:	1
Potasio:	3
Sodio:	39

SALSA TARTAR

Ingredientes

1/2 taza de mayonesa baja en grasa

1 cucharada de pimiento verde, finamente picado

2 cucharaditas de cebolla, picada

2 cucharaditas de perejil, finamente picado

1/8 cucharadita de pimienta

2 cucharaditas de jugo de, limón

Direcciones

Combine todos los ingredientes en un recipiente pequeño o frasco con tapadera que cierre bien. Mezcla a fondo. Enfríe por lo menos una hora antes de usar.

Refrigere después de mezclar.

Análisis

Tamaño de Porción:
1 cucharada

Opción: 1 Grasa

Calorías: 50

Proteína: tr

Grasa Total: 4

Grasa Saturada: 1

Colesterol: 4

Carbohidratos: 1

Calcio: 3

Fósforo: 13

Potasio: 18

Sodio: 160

MOSTAZA PICANTE

Ingredientes

- 3 cucharadas de agua hervida
- 1/4 taza de, mostaza seca
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 2 cucharaditas de aceite

Direcciones

Mezcle el agua hirviendo y la mostaza en polvo en un recipiente pequeño de profundidad para hacer una pasta. Enseguida, añada la vinagre a la pasta de mostaza, agitando cuidadosamente para mezclar bien la vinagre. Añadía el aceite y mezcle bien para una textura suave. Refrigere.

Nota: Utilice con moderación ya que esto es muy picante!

Sugerencias para Servir:

- Gran adición a los sándwiches como los de carne asada fría, pastel de carne, o para carne de hamburguesas de puerco.
- Sirvalo con camarones.
- Es excelente para servirlo con pescado a la plancha o horneado.

Análisis

Tamaño de Porción:	Como desee
Opción:	Gratis
Calorías:	12
Proteína:	tr
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	1
Calcio:	4
Fósforo:	tr
Potasio:	tr
Sodio:	tr

ADEREZO DE SEMILLA DE APIO

Ingredientes

1 cucharadita de mostaza seca
1 cucharadita de paprika
1/3 taza de azúcar o miel
Pizca de cebolla en polvo
4 cucharadas de vinagre
1 taza de aceite vegetal
1 cucharadita de semillas
apio enteras

Direcciones

Coloque todos los ingredientes, excepto las semillas de apio y el aceite, en la licuadora. licuee a baja velocidad y añada el aceite poco a poquito. Cuando este bien mezclado y espeso, agregue las semillas de apio. Refrigere. Hace alrededor de 1 1/2 tazas.

Sugerencias para Servir:

- Especialmente bueno cuando se sirve sobre ensalada de frutas o como salsa/dip para rodajas de fruta.

Análisis

Tamaño de Porción:	1 cucharada
Opción:	2 Grasas
Calorías:	140
Proteína:	tr
Grasa Total:	12
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	5
Calcio:	3
Fósforo:	tr
Potasio:	8
Sodio:	tr

ADEREZO DE CEBOLLINO CREMOSO

Ingredientes

1/2 taza de yogurt plano bajo en grasa
1/2 taza de mayonesa ligera
1 cucharadita de jugo de limón
1/2 cucharadita de mostaza seca
1/4 cucharadita de cebolla en polvo
Pizca de pimienta
1 cucharadita de azúcar
2 cucharada de cebollinos picados

Direcciones

Combine todos los ingredientes excepto los cebollinos en un procesador de alimentos. Mezcle a velocidad baja hasta que se mezclen. Añada los cebollinos y revuelva. Cubra y refrigere. Agite y mueva antes de usar. Hace alrededor de 1 taza.

Análisis

Tamaño de Porción:	1 1/2 cucharadas
Opción:	1 Grasa
Calorías:	50
Proteína:	tr
Grasa Total:	4
Grasa Saturada :	1
Colesterol:	5
Carbohidratos:	2
Calcio:	24
Fósforo:	25
Potasio:	38
Sodio:	104

ADEREZO FRANCES

Ingredientes

1 taza de aceite vegetal o de olivo

1/4 taza de vinagre de cidra

1/4 taza de jugo de limón

1/2 cucharadita de mostaza seca

1/2 cucharadita de paprika

Direcciones

Bata todos los ingredientes juntos. Mantenga en un recipiente tapado en el refrigerador. Agite bien antes de servir. Hace alrededor de 1 1/2 tazas.

Variaciones:

- Aderezo para Curry: Añada 1/8 cucharadita de curry en polvo a 1/2 taza de aderezo francés preparado.
- Aderezo Lorenzo: Añada 1/4 cucharadita de chile en polvo a 1/2 taza de aderezo francés preparado.

Análisis

Tamaño de Porción:	1 cucharada
Opción:	2 Grasas
Calorías:	85
Proteína:	tr
Grasa Total:	9
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	1
Calcio:	1
Fósforo:	tr
Potasio:	6
Sodio:	tr

ADEREZO DE HIERBAS CON LIMÓN PARA ENSALADAS

Ingredients

1 taza de aceite vegetal o de olivo

1/3 taza de jugo de limón fresco

1/4 cucharadita de pimienta

1/4 cucharadita de albahaca

1/4 cucharadita de orégano

1/4 cucharadita de tomillo o de estragon

1 diente de ajo, picado

Direcciones

Bata todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.

Cubra y refrigere. Hace como alrededor de 1 1/3 tazas.

Análisis

Tamaño de Porción:
1 cucharada

Opción: 2 Grasa

Calorías: 90

Proteína: tr

Grasa Total: 10

Grasa Saturada: 1

Colesterol: 0

Carbohidratos: tr

Calcio: 2

Fósforo: 1

Potasio: 6

Sodio: 1

ADEREZO ITALIANO

Ingredientes

1/4 taza de vinagre de vino

1 cucharada de azúcar

2 cucharadita de orégano fresco o 1/2 cucharadita del seco

1 cucharadita de romero fresco o 1/4 cucharadita del seco

1/8 cucharadita de pimienta negra

1 diente de ajo mediano , picado o

1/8 cucharadita de ajo en polvo

1/4 taza de aceite de oliva

Direcciones

Mezcle la vinagre, el azúcar, el orégano, el romero, la pimienta y el ajo en procesador de alimentos y mezcle. A baja velocidad, poco a poco añada el aceite.

Continúe la mezcla hasta que se mezcle a fondo. Cubra y refrigere. Sacuda bien antes de usar. Hace aproximadamente 2/3 taza.

Análisis

Tamaño de Porción:	2 cucharadas
Opción:	2 Grasas
Calorías:	96
Proteína:	tr
Grasa Total :	10
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	0
Carbohidratos:	4
Calcio:	4
Fósforo:	2
Potasio:	6
Sodio:	1

ADEREZO DE ACEITE Y VINAGRE PICANTE

Ingredientes

3/4 taza de aceite vegetal o de oliva

1/4 taza de viangre de cidra

1 diente de ajo molido

o

1/8 cucharadita de polvo de ,
ajo

1/4 cucharadita de mostaza
seca

1/8 cucharadita de pimienta

Direcciones

Combinar todos los ingredientes y bata hasta que quede bien mezclado. refrigere en un recipiente tapado. Agite bien antes de servir. Hace 1 taza.

Análisis

Tamaño de Porción:
1 cucharada

Opción: 2 Grasas

Calorías: 91

Proteína: tr

Grasa Total: 11

Grasa Saturada: 1

Colesterol: 0

Carbohidratos: tr

Calcio: 1

Fósforo: 1

Potasio: 5

Sodio: tr

ADEREZO ZIPPY DE REPOLLO O COL

Ingredientes

1 taza de mayonesa baja en grasa

1/4 cucharadita de mostaza seca

2 cucharadas de vinagre blanca

1 cucharada de azúcar

Direcciones

Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño, revolviendo hasta que la azúcar se disuelva. Haga por lo menos 1 hora antes de servir y refrigere. Rocie sobre el col verde rallado y mezcle. Hace 1 taza.

Variación:

- Añada de 1/8 a 1/4 de cucharadita de eneldo al aderezo ya preparado.

Análisis

Tamaño de Porción:
1 cucharada

Opción: 2 Grasas

Calorías: 107

Proteína: tr

Grasa Total: 10

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 10

Carbohidratos: 4

Calcio: 1

Fósforo: tr

Potasio: tr

Sodio: 104

GRANOS Y PAN

Aderezo para Pan

Pan de Maíz, Panecillos, Barritas

Pan Blanco "Hecho en Casa"

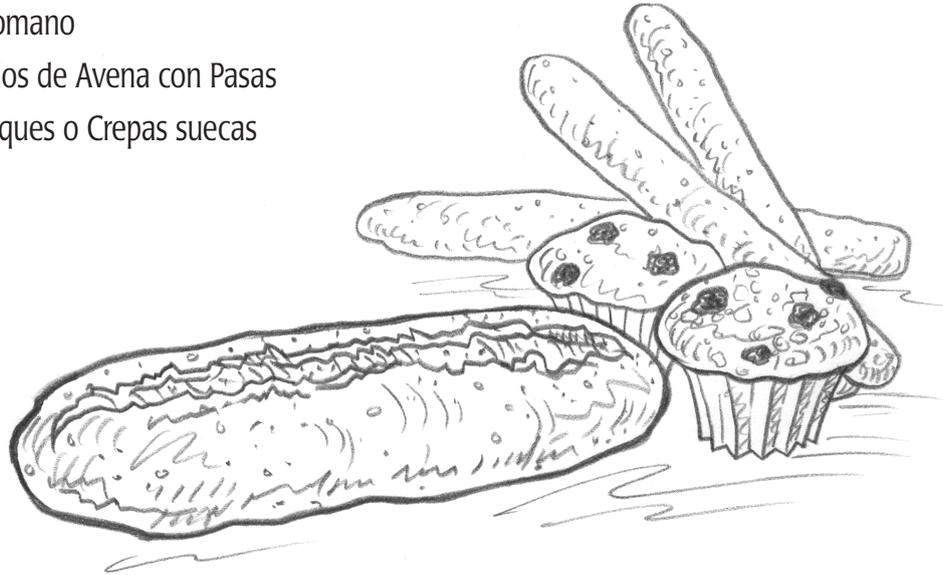
Arroz con Hierbas

Pasta de Moñitos con Hierbas

Orzo Romano

Panecillos de Avena con Pasas

Panqueques o Crepas suecas



ADEREZO PARA PAN

Ingredientes

3/4 tazas de mantequilla sin sal derretidas

1 taza de apio, picado

1 taza de cebolla, picada

8 tazas de pan blanco duro en cubitos

1 1/2 cucharadita de sazoador para aves

Direcciones

Corte el pan duro en cubitos y coloque en una bandeja grande y poco profunda. Espolvoree el apio picado y la cebolla en los cubos de pan. Vierta la mantequilla derretida sobre la mezcla de pan y agite suavemente. Espolvoree el sazoador de aves sobre la mezcla de relleno y mezcle suavemente. Si el relleno parece demasiado seco, agregue 2-3 cucharadas de agua caliente una a la vez para mantener el relleno junto pero tanta agua para hacer una mezcla muy húmeda, y pegajosa.

Coloque el aderezo en una cazuela grande para hornear. Cubra. Hornee a 350 grados por 40-45 minutos. Retire la tapa, y hornee otros 10 minutos hasta que se dore.

Sirve aproximadamente 12

Análisis

Tamaño de Porción:
3/4 taza

Opción:
1 Pan/Almidón,
3 Grasas

Calorías: 205

Proteína: 3

Grasa Total: 5

Grasa Saturada: 9

Colesterol: 38

Carbohidratos: 16

Calcio: 45

Fósforo: 40

Potasio: 100

Sodio: 165

PAN DE MAÍZ, PANECILLOS O BARRITAS

Ingredientes

3/4 taza de agua hirviendo
3/4 tazas de harina de maíz
2 huevos, separados
1 cucharada de mantequilla
o margarina suave
1 cucharada de azúcar
1/4 cucharadita de sal

Direcciones

Caliente el horno a 400.

De grasa a un molde cuadrado de 8" para hornear o a un molde de 8 tazas para panecillos o para hacer 8 barritas; Precaliente el sartén ligeramente. Agite el agua hirviendo poco a poco en la harina de maíz.

Bata las claras de huevo hasta que estén firmes y mantenga al lado. Bata la margarina, yema de huevo, la azúcar y la sal en la mezcla de harina de maíz. Agregue las claras de huevo. Vierta en el molde.

Hornee por 20 a 25 minutos. Corte el pan en ocho cuadraditos.

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:
2" cuadrado o
1 panecillo o
1 barrita

Opción:
1 Pan/Almidón

Calorías:	85
Proteína:	3
Grasa Total :	3
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	57
Carbohidratos:	17
Calcio:	7
Fósforo:	32
Potasio:	37
Sodio:	103

PAN BLANCO "HECHO EN CASA" (Para La Máquina de Pan)

Ingredientes

4 cucharadas de mantequilla o margarina suave, derretida
2 huevos batidos a temperatura ambiente
2/3 taza de leche de 2% ligeramente tibia
3 cucharadas de miel
3 1/2 tazas de harina para pan
4 cucharadas de polvo de crema no láctea
1 cucharada de azúcar

Direcciones

Añada la leche a los huevos batidos para hacer 6 onzas. Agregue los ingredientes para pan de la siguiente manera: margarina derretida, huevo / mezcla de leche y la miel.

Mezcle la harina, la leche en polvo y la azúcar en un recipiente.

Añada los ingredientes secos a los ingredientes líquidos en el recipiente para pan. Haga un hueco en el centro de los ingredientes secos. Coloque 2 cucharaditas de levadura seca activa en el hueco. Siga las instrucciones de la máquina de pan para el ciclo de masa. Rinde 30 porciones.

Contribuido por: Richard Owens

Análisis

Tamaño de Porción: 1 rebanada

Opción

1 Pan/Almidón

Calorías: 90

Proteína: 3

Grasa Total: 2

Grasa Saturada: tr

Colesterol: 15

Carbohidratos: 15

Calcio: 11

Fósforo: 27

Potasio: 35

Sodio: 25

ARROZ CON HIERBAS

Ingredientes

1 taza de arroz integral sin cocinarse
3/4 taza de apio picado
2 cucharadas de aceite
1/2 taza de cebolla picada
2 1/2 tazas de agua hirviendo
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de albahaca seca
1 cucharadita de romero seco
1 cucharadita de tomillo seco
3/4 taza de champiñones en rodajas
1 cucharada de semillas de ajonjolí

Direcciones

Saltee el arroz en aceite hasta que esté dorado. Añada el apio y la cebolla y saltee con el arroz. Añada las hierbas, champiñones y semillas de sésamo y revuelva para mezclar. Añada el agua hirviendo. Cocine en un sartén cubierto a fuego lento por 1 hora o hasta que el arroz esté tierno.

Variación:

- Utilice el arroz blanco en vez del inetegral. El tiempo en cocinarse se reduce a unos 25 minutos.

Análisis

Tamaño de Porción:	3/4 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Pan/Almidón 1 Vegetal
Calorías:	133
Proteína:	2
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	23
Calcio:	7
Fósforo:	37
Potasio:	73
Sodio:	12

PASTA DE MOÑITOS CON HIERBAS

Ingredientes

6 onzas de pasta de
moñito sin cocinar
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de perejil fresco
y picado
1/4 cucharadita de romero
seco
1/4 cucharadita de salvia molida
1/4 cucharadita de hojas de
albahaca , secas y molidas
1 taza de jitomates cherry,
cortados en cuartos
Pimienta recién molida,
Si lo desea

Direcciones

Cocine la pasta sin sal como se indica en el paquete. Escurrela.

Mezcle los ingredientes, excepto los jitomates y la pimienta en un tazón mediano.
Mezcle los jitomates. Mezcle la pasta con la mezcla de hierbas. Espolvoree con
pimienta.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:	1/6 de receta
Opción:	1 Grasa 2 Pan/Almidón
Calorías:	150
Proteína:	4
Grasa Total:	5
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	25
Calcio:	10
Fósforo:	50
Potasio:	120
Sodio:	5

ORZO ROMANO

Ingredientes

3/4 taza de caldo de pollo
sodio reducido

1 1/2 tazas de agua

1 1/3 tazas de pasta orzo
cruda y seca

2 dientes de ajo

finamente picados

1/2 tazas de cebolla verdes,
picadas

1/3 tazas de queso Romano
rallado

1 cucharada de albahaca
frescas o 1 cucharadita de
hojas de albahaca seca

1/8 cucharadita pimienta recién
molida

Granos & Pan

Direcciones

Caliente el caldo y el agua hasta que hirvan en una cazuela de 2 cuartos de galón. Agregue la pasta, ajo y la cebolla. Caliente hasta que hiervan; baje el calor. Tape y ponga a cocer a fuego lento unos 12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mayor parte del líquido se absorba.

Añada el resto de los ingredientes y caliente bien.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:
1/6 de receta

Opción
2 Pan/Almidón,
1/2 Carne/Proteína

Calorías: 175

Proteína: 8

Grasa Total: 3

Grasa Saturada: 1

Colesterol: 7

Carbohidratos: 30

Calcio: 94

Fósforo: 121

Potasio: 123

Sodio: 160

PANECILLOS DE AVENA CON PASAS

Ingredientes

1 taza de harina para pastel
1/2 taza de harina blanca
2 cucharaditas de levadura en polvo
3/4 taza de avena
1/2 taza de leche de 2%
1 huevo
4 cucharadas de margarina derretida
3 cucharada de miel
1/2 taza de pasas
1/2 taza de agua
1 1/2 cucharaditas de canela

Direcciones

Cierne la harina y la levadura juntas. Mezcle la avena y la canela. En otro recipiente, bata la leche, el huevo, la margarina derretida y la miel. Añada las pasas. Añada la mezcla de harina y revuelva hasta que los ingredientes secos se mezclen. No mezcle de más .

Vierta la mezcla en los moldes para panecillos. Hornee a 400 grados por 10-12 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Sirva caliente. Hace 16 panecillos.

Análisis

Tamaño de Porción:	1 panecillo
Opción:	1 Grasa, 1 Pan/Almidón
Calorias:	110
Proteína:	2
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	14
Carbohidratos:	18
Calcio:	60
Fósforo:	45
Potasio:	80
Sodio:	95

PANQUEQUES O CREPAS SUECAS

Ingredientes

3 huevos
1 1/4 tazas de leche de 2%
3/4 taza de harina tamizada
de todo uso
1 cucharada de azúcar
1/4 cucharadita de sal
Aceite en aerosol para cocinar

Direcciones

En un traste mediano, bata los huevos hasta que se espesen y adquieran un color limón. Añada la azúcar y la sal. Gradualmente añada la harina cernida alternando con la leche, batiendo con una batidora eléctrica o batidora de alambre hasta que adquiera un consistencia suave. Añada la mezcla por cucharadas en la plancha o en el sartén moderadamente caliente y rociado con aceite. Distribuya la masa uniformemente para hacer unos pastelitos delgados. Gire cuando la parte inferior sea de color marrón claro. Hace 50 crepas finas de cuatro pulgadas.

Sugerencias para Servir:

- Sirva con fresas frescas o arándanos y en la parte superior pongale 1 a 2 cucharaditas de Lite Cool Whip®.
- Coloque una cucharada de puré de manzana en el centro de la crepa, espolvoree con canela y enrolle.

Sirve 7

Análisis

Tamaño de Porción:
7 Panqueques/crepa
Opción: 1 Leche,
1 Pan/Almidón
Calorías: 110
Proteína: 5
Grasa Total: 3
Grasa Saturada: 1
Colesterol: 93
Carbohidratos: 14
Calcio: 95
Fósforo: 90
Potasio: 105
Sodio: 130

VEGETALES

Espárragos con Ajonjolí

Remolachas en Escabeche

Ensalada de Pepino con Hierbas

Pepinos Marinados

Ejotes Marinados

Col con Mantequilla y Limón

Zanahorias Vichy

Succotash Mexicano

Ensalada de Siete Capas

Salteado de Vegetales Medley



Vegetales



ESPÁRRAGOS CON AJONJOLÍ

Ingredientes

3/4 de libra de espárragos
o 1 paquete de 8 onzas de
espárragos congelados

1 cucharada de mantequilla
o de margarina suave

2 cucharaditas de semillas de
ajonjolí

2 cucharaditas de jugo de limón

Pimienta, si lo desea

Direcciones

Lave y corte los espárragos frescos. Coloque en un sartén, agregue el agua, y cocine hasta que estén tiernos o unos 10-15 minutos. Si utiliza espárragos congelados, cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Mientras tanto, en una olla pequeña, caliente la mantequilla o margarina. Revuelvale las semillas de ajonjolí. Cocine a fuego lento hasta que las semillas adquieran un color marrón dorado (unos 5 minutos). Añada el jugo de limón y mezcle.

Escorra los espárragos, ponga en un plato para servir caliente. Vierta la salsa ajonjolí sobre los espárragos calientes y sirva de inmediato.

Análisis

Tamaño de Porción:
1/4 de receta
o 1/2 taza

Opción:
1 Vegetal,
1 Grasa

Calorías:	55
Proteína:	2
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	4
Calcio:	32
Fósforo:	56
Potasio:	147
Sodio:	39

REMOLACHAS EN ESCABECHE

Ingredientes

1 lata de remolacha en rodajas
de 16 onzas ,sin sal añadida
1/4 taza de vinagre de sidra
1/4 cucharadita de canela molida
1/8 cucharadita de clavo molido
1/2 cucharadita de azúcar

Direcciones

Escurre el líquido de la remolacha en una taza de medir. Coloque la remolacha en rodajas en un recipiente o frasco con una tapa bien ajustada. Añada la canela, clavo de olor, la vinagre y la azúcar al jugo de remolacha. Revuelva para mezclar bien. Vierta sobre la remolacha regular en rodajas. Cubra y refrigere durante la noche antes de servir.

Sugerencias para Servir:

- Sirva sobre hojas de lechuga y adorne con una rodaja o dos de un huevo duro.

Variaciones:

- Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.
- Use remolachas embotelladas en vez de remolacha regular en rodajas .

Contribuido por: Renee Gnau

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Vegetal
Calorías:	40
Proteína:	1
Grasa Total:	tr
Grasa Saturada:	0
Colesterol:	0
Carbohidratos:	9
Calcio:	19
Fósforo:	19
Potasio:	167
Sodio:	223

ENSALADA DE PEPINO CON HIERBAS

Ingredientes

1/4 taza de aceite

1 cucharadita de ralladura fresca de la cáscara de limón

1/4 taza de jugo de limón

1 cucharada de azúcar

1 cucharada de cebolla verde picada

1/8 cucharadita de mejorana o tomillo, machacado

1 pepino grande, pelado y en rodajas

10 jitomates cereza, cortados en mitades

Direcciones

Combine el aceite, la ralladura / cáscara de limón, jugo de limón, azúcar, cebolla verde, la hierba que desee en un traste hondo. Revuelva hasta que esté completamente mezclado. Añada rodajas de pepino y las mitades de jitomate. Enfríe.

Sirva sobre hojas de lechuga, si lo desea.

Variación:

- Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:

1/2 taza

Opción: 1 Grasa,
1 Vegetal

Calorías: 104

Proteína: 1

Grasa Total: 5

Grasa Saturada: 1

Colesterol: 0

Carbohidratos: 6

Calcio: 10

Fósforo: 18

Potasio: 152

Sodio: 4

PEPINOS MARINADOS

Ingredientes

1 pepino grande, pelado
y en rodajas delgadas
1/2 cebolla mediana, rebanada
1/4 taza de vinagre de sidra
3/4 taza de agua fría
Pizca de pimienta
1/4 cucharadita de eneldo
1 cucharadita de azúcar

Direcciones

Combine todos los ingredientes en un recipiente. Revuelva para cubrir por completo las rodajas de pepinos con la mezcla de vinagre. Enfríe por lo menos 20 minutos. Escorra los pepinos antes de servir.

Variación:

- Añada 2-3 rebanadas delgadas de cebolla roja o blanca a los pepinos antes de marinar o un chorrito de cebolla en polvo.
- Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.

Sirve 3

Análisis

Tamaño de Porción:
1/3 de receta

Opción:
1 Vegetal

Calorías:	12
Proteína:	2
Grasa Total:	tr
Grasa Saturada:	0
Colesterol:	0
Carbohidratos:	4
Calcio:	6
Fósforo:	8
Potasio:	60
Sodio:	1

EJOTES MARINADOS

Ingredientes

1/2 cucharadita de mostaza en polvo
1/2 taza de vinagre de vino tinto
1/2 taza de agua
1/2 cucharadita de orégano
1/2 cucharadita de albahaca dulce
1/4 cucharadita de pimienta negra
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de azúcar
1 taza de ejotes verdes, cocidos y escurridos
1 taza, de ejotes amarillos, cocidos y escurridos
1/4 taza de cebolla finamente picada

Direcciones

Mezcle la mostaza en polvo con una cucharada de vinagre hasta que se disuelva completamente. Añada los demás ingredientes excepto los ejotes y cebollas. Mezcle bien. Vierta la mezcla de vinagre sobre los ejotes amarillos y verdes cocidos y escurridos. Deje marinar en refrigerador durante por lo menos 2 horas antes de servir o durante la noche. Se sirve frío con cebolla finamente picada rociada sobre la parte superior, si así lo desea.

Variación:

- Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Vegetal
Calorías:	81
Proteína:	1
Grasa Total:	5
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	9
Calcio:	39
Fósforo:	16
Potasio:	112
Sodio:	184

COL CON MANTEQUILLA Y LIMÓN

Ingredientes

1/4 de taza de mantequilla o de margarina suave
1/2 cucharadita de alcaravea o semillas de apio
1 repollo mediano (alrededor de 1 1/2 libras), picado en trozos grandes
1 cucharadita de ralladura de cáscara del limón
1 1/2 cucharadas de jugo de limón
Pimienta

Direcciones

Derrita la mantequilla o la margarina en un sartén grande a fuego medio. Añada cualquiera semillas de alcaravea o semillas de apio. Aumenta el fuego a alto y agregue el repollo. Cocine por 3 a 4 minutos, revolviendo constantemente. Reduzca el fuego y cubralo. Cocine a fuego lento de 2 a 3 minutos hasta que esté tierno. Agregue la ralladura de la cáscara del limón y el jugo del limón. Pongale pimienta al gusto.

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Vegetal
Calorías:	62
Proteína:	1
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	3
Calcio:	24
Fósforo:	11
Potasio:	118
Sodio:	66

ZANAHORIAS VICHY

Ingredientes

2 tazas de zanahorias, peladas,
y en rebanadas
1/2 taza de agua hirviendo
2 cucharadas de mantequilla o
margarina suave
1 cucharadita de azúcar
1 cucharadita de jugo de limón

Direcciones

Lave, pele y rebane las zanahorias. Coloque todos los ingredientes en una cazuela. Cocine a fuego alto hasta que se evapore el agua. Reduzca un poco el fuego y deje que las zanahorias se doren en la mantequilla o margarina. Observe cuidadosamente mientras se doran. Espolvoree con cebollino o perejil picado.

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Vegetal
Calorias:	90
Proteína:	1
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	9
Calcio:	24
Fósforo:	24
Potasio:	181
Sodio:	109

SUCCOTASH MEXICANO

Ingredientes

1 calabacita mediana y en rebanadas
2 tazas de maíz, fresco o congelado
1/4 taza de jitomates enlatados sin sal añadida, escurridos y picados
2 cucharadas de mantequilla o de margarina suave
1/4 taza cebolla picada
1 pimiento verde o rojo picado
1/4 cucharadita de pimienta negra
3-4 cucharadas de agua

Direcciones

Lave la calabacita y rebanela. Si el uso de maíz congelado, cocine para quede crujiente y tierno, y luego escurra. Cocine la cebolla en la mantequilla o margarina en una cazuela grande hasta que agarren color. Añada las calabacitas preparados, el maíz, pimiento, pimienta negra y el agua. Cubra y ponga a cocer a fuego lento por unos 15 minutos. Agregue los jitomates picados. Cocine a fuego lento otros 5-10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Vegetal
Calorías:	70
Proteína:	2
Grasa Total:	3
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	11
Calcio:	10
Fósforo:	42
Potasio:	181
Sodio:	131

ENSALADA DE SIETE CAPAS

Ingredientes

1/2 lechuga mediana iceberg, rallada
1/2 taza de apio picado
1/4 taza de cebolla, picada
1 1/2 tazas de chicharos congelados y cocidos
1/3 taza de mayonesa baja en grasa
1 cucharada de azúcar
1/4 taza de queso cheddar rallado

Direcciones

Cocine, y escurra los chicharos. Ralle la lechuga y pongala en la parte de abajo de un molde cuadrado de 9". Extienda el apio picado y la cebolla sobre la capa de lechuga. Sirva pequeñas cantidades de mayonesa sobre el apio y la cebolla hasta que haya utilizado to la medida de 1/3 de taza. Espolvoree con azúcar. Con una cuchara ponga los chicharos cocinados sobre la mayonesa. Espolvoree el queso rallado por encima. Cubra y refrigere.

Variación:

- Puede utilizar una cantidad equivalente de endulzante no nutritivo.

Contribuido por: Brenda Murphy

Sirve 7

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Grasa, 2 Vegetales
Calorias:	103
Proteína:	4
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	9
Carbohidratos:	10
Calcio:	60
Fósforo:	79
Potasio:	200
Sodio:	113

SALTEADO DE VEGETALES MEDLEY

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal o de cacahuete
1/2 taza de zanahorias, corte juliana
1/2 diente de ajo picado
1 taza de brócoli
1/2 taza de champiñones frescos y rebanados

Direcciones

En un sartén, caliente el aceite a fuego medio-alto. Añada las zanahorias de corte juliana y el ajo; saltee por unos 2 minutos. Reduzca el fuego, tape y cocine por 3 minutos (las zanahorias todavía deben estar crujientes). Agregue el brócoli y los champiñones. Saltee hasta que los vegetales estén tiernos y crujientes o aproximadamente por 5 minutos.

Variación:

- Añada 1/2 cucharadita de aceite de ajonjolí, si utiliza aceite vegetal, añada el aceite después de saltear las verduras. Esto añadirá un sabor delicado al Medley.
- Se puede utilizar 1/8 cucharadita de ajo en polvo en vez de ajo fresco.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Vegetal
Calorías:	50
Proteína:	1
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	3
Calcio:	14
Fósforo:	28
Potasio:	143
Sodio:	11

POSTRES & DULCES

Las recetas de postres están divididas en las secciones 1 y 2. Las recetas en la sección 1 usan azúcar como edulzante. Estas recetas pueden ser más altas en calorías. Las recetas de la Sección 2 están diseñadas para aquellos que necesitan limitar los dulces concentrados con menos calorías.

La harina con levadura no debe utilizarse ya que es muy alta en sodio. Estas recetas utilizan regularmente harina multiuso con polvo para hornear o bicarbonato de sodio como sea necesario. Se recomienda el uso de mantequilla o margarina "corazón sano" para hornear en lugar de manteca. Por favor, tenga en cuenta que la margarina debe estar en barras, y no suave, a; menos que se indique en la receta.

POSTRES & DULCES Sección 1

Pasteles y Betún

Pastel de Libra a la Antigua
Brim's
Pastel de Libra 7-Up®
Roll Esponjoso— Con Relleno
Betún Cremoso
Vainilla, Limón, Canela
Glaseado

Dulce

Queso Crema
Divinidad
Dulce Mike's Rocky Road

Galletas

Queso Crema
Huella Pulgar
Azúcar
Polvorones de Limón
Pastelitos Mexicanos de
Té de Canela

Pies

Merengue de Limón
Pie de Chocolate o Pudín
Pie de Limón o Pudín
Masa para Pie de Oblea
Nilla®

Fruta

Manzana Crujiente
Arándano Crujiente
Postre Congelado Sabor a
Baya
Peras Melba
Salsa de Frambuesa
Hielo de Fresa
Compota de Frutas para la
Fiesta

Pudíns

Crema de Tapioca
Arroz y Pasas

Misceláneo

Bavarian de Cereza
Negra
Esmeralda Sorpresa
Tartas de Pastel de
Queso
Empanadas de Postre
Mousse de Arándano y
Frambuesa
Pastel de Queso de
Frambuesa

PASTEL DE LIBRA A LA ANTIGUA BRIM'S

Ingredientes

2 tazas de azúcar

1 libra de mantequilla sin sal,
suavizada

8 huevos grandes o 9 medianos,
a temperatura ambiente

4 1/2 tazas de harina para pastel
cernida

1 cucharadita de almendras,
limón o extracto de vainilla

Direcciones

Sive como 40

Revuelva la azúcar y la mantequilla en crema hasta que esté esponjosa y de color limón. En un plato aparte , bata los huevos.

Alterne añadiendo alrededor de 1 taza de harina para pastel y 1/3 de los huevos batidos a la mezcla cremosa. Mezcle bien después de cada adición terminando con harina solamente. Un batido adecuado es necesario para que su pastel tenga una textura fina con volumen. Añade el extracto de sabor deseado y mezcle.

Vierta la mezcla en un molde de 10" (molde para pastel de angel) engrasado y enharinado. Hornee en un horno precalentado a 300 grados por 1 1/2 horas o hasta que comience a separarse de los lados del molde. Su pastel tendrá una forma uniforme, una parte superior ligeramente redondeada, y una delgada y delicada corteza de color dorado con la parte superior ligeramente rebentada.

(continúa en la página siguiente)

PASTEL DE LIBRA BRIM'S (continuado)

Enfríe el pastel por 10 minutos antes de desmoldar. Gire sobre la rejilla de alambre y enfríe a temperatura ambiente.

El pastel de libra puede ser congelado para uso futuro, ya sea en su totalidad o rebanado en porciones individuales. El pastel se debe almacenar en un recipiente bien cerrado o bien envuelto en papel aluminio.

Congele el pastel de libra con glaseado de pastelería, adorne con acebo artificial en miniatura alrededor de la parte de abajo del pastel, añada unas cerezas confitadas rebanadas por encima.

Sugerencias para Servir:

- Utilize como pastel de frutas, ya sea con bayas frescas o congeladas o duraznos rebanados y enlatados. Adorne con crema batida congelada.

Contribuido por: Robert Brims

Análisis

Tamaño de Porción:
1 rebanada (1/2"
ancho)

Opción: 2 Grasas,
1 1/2 Pan/Almidón

Calorías: 190

Proteína: 3

Grasa Total: 10

Grasa Saturada: 6

Colesterol: 67

Carbohidratos: 22

Calcio: 10

Fósforo 35

Potasio: 32

Sodio: 15

PASTEL DE LIBRA 7-UP®

Ingredientes

1 taza de mantequilla o
margarina
2 tazas de azúcar granulada
5 huevos
3 tazas de harina multi-uso
1 cucharadita de limón rallado
o de extracto o cáscara
7 onzas de 7-Up®

Direcciones

Engrase y eche harina un molde de 10" o molde de Bundt redondo. Precalear el horno a 300 grados. Bata la mantequilla o la margarina y la azúcar en un plato hondo. Agregue los huevos, uno a la vez, siga batiendo y luego añada el extracto de limón o la ralladura.

Añadir la harina y el 7-Up® a la mezcla sin dejar de batir continuamente. Vierta en el molde preparado. Hornee a 300 grados por 1 1/2 horas o hasta que al insertar un palillo en el centro el palillo salga limpio.

Contribuido por: Brenda Murphy

Sirve como 30

Análisis

Tamaño de Porción: 1
rebanada
(aproximadamente
1/2" de ancho)
Opción: 1 Grasa,
1 Pan/Almidón
Calorías: 165
Proteína: 2
Grasa Total: 7
Grasa Saturada: 1
Colesterol: 31
Carbohidratos: 24
Calcio: 5
Fósforo: 28
Potasio: 26
Sodio: 72

ROLL ESPONJOSO - CON RELLENO

Ingredientes

4 huevos
1/4 taza de azúcar
1/4 taza de harina multi-uso
1/4 taza de maizena
1/2 cucharadita de vainilla
1/2 taza de frambuesas o
mermelada de cerezas

Direcciones

Separe los huevos. Bata las claras de huevo a punto de nieve. Añada poco a poco la azúcar y siga batiendo hasta que las claras de huevo esten rígidas. Bata ligeramente las yemas de huevo. Agite 1 taza de claras de huevo en las yemas de huevo. Vierta esta mezcla sobre las claras de huevo restantes y suavemente doble para adentro. Cierne la harina y la maizena. Poco a poco doble en la mezcla de huevo. No mezcle de mas. Doble la vainilla.

Vierta en un sartén de 11"x 16" con papel encerado. Hornee en un horno caliente a 400 grados por 10 minutos. Deje enfriar.

Roll Esponjoso:

Afloje los bordes tan pronto que saque la torta del horno. Revierta el sartén sobre una toalla limpia que ha sido espolvoreada con azúcar glas tamizada. Recorte los bordes crujientes. Esparze con 1/2 taza de jalea o mermelada. Enrolle a mano.

Pastel en Capas:

Corte en 12 porciones, aproximadamente 2 1/2" x 4 " y encima ponga fresas frescas o en rodaja, o durzanos enlatados y escurridos.

Sirve como 12

Análisis

Tamaño de Porción:

1/12
de Roll Esponjoso o
1/12 Pieza de Pastel
(2 1/2" x 4")

Opción:

1 Pan/Almidón

Calorías:	100
Proteína:	2
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	62
Carbohidratos:	18
Calcio:	8
Fósforo:	30
Potasio:	21
Sodio:	20

BETÚN CREMOSO

Ingredientes

1/4 taza de mantequilla
o margarina
1 cucharadita de vainilla
1 libra de azúcar,
de repostería tamizada
1/3 taza de crema baja en grasa
no láctea*

*Crema No Fortificada

Direcciones

Bata la mantequilla o margarina en un recipiente con una batidora eléctrica.
Agregue la vainilla y la azúcar. Añada poco a poco la crema no láctea sin dejar de
batir hasta que la consistencia esté suave y deseada para esparcer.

Sirve como 20

Análisis

Tamaño de Porción:
2 cucharadas

Opción:
Alto en Calorias

Calorias:	115
Proteína:	tr
Grasa Total:	3
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	23
Calcio:	1
Fósforo	2
Potasio:	6
Sodio:	50

GLASEADO DE VAINILLA

Ingredientes

2 tazas de azúcar
de repostería

1/4 cucharadita de vainilla

3-4 cucharadas de crema
baja en grasa y sin lactosa*

Direcciones

Mida la azúcar de repostería en un recipiente. Añada saborizante. Mezcle con la crema sin lactosa hasta que la mezcla tenga la consistencia de un glaseado. Heche el glaseado encima del pastel, permitiendo que el glaseado gotee por los lados del pastel de libra.

GLASEADO DE LIMÓN

Añada 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón y una cucharadita de jugo de limón al glaseado de vainilla ya preparado. Si es demasiado delgada, añada 1-2 cucharadas de azúcar de repostería para conseguir la consistencia deseada.

GLASEADO DE CANELA

Combine 1/2 cucharadita de canela y un 1/4 de cucharadita de nuez moscada con la azúcar de repostería antes de añadir la crema.

Sirve como 16

Análisis

Tamaño de Porción:
1 cucharada

Opción:
Alto en Calorías

Calorías:	65
Proteína:	0
Grasa Total:	tr
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	16
Calcio:	tr
Fósforo:	tr
Potasio:	tr
Sodio:	tr

*crema no fortificada

DULCE DE QUESO CREMA

Ingredientes

3 onzas de queso crema
con 1/3 menos grasa
2 3/4 tazas de azúcar de
repostería, tamizada
1/4 – 1/2 cucharadita de
saborizante de nuez negra

Direcciones

Bata el queso crema hasta que esté suave. Añada la azúcar de confitería, poquito a la vez, sin dejar de batir. Añada el saborizante y mezcle bien.

Deje caer por cucharadas sobre una envoltura de plástico y envuelva individualmente. Hace 21 dulces.

Variación:

- Otros extractos pueden ser sustituidos por la nuez negra, como por extracto de almendras, vainilla, limón, menta y fresa.

Sirve como 21

Análisis

Tamaño de Porción
1 pieza

Opción:

Alto en Calorias

Calorias:	76
Proteína:	tr
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	0
Carbohidratos:	16
Calcio:	5
Fósforo:	5
Potasio:	7
Sodio:	19

DIVINIDAD

Ingredientes

2 tazas de azúcar

1/2 taza de almíbar de maíz
ligera

1/2 taza de agua caliente

2 claras de huevo, batidas y
rígidas

1 cucharadita de vainilla

Direcciones

Combine la azúcar , almíbar de maíz y la agua en una cazuela.

Use un termómetro de dulces y cocine a 255 grados.

Vierta lentamente el jarabe a chorro fino sobre claras de huevo batidas, batiendo constantemente. Bata hasta que la mezcla tenga forma. Revuelvale la vainilla.

Deje caer por cucharadas en papel encerado.

Sirve como 20

Análisis

Tamaño de Porción
1 pieza

Opción:

Alto en Calorias

Calorias: 103

Proteína: tr

Grasa Total: 0

Grasa Saturada: 0

Colesterol: 0

Carbohidratos: 26

Calcio: 1

Fósforo: 1

Potasio: 6

Sodio: 15

DULCE MIKE'S ROCKY ROAD

Ingredientes

6 onzas de chips de chocolate semidulces para hornear

2 tazas de bombones chiquitos

2 tazas de Rice Krispies

2 cucharadas de mantequilla o margarina

1/8 cucharadita de vainilla

Direcciones

Coloque los chips de chocolate para hornear, bombones, y la mantequilla o la margarina en la parte superior de una olla baño María a fuego medio. Revuelva con frecuencia mientras que los ingredientes se funden lentamente y se mezclan entre sí. Cuando este bien mezclado todo, añada Rice Krispies y el saborizante de vainilla. Revuelva suavemente hasta que los Rice Krispies queden bien cubiertos.

Retire del baño María. Coloque en un recipiente para hornear de 13"x 9" rociado con aceite aerosol. Distribuya con una espátula. Deje que se enfríe. Corte en cuadrados de tamaño mediano, aproximadamente 1 1/2 "x 2". Almacene en un recipiente bien cerrado.

Los dulces se pueden hacer en porciones dobles y se pueden congelar envolviendolos en papel aluminio

Sirve como 15

Análisis

Tamaño de Porción:
2 cuadros

Opción:
1 Pan/Almidón

Calorías: 108

Proteína: 1

Grasa Total: 5

Grasa Saturada: 3

Colesterol: 4

Carbohidratos: 16

Calcio: 4

Fósforo 19

Potasio: 46

Sodio: 44

Contribuido por: Mike Friend

GALLETAS DE QUESO CREMA

Ingredientes

1 taza de mantequilla o de margarina, suavizada
1 paquete de queso crema de 3-onzas con 1/3 menos grasa, suave
1 taza de azúcar
1 yema de huevo
2 1/2 tazas de harina multiuso
1 cucharadita de vainilla
Azúcar de color o chispitas

Direcciones

Hace alrededor de 3 1/2 docenas

Bata la mantequilla o margarina ablandada y el queso crema en un gran recipiente para mezclar. Con una batidora de mano, bata la azúcar poco a poquito y añada la yema de huevo y continúe batiendo. Añada la harina y la vainilla. Mezcle bien.

Enfríe la masa de galletas por 1 hora. Precaliente el horno a 325 grados. Forma 1 cucharadita de masa en una pelotita y coloque en una bandeja para hornear engrasada. Decore cada galleta con azúcar de colores. Hornee 12-15 minutos o hasta que la parte de adentro este de color café claro.

Análisis

Tamaño de Porción:
2 galletas

Opción:
1 Pan/Almidón,
2 Grasas

Calorías:	188
Proteína:	2
Grasa Total:	10
Grasa Saturada:	2
Cholesterol:	13
Carbohidratos:	22
Calcio:	9
Fósforo:	26
Potasio:	29
Sodio:	113

GALLETAS DE HUELLA PULGAR

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla o margarina, suave

1/3 taza de azúcar

1 huevo

1/4 cucharadita de ralladura de cáscara de limón

1 taza de harina multiuso tamizada

1/2 cucharadita de vainilla

Direcciones

Hace alrededor de 3 docenas

Bata la mantequilla o la margarina y la azúcar bien. Bata el huevo, la vainilla, la ralladura / piel de limón y la harina. Enfríe la masa de galletas por varias horas.

Pellizque lo suficiente de la masa de galletas fría para hacer en pelotitas de una pulgada. Rode cada pelotita en un recipiente pequeño de azúcar granulada.

Coloque varias pulgadas de distancia en una bandeja para hornear engrasada.

Deprima su dedo pulgar en el centro de cada pelotita para formar una huella.

Hornee por unos 13 minutos o hasta que estén bien hechas. Deje enfriar y rellene cada huella digital con jalea, mermelada, o betún de pastel.

Análisis

Tamaño de Porción:
4 galletas

Opción:
1 Pan/Almidón,
2 Grasas

Calorías: 160

Proteína: 2

Grasa Total: 10

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 19

Carbohidratos: 16

Calcio: 7

Fósforo: 24

Potasio: 24

Sodio: 128

GALLETAS DE AZÚCAR

Ingredientes

1 taza de azúcar
1 taza de mantequilla o margarina, suave
1 huevo
2 1/2 tazas de harina multi-
uso, tamizada
1/2 cucharadita de bicarbonato
de sodio
1 cucharadita de vainilla
2 cucharadas de leche de 2%

*Contribuido por: David Myers
y Louise Corbin*

Direcciones

Hace alrededor de 5 docenas

Bata la mantequilla o la margarina y la azúcar juntas. Agregue el huevo y la vainilla, hasta que la mezcla quede esponjosa. Cierne la harina y el bicarbonato de soda. Mezcle los ingredientes secos en la mezcla de crema hasta que esté suave. Mezcle la leche.

Deje caer en cucharaditas en una bandeja para hornear sin engrasar. Aplane con un vaso de agua, que ha sido sumergido en azúcar granulada, o sumerga una pelotita de masa en azúcar antes de aplanarla.

Hornear a 400 grados por 12 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla.

Sugerencias para Servir:

- Rocie con Vainilla o con Glaseado de Limón

Análisis

Tamaño de Porción:
2 galletas

Opción:
1 Pan/Almidón,
1 Grasa

Calorías:	121
Proteína:	1
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	6
Carbohidratos:	15
Calcio:	6
Fósforo	10
Potasio:	18
Sodio:	105

POLVORONES DE LIMÓN

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla o margarina ,suave
3 onzas de queso crema con 1/3 menos grasa, suave
1/2 taza de azúcar
1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
1 cucharadita de jugo de limón
1 taza de harina multiuso, revuelva con un tenedor antes de medir
1/2 taza de cornflakes semi-molido

Direcciones

Hace alrededor de 3 1/2 docenas

Bata la mantequilla ablandada o margarina, queso crema, la azúcar, la ralladura de la cáscara de limón y el jugo. Poco a poco agregue la harina hasta que se mezclen bien. Cubrala por varias horas y deje que se enfríe hasta que la mezcla este lo suficiente firme para manejarla.

Mida la mezcla en cucharadas y ruede en pelotitas. Enrolle cada pelotita en el cornflakes molido. Coloque a una pulgada de distancia sobre una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee por 15 minutos a 350 grados. Enfríe completamente. Conserve en un recipiente hermético entre dos hojas de papel de plástico o papel encerado.

Contribuido por: Berta Castle

Análisis

Tamaño de Porción:
3 galletas

Opción:
1 Pan/Almidón,
2 Grasa

Calorias:	145
Proteína:	2
Grasa Total:	8
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	6
Carbohidratos:	17
Calcio:	36
Fósforo:	24
Potasio:	31
Sodio:	100

PASTELITOS MEXICANOS DE TÉ DE CANELA

Ingredientes

1 taza de mantequilla o margarina, suave
1/2 taza de azúcar de repostería
2 1/4 tazas de harina multi-uso tamizada
1/2 cucharadita de canela
1 cucharadita de vainilla
2 taza de azúcar de repostería mezclada con una cucharadita de canela para enrollar

Direcciones

Bata la mantequilla o margarina y la azúcar hasta que esté suave y esponjosa. Añada la harina, la canela y la vainilla. La masa estará moderadamente rígida. Enfríe por unas horas y después ruede en pequeñas pelotitas de aproximadamente 1 pulgada de diámetro.

Hornee en una bandeja de horno rociada con spray para cocinar en un horno a 400 grados por 12 a 14 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. Tan pronto como retire los pastelitos del horno, ruede los pastelitos en la mezcla de azúcar y canela. Dejar enfriar sobre una rejilla y después ruede en la mezcla de azúcar de nuevo.

Sirve como 16

Análisis

Tamaño de Porción:
3 galletas

Opción:
1 Pan/Almidón,
2 Grasas

Calorías:	230
Proteína:	2
Grasa Total:	11
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	0
Carbohidratos:	30
Calcio:	7
Fósforo:	21
Potasio:	24
Sodio:	145

MANZANA CRUJIENTE

Ingredientes

5 tartas de manzana para hornear

3/4 taza de azúcar

1/2 taza de harina multi-uso

1/2 taza de mantequilla o margarina, suave

1/4 taza de agua

1 cucharadita de canela

1/2 cucharadita de jugo de limón

1/2 taza de avena

1/2 cucharadita de nuez moscada

Direcciones

Pele las manzanas. Córtelas en rebanadas finas. Coloquelas en un cuadro de 8" para hornear rociado con aceite en aerosol. Espolvoree el agua sobre las manzanas.

Combine los ingredientes restantes esparze sobre las manzanas.

Hornee de 30 a 35 minutos a 375 grados o hasta que las manzanas estén tiernas y ligeramente doradas.

Sirce como 8

Análisis

Tamaño de Porción
2/3 taza
Opción: 1 Fruta,
1 Pan/Almidón,
2 Grasas

Calorías: 272
Proteína: 2
Grasa Total: 12
Grasa Saturada: 2
Colesterol: 0
Carbohidratos: 42
Calcio: 12
Fósforo: 36
Potasio: 140
Sodio: 153

ARÁNDANO CRUJIENTE

Ingredientes

3 tazas de arándanos frescos
o 1 paquete (16 oz.) de
arándanos sin azúcar congelados
2 cucharadas de jugo de limón
2/3 taza de azúcar
1/2 taza de harina multi-uso
1/2 taza de avena
1/3 taza de mantequilla o
margarina, suave
3/4 cucharaditas de canela

Direcciones

Caliente el horno a 375 grados. Organice los arándanos en un molde de 8 pulgadas cuadrado para hornear sin engrasar. Rocíe con arándanos y jugo de limón. Mezcle la azúcar, harina, avena, mantequilla ablandada o margarina y canela. Espolvoree uniformemente encima de los arándanos.

Hornee hasta que la parte de arriba sea color café claro y los arándanos estén calientes, alrededor de 30 minutos. Sirva caliente.

Sirve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:	2/3 taza
Opción:	1 Fruta, 1 Pan/Almidón, 2 Grasas
Calorías:	211
Proteína:	2
Grasa Total:	8
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	0
Carbohidratos:	34
Calcio:	13
Fósforo:	40
Potasio:	84
Sodio:	105

POSTRE CONGELADO SABOR A BAYAS

Ingredientes

3/4 tazas de mermelada o jalea sin azúcar añadida de moras, frambuesa o fresa

2 tazas de batido ligero congelado, que ha sido descongelado en el refrigerador

Direcciones

Enfríe la Bata la jalea o mermelada bien. Bata la jalea o mermelada hasta que esté suave. Doble suavemente en crema batida descongelada. No mezcle de mas.

Vierta la mezcla en 5 platillos de postre, cubralos y luego congele.

Sirve como 5

Análisis

Tamaño de Porción:
1 platillo de postre

Opción:

Calorias Medianas

Calorias: 90

Proteina: 1

Grasa Total: 4

Grasa Saturada: 3

Colesterol: 1

Carbohidratos: 19

Calcio: 21

Fósforo: 22

Potasio: 30

Sodio: 21

PERAS MELBA

Ingredientes

6 rebanadas delgadas de pastel de libra*

6 mitades de peras enlatadas, escurridas

Salsa de Frambuesa
(Vea la receta Salsa de Frambuesa)

Direcciones

Coloque una mitad de pera en cada rebanada de pastel de libra. Rocíe salsa de frambuesa sobre cada porción.

*Vea la receta de Pastel de Libra a la Antigua Brim's o puede usar Pastel de Libra Congelado Sara Lee®.

Nota: El sodio será de mayor contenido cuando se use un pastel comercial. Vea la etiquetas de de alimentos para ver el valor de sodio.

Sirve como 6

Análisis

Tamaño de Porción:
1 rebanada (1/2")
pastel de libra,
1 mitad de pera
3 Cucharadas

Opción:
1 Pan/Almidón,
1 Fruta, 1 Grasa

Calorías:	220
Proteína:	2
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	3
Colesterol:	66
Carbohidratos:	43
Calcio:	25
Fósforo:	59
Potasio:	160
Sodio:	123

SALSA DE FRAMBUESA

Ingredientes

- 1/4 taza de azúcar
- 1 cucharada de maizena
- 1 paquete de 10-onzas de frambuesas rojas, descongeladas
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharadita de jugo de limón

Direcciones

Mezcle la azúcar y la maizena en una cazuela. Añada las frambuesas descongeladas y el agua. Cocine la mezcla hasta que espese, revolviendo constantemente. Retire del fuego y agregue el jugo de limón. Cuele la mezcla y deje enfriar. Si desea una salsa sin semillas, Cuele antes de refrigerar.

Sugerencias para Servir:

- Pruebelo con el Pastel de Libra a la Antigua Brim's, Pastel de 7-Up® o fruta fresca.

Sirve como 6

Análisis

Tamaño de Porción:
3 Cucharadas

Opción:

Calorias Medianas

Calorias:	65
Proteína:	tr
Grasa Total:	0
Grasa Saturada:	0
Colesterol:	0
Carbohidratos:	18
Calcio:	7
Fósforo:	9
Potasio:	57
Sodio:	1

HIELO DE FRESA

Ingredientes

1 taza de fresas machacadas
o licuadas

1 taza de azúcar

1/4 taza de jugo de limón

2 tazas de agua

Direcciones

Machaque las fresas frescas para hacer 1 taza. Combine el agua, fresas y la azúcar en una olla. Hasta que hierva. Retire del fuego . Añada el jugo de limón; revuelva.

Congele en platillos de postre de 1/2 taza o en pequeños vasos de papel de 3 onzas.

Variación:

- Puede usar arándanos o frambuesas.

Sirve como 9

Análisis

Tamaño de Porción:

1 platillo de postre
o 1 taza de papel

Opción: 1/3 taza
fluido, límite a uno
por porción diaria,

Calorías: 95

Proteína: tr

Grasa Total: tr

Grasa Saturada: 0

Colesterol: 0

Carbohidratos: 25

Calcio: 4

Fósforo: 6

Potasio: 52

Sodio: tr

COMPOTA DE FRUTAS PARA LA FIESTA

Ingredientes

1 manzana deliciosa roja y mediana

1/2 tazas de uvas rojas sin semillas, cortadas por mitad

2-3 rebanadas de piña fresca, cortadas en pedacitos de 1/2 pulgada o

1/2 taza de trozitos de piña sin azúcar, escurridos

1/2 taza de cerezas Bing congeladas, cortadas por mitad

1/2 tazas de mini bombones, no empacados

1/4 taza de jugo de limón

1 taza de crema batida congelada ligera o light

Direcciones

Corte la manzana en pedacitos, dejando la piel por secolar. Ponga en un recipiente y eche el jugo de limón sobre las manzanas. Mezcle las manzanas, bien, y cubra con jugo de limón. Esto evitará que se decoloreen. Quite el exceso de jugo de limón. Añada bombones y revuelva con cuidado.

Prepare las otras frutas, añadalas a las manzanas. Mezcle suavemente para mezclar. Cubra el recipiente y enfríe. Justo antes de servir, añada crema batida y mezcle. Coloque la mezcla en vasos parfait; adorne con la mitad de una cereza Bing.

Variación:

- Use crema batida como adorno: Sirva en platillos de frutas mezcladas con una cucharada de crema batida congelada. Decore con una ramita de yerbabuena fresca si la tiene.

Sirve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Fruta
Calorías:	75
Proteína:	tr
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	12
Calcio:	7
Fósforo:	8
Potasio:	78
Sodio:	4

PIE DE MERENGUE DE LIMÓN

Ingredientes

1 1/2 tazas de azúcar
1/2 taza de maizena
2 1/2 tazas de agua
4 yemas de huevo
3 cucharadas de mantequilla o margarina
1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
1/2 taza de jugo de limón
4 claras de huevo
1/2 taza de azúcar
1/4 cucharadita de Cremor Tártaro
1 masa para pie de 9-pulgadas, horneada

Direcciones

Mezcle la azúcar y la maizena en una cazuela; añada poco a poco el agua y revuelva hasta que se disuelva. Cocine a fuego medio; revuelva constantemente hasta que se espese y burbujee Cocine un minuto y retire del fuego.

Bata las yemas de huevo ligeramente en un recipiente pequeño. Poco a poco mezclele 1/2 taza de la mezcla de maizena caliente; Mueva esta mezcla de nuevo a la mezcla de maizena restante en la cazuela. Cocine a fuego lento por 2 minutos mientras se continúa agitando. Retírelo del fuego. Agregue la mantequilla o la margarina, la ralladura de la cáscara de limón y el jugo. Vierta la mezcla en la masa para pie horneada y deje que se enfríe.

Para el merengue, bata las claras de huevo hasta que esté suave y cremoso. Añada el Cremor de Tártaro y continúe batiendo hasta que las claras queden a punto de nieve. Incorpore poco a poco 1/2 taza de azúcar; siga batiendo hasta que el merengue este duro y brillante. Esparze merengue ligeramente sobre el relleno de pie enfriado, extendiendolo hasta que toque el borde de la masa para evitar que el merengue se encoja. Hornee en un horno precalentado a 425 grados por 5 a 6 minutos o hasta que la superficie este de color café claro.

Sirve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:
1/8 de 9-pulgadas de pie

Opción: 2 Grasas,
1/2 Carne/Proteína

Calorías: 386

Proteína: 4

Grasa Total: 12

Grasa Saturada: 3

Colesterol: 106

Carbohidratos: 67

Calcio: 18

Fósforo: 55

Potasio: 88

Sodio: 179

CHOCOLATE PIE OR PUDÍN

Ingredientes

1 1/2 tazas de azúcar
1/3 taza + 1 cucharada de maizena
1/2 taza de cacao en polvo
2 taza de crema no láctea
1 taza de agua
1/2 tazas de claras de huevos o sustituto de huevos
1 cucharada de mantequilla o margarina
1 1/2 cucharadita de vainilla
1 masa para pie de oblea *Nilla[®] de 8-pulgadas

Contribuido por: David Myers

Direcciones

Mezcle la azúcar, la maizena y el cacao en una cazuela de 2-1/2 cuartos. Añada la crema no láctea y diluyela con una taza de agua. Mezcle bien. Coloque a fuego medio. Revuelva con una batidora de alambre constantemente hasta que la mezcla empiece a hervir. Hirva por un minuto.

Retírelo del fuego. Agite 1/2 de la mezcla en un recipiente que contenga las claras o sustituto de huevo. Mezcle rápidamente con un batidor de varillas. Vierta esta mezcla en la cazuela. Coloque a fuego medio y ponga a hervir. Hirva por un minuto constantemente revolviendo. Retírelo del fuego. Mezcle la vainilla y la margarina. Vierta en la masa para pie de oblea preparada Nilla[®] o en 8 platillos para postre. Enfríe y refrigere. Adorne el pudín o la rebanada de pie con 1 cucharada de crema batida congelada si se desea.

* Vea la receta de masa para pie de oblea, Nilla[®]

Sirve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:

1/8 rebanada de pie
o 1/2 taza de pudín

Opción: 2 Grasas,
2 Pan /Almidón
o 1 Grasa,
1 Pan /Almidón

Calorías: 347 o 231

Proteína: 4 o 3

Grasa Total: 9 o 3

Grasa Saturada: 3 or 2

Colesterol: tr o tr

Carbohidratos: 62 o 51

Calcio: 24 o 14

Fósforo: 64 o 47

Potasio: 250 o 233

Sodio: 178 o 65

PIE DE LIMÓN O PUDÍN

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de azúcar
- 1/3 taza de maizena
- 1 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de claras de huevo o sustituto de huevo
- 3 cucharadas de mantequilla o margarina
- 5 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1 masa para pie de 8-pulgadas de oblea Nilla®*

Contribuido por: David Myers

Direcciones

Mezcle la azúcar, la maizena y el agua en una cazuela mediana. Coloque las claras de huevo o sustituto en un recipiente, que sostenga al menos 3 tazas.

Coloque la cazuela a fuego medio, revolviendo constantemente hasta que la mezcla espese y hierva. Hirva por un minuto. Vierta 1/2 de la mezcla caliente en el recipiente con las claras de huevo o el sustituto mientras agita rápidamente. Luego, regrese esta mezcla de huevo a la cazuela con el resto de la mezcla de maicena, revolviendo constantemente. Hirva por un minuto más.

Retírelo del fuego. Mezcle la mantequilla o margarina; Agregue el jugo de limón y la cáscara. Vierta en masa para pie de vainilla preparada de 8 pulgadas. Si va a servir como el pudín, se vierte en ocho platillos individuales para postre. Refrigere. Cubra cada rebanada de pie o pudín con una cucharada de crema batida congelada.

* Vea la masa para pie de oblea Nilla®.

Sirve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/8 rebanada de pie o 1/2 taza de pudín
Opción: :	2 Grasas, 1 Pan /Almidón, o 1 Grasa, 1 Pan /Almidón
Calorías:	340 o 223
Proteína:	2 o 2
Grasa Total:	13 o 5
Grasa Saturada:	3 o 1
Colesterol:	62 o 54
Carbohidratos:	57 o 46
Calcio:	16 o 7
Fósforo:	19 o 2
Potasio:	50 o 31
Sodio:	174 o 60

MASA PARA PIE DE OBLEA NILLA®

Ingredientes

1 1/4 tazas de obleas de vainilla molidas (como 38 obleas)

1/3 taza de mantequilla o margarina derretida sin sal

Direcciones

Combine las obleas molidas con la mantequilla o margarina derretida sin sal. Presione firmemente al fondo y a los lados del molde para pie con mantequilla de 9 pulgadas.

Enfríe en el refrigerador hasta que este firme.

Análisis

Tamaño de Porción:
1/8 de corteza 9-pulgadas

Opción:

1 Pan Almidón,
2 Grasas sin-sal

Calorias: 138

Proteina: 0.5

Grasa Total 9

Grasa Saturada: 5

Colesterol: 21

Carbohidratos: 13

Calcio: 11

Fósforo: 13

Potasio: 17

Sodio: 56

CREMA DE TAPIOCA

Ingredientes

1/3 tazas de azúcar
2 tazas de crema no láctea
3 cucharadas de tapioca de cocina rápida
1 clara de huevo
1 yema de huevo, ligeramente batido
1 cucharadita de vainilla

Direcciones

Reserva 2 cucharadas de azúcar; combine la azúcar restante con la crema no láctea y la tapioca en una cazuela. Deje reposar 5 minutos. Añada la yema de huevo ligeramente batida y mezcle. Hirva rápidamente a a fuego medio sin dejar de moverle. Retirelo del fuego (la mezcla estara fina). Agrega la vainilla.

Bata la clara de huevo a punto de nieve. Añada poco a poco la azúcar reservada mientras bate las claras de huevo a punto de nieve. Poco a poco revuelo en la mezcla caliente. Enfríe. Con una cuchara ponga en 5 platillos para postre.

Sirve como 5

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	2 Grasas, 1 Pan/Almidón
Calorias:	216
Proteína:	2
Grasa Total:	11
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	43
Carbohidratos:	27
Calcio:	10
Fósforo:	69
Potasio:	141
Sodio:	58

PUDÍN DE ARROZ Y PASAS

Ingredients

2 1/4 de arroz, cocido
7 onzas de crema no láctea
7 onzas de agua
1/4 taza de mantequilla o
de margarina
1/2 taza de pasas
1 cucharada de vainilla
1 cucharadita de canela
2 cucharadas de azúcar

Direcciones

En la parte superior de una olla baño de María, combine el arroz cocido, mantequilla o margarina, crema no láctea, el agua y las pasas. Mezcle la azúcar y la canela; agregue a la mezcla en el baño de María. Cocine a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia, hasta que espese un poco, o alrededor de 20 minutos.

Retírelo del fuego. Agregue la vainilla. El pudín está bien servido ya sea caliente o frío. Este pudín es bastante dulce con un robusto sabor a canela. Si desea, puede reducir la canela a 1/2 de cucharadita y 1 cucharada de azúcar.

Contribuido por: David Myers

Serve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Grasa, 1 Pan /Almidón, 1 Leche
Calorias:	190
Proteína:	2
Grasa Total:	8
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	25
Calcio:	15
Fósforo:	62
Potasio:	171
Sodio:	78

BAVARIAN DE CEREZA NEGRA

Ingredientes

1 paquete de 3-oz de Cereza Negra sabor a gelatina
3/4 taza de crema batida, descongelada
1 taza de agua caliente
3/4 taza de agua fría

Direcciones

Disuelva la gelatina de cereza negra en agua caliente. Añada agua fría. Vierta en 5 platillos para postre o en parfaits. Refrigere hasta que espese un poco. Agite crema batida congelada en gelatina y mezcle bien.
Enfríe hasta que esté firme.

Sirve como 5

Análisis

Tamaño de Porción:
1/2 taza

Opción:
1 Pan /Almidón,
1/2 taza de fluido

Calorías:	97
Proteína:	2
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	18
Calcio:	0
Fósforo:	33
Potasio:	0
Sodio:	60

ESMERALDA SORPRESA

Ingredientes

2 1/2 tazas de pedacitos de piña sin azúcar y escurridos

1 3-oz package lime flavored gelatin

2 tazas de bombones miniatura

2 tazas de crema batida descongelada

Direcciones

Escurre bien la piña. Prepare la gelatina con sabor a limón de acuerdo a las instrucciones del paquete. Agregue la piña escurrida. Vierta en una bandeja de 13"x 9" para hornear. Cubra inmediatamente con una capa de bombones. Enfríe.

Justo antes de servir, espárrame crema batida congelada sobre la capa de bombones. Corte en 5 cuadrados y sirva en plato pequeño forrado con lechuga de hoja roja.

Sirve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:
2 cuadros

Opción:
1 Pan /Almidón,
1/3 taza de fluido

Calorías:	143
Proteína:	2
Grasa Total:	2
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	0
Carbohidratos:	30
Calcio:	12
Fósforo:	5
Potasio:	99
Sodio:	36

TARTAS DE PASTEL DE QUESO

Ingredientes

24 obleas de vainilla
2 paquetes de queso crema
8 onzas con 1/3 menos
grasa, suave
1/2 taza de azúcar
3 huevos
2 cucharaditas de jugo
de limón
1 cucharadita de vainilla
1 lata de relleno de cereza
para pie
24 piezas de aluminio para
cada panecillo

Direcciones

Bate el queso crema, la azúcar, los huevos, el jugo de limón y la vainilla hasta que quede cremoso y esponjoso. Precaliente el horno a 375 grados. Coloque una oblea de vainilla en cada pieza de aluminio para cupcakes en una bandeja de panecillos. Con una cuchara eche el relleno preparado en cada taza, dividiendo igualmente entre las tazas. Hornee por 15-20 minutos. Enfríe. Refrigere hasta que esté listo para servir.

Antes de servir, cubra cada tarta de queso con una cucharada de relleno de pie.

Contribuido por: Eutemia Hernandez

Sirve como 24

Análisis

Tamaño de Porción:	1 Tarta
Opción:	1 Pan/Almidón 1/2 Carne/Proteína
Calorías:	113
Proteína:	3
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	32
Carbohidratos:	15
Calcio:	30
Fósforo:	37
Potasio:	66
Sodio:	115

EMPANADAS DE POSTRE

Ingredientes

1 paquete de queso crema con 1/3 menos grasa, suave

1/2 taza de mantequilla o margarina suave

1 taza de harina multiuso

Direcciones

Bata la mantequilla o margarina suave y el queso crema hasta que se mezclen juntos. Añada la harina y haga en una bola. Refrigere la masa durante la noche. Retire de la nevera 30 minutos justo antes usar. Estire la masa alrededor de 1/8 de pulgada de grosor. Corte en pieza de unos 3 1/2 pulgadas de diámetro. Coloque una cucharada de relleno en cada pieza o cortele a la masa y doble la otra mitad por encima. Apriete las orillas firmemente para sellar. Hornee a 400 grados por 10-12 minutos.

Seleccione uno de los siguientes para el relleno:

Queso crema

Piña machacada, bien escurrida

Puré de manzana y canela

Mermelada, jalea, o conservas

Sirve como 12

Análisis

Tamaño de Porción:
1 Empanada

Opción:
1 Pan/Almidón,
2 Grasas

Calorías:	121
Proteína:	2
Grasa Total:	9
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	3
Carbohidratos:	8
Calcio:	13
Fósforo:	22
Potasio:	27
Sodio:	135

MOUSSE DE ARÁNDANO Y FRAMBUESA

Ingredientes

1 taza de cóctel de jugo de arándano

1 paquete de 3-oz de gelatina de frambuesas

1 lata entera de 16-oz de salsa de arándano

1 taza de crema batida descongelada

Direcciones

Caliente el coctel de arándano hasta que hierva en una cazuela. Agregue la gelatina de frambuesa hasta que se disuelva. Retírelo del fuego. Agregue la salsa de arándano. Deje enfriar. Enfríe la mezcla hasta que espese sin cuajar. Doble por encima la crema batida y vierta en parfaits o platillos para servir.

Enfríe hasta que esté firme. Decore con otra cucharadita de relleno si se desea.

Sirve como 6

Análisis

Tamaño de Porción:
1/6 de receta

Opción:
1 Pan/Almidón,
1/2 taza de fluido

Calorías: 216

Proteína: 1

Grasa Total: 1

Grasa Saturada: 1

Colesterol: 0

Carbohidratos: 50

Calcio: 4

Fósforo: 5

Potasio: 27

Sodio: 55

PASTEL DE QUESO DE FRAMBUESA

Ingredientes

8 onzas de crema batida ligera, descongelada
8 onzas de queso crema con 1/3 menos grasa, suave
1/2 taza de azúcar en polvo
1 9" corteza de galleta graham para pie
1 lata de 21-onzas de relleno frambuesas para pie

Direcciones

Bata la crema batida, el queso crema suavizado y la azúcar. Vierta la mezcla en molde de pie preparado. Ponga el relleno de frambuesa encima.

Enfríe bien antes de servir.

Contribuido por: Ken & Avie McCoy

Sirve como 8

Análisis

Tamaño de Porción:
1/8 de pie

Opción:
2 Pan/Almidón,
1/2 Fruta, 3 Grasas

Calorías:	387
Proteína:	4
Grasa Total:	15
Grasa Saturada:	8
Colesterol:	13
Carbohidratos:	56
Calcio:	50
Fósforo:	66
Potasio:	153
Sodio:	317

POSTRES & DULCES Sección 2

Galletas y Betún

Barrita de Limón

Nuez moscada

Almendra China

Mantecada Scotch

Betún de Queso Crema

Pudíns

Flan al Horno

Pastel de Limón

Marmolado de Tapioca con Bayas

Pasteles

Pastel de Libra a la Antigua

Brim's

Pastel de Queso de Fresa

Fruta

Manzana Brown Betty

Manzanas Horneadas con
Canela

Parfait de Bayas

Empanadas de Postre

Compota de Fruta Fresca



GALLETAS

Algunas galletas empaquetadas están permitidas, como se muestra en su dieta renal. Las Galletas hechas en casa añaden un toque especial a las reuniones familiares y a las vacaciones.

Use harina multi-uso. No use con levadura, ya que es muy alta en sodio. El polvo para hornear y el bicarbonato de sodio son muy altos en sodio. Estos productos se usan en pequeñas cantidades en ciertas recetas. Al tener el tamaño de la porción indicada de sodio, no se sobrepasará de su consumo diario de sodio. Y podrá disfrutar de dulces caseros!

En la actualidad hay muchos endulzantes sin azúcar que se pueden usar basados en su preferencia por el sabor. Revise la etiqueta del envase para asegurarse de que puede ser utilizado para hornear. Si tiene alguna pregunta sobre endulzante específico, consulte a su dietista renal. La etiqueta puede referirse a un producto como un "edulzante no nutritivo," que es un término técnico para indicar sin azúcar .

GALLETAS DE BARRITAS DE LIMÓN

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla o margarina, suave

2-1/2 cucharaditas de edulzante sin azúcar

1 huevo entero

1 cucharada de agua

1 cucharada de jugo de limón

1 cucharada de ralladura de cáscara de limón

1 cucharadita de vainilla

2 tazas de harina multi-uso tamizada

1 cucharadita de polvo para hornear

Direcciones

Bata la mantequilla o margarina y el huevo hasta que esté muy suave y esponjoso. Añada edulzante, agua, jugo de limón, la ralladura de limón / cáscara y la vainilla. Bata hasta que quede bien mezclado.

Cierne los ingredientes secos y añada a la mezcla cremosa. Mezclar hasta que la harina esté bien mezclada. La masa quedará desmenuzable. Forma la masa en 2 pequeñas barritas, 2 1/2 "x 1 1/2". Envuélvalas en papel encerado. Enfríe hasta que estén firmes o toda la noche.

Corte en rodajas de 1/8 "y hornee en una bandeja para hornear sin engrasar a 400 grados por 10-12 minutos. Las galletas deberán quedar doradas ligeramente.

Análisis

Tamaño de Porción:
4 galletas

Opción: 1 Grasa,
1 Pan/Almidón

Calorías: 128

Proteína: 2

Grasa Total: 7

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 4

Carbohidratos: 13

Calcio: 20

Fósforo: 28

Potasio: 28

Sodio: 144

GALLETAS DE NUEZ MOSCADA

Ingredientes

1 taza de mantequilla o margarina, suavizada
1/2 cucharadita de endulzante sin azúcar
1 huevo
1 cucharadita de vainilla
3 tazas de harina multi-uso
1/2 cucharadita de polvo para hornear
1 1/4 cucharaditas de nuez moscada
2 cucharadas de leche

Direcciones

Bata la margarina suave y el endulzante hasta que esté suave y esponjosa. Bata esta mezcla en el huevo y la vainilla. Cierne la harina, polvo de hornear y la nuez moscada. Mezcle en la mezcla cremosa. Forme en rollos (2 1/2"x 10") y la envuelva en papel encerado. Enfríe hasta que estén firmes o toda la noche.

Corte con un cuchillo afilado alrededor de 1/8" de espesor. Hornee en horno en una bandeja de galletas sin engrasar a 425 grados durante 5 a 7 minutos o hasta que estén ligeramente doradas. No hornee de más. Hace aproximadamente 6 docenas de galletas.

Analysis

Tamaño de Porción:	4 galletas
Opción:	2 Grasas, 1 Pan/Almidón
Calorías:	160
Proteína:	3
Grasa Total:	10
Grasa Saturada:	tr
Colesterol:	2
Carbohidratos:	15
Calcio:	16
Fósforo:	30
Potasio:	23
Sodio:	202

GALLETAS DE ALMENDRA CHINA

Ingredientes

1/2 taza de mantequilla o de margarina, suave

2 yemas de huevo bien cocidas

1/4 taza de azúcar

1 taza de harina multi-uso, tamizada

1/4 cucharadita de extracto de almendra

Direcciones

Ralle las yemas de huevo duro. Mezcle la mantequilla ablandada o margarina y la azúcar a mano hasta que quede suave y luego añada las yemas de huevo. Mezcle la harina hasta que esté bien mezclado (la mezcla quedará quebradiza). Añada sabor y mezcle bien. Forme en rollos y enfríe por la noche.

Rebane a 1/8" de espesor y coloque en bandejas para hornear sin engrasar. Hornee a 400 grados por 12-15 minutos o hasta que estén bien doradas. Hace 3 docenas de galletas.

Análisis

Tamaño de Porción:
3 galletas

Opción: 2 Grasas,
1 Pan/Almidón

Calorías: 131

Proteína: 2

Grasa Total: 9

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 35

Carbohidratos: 12

Calcio: 12

Fósforo: 30

Potasio: 23

Sodio: 74

GALLETAS MANTECADAS SCOTCH

Ingredientes

3/4 taza de mantequilla o de margarina, suave

1/4 taza de azúcar

2 tazas de harina multi-uso, tamizada

Direcciones

Bata la mantequilla o la margarina y la azúcar bien. Trabaje la harina con sus manos o con una cuchara de madera. Enfríe la masa.

Caliente el horno a 350 grados. Amase la masa a 1/3" de espesor. Corte en las siguientes formas (hojas, óvalos, triángulos, cuadrados). Coloque en una bandeja para hornear sin engrasar. Hornee por 20-25 minutos. La parte de encima de las galleta no se doran, la forma tampoco cambiara. Si desea le puede poner betún de queso crema. Hace 2 1/2 docenas de galletas.

Variación:

- Divida la masa en foras de platitos más pequeños y pinte con colorante de comida si lo desea antes de que se enfríe.

Análisis

Tamaño de Porción:
2 galletas

Opción: 2 Grasas,
1 Pan/Almidón

Calorías: 154

Proteína: 2

Grasa Total: 9

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 0

Carbohidratos: 16

Calcio: 49

Fósforo: 89

Potasio: 24

Sodio: 88

BETÚN DE QUESO CREMA

Ingredientes

2 onzas de queso crema
1/3 menos grasa, suave
2 cucharaditas de leche de 2%
2 cucharadas de azúcar en polvo
1/2 cucharadita de endulzante sin azúcar
Gotita de vainilla

Direcciones

Mezcle el queso crema y la leche hasta que esté suave; añada la azúcar en polvo, edulzante, y la vainilla. Mezcle bien. Revuelvale un colorante de comida si lo desea.

Sugerencias para Servir:

- Añada 1/4 de cucharadita de extracto de fresa al betún.
- Esparse sobre galletas graham o obleas de vainilla.

Análisis

Tamaño de Porción:	2 cucharaditas
Opción:	Libre
Calorías:	26
Proteína:	1
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	4
Carbohidratos:	3
Calcio:	10
Fósforo:	12
Potasio:	15
Sodio:	23

FLAN AL HORNO

Ingredientes

1 huevo, ligeramente batido
1/4 cucharadita de endulzante
sin azúcar
1 taza de leche de 2%
1/2 cucharadita de vainilla
Nuez moscada molida

Direcciones

Combine el huevo batido con endulzante; añada poco a poco la leche y la vainilla. Mezcle bien. Vierta la mezcla en dos moldes para flan. Cubra con una rociada de nuez moscada si lo desea.

Añada agua caliente alrededor de una pulgada. Coloque en moldes para flan en una bandeja para hornear. Hornee a 325 grados por aproximadamente una hora o hasta que la mezcla no se pegue al insertar un cuchillo en el centro. Enfríe.

Sirve 2

Análisis

Tamaño de Porción:
1 taza de flan
Opción: 1 Leche,
1/2 Carne/Proteína
Calorías: 99
Proteína: 7
Grasa Total: 5
Grasa Saturada: 2
Colesterol: 116
Carbohidratos: 6
Calcio: 161
Fósforo: 160
Potasio: 218
Sodio: 93

PUDÍN DE PASTEL DE LIMÓN

Ingredientes

- 3 huevos
- 2 cucharaditas de ralladura de cáscara de limón
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1 1/2 tazas de leche 2%
- 2-3 cucharaditas de endulzante sin azúcar
- 1/4 taza de harina multi-uso

Direcciones

Separe los huevos, colocando las claras en un recipiente grande y pequeño. Con una batidora eléctrica a velocidad alta, bata las claras de huevo hasta que estén a punto de nieve. Deje a un lado. Precaliente el horno a 325 grados.

Añada la ralladura de cáscara de limón y el jugo a las yemas de huevo. Bata a velocidad media hasta que estén bien mezclados. Añada la leche. Bata a velocidad baja por un minuto. Añada endulzante y harina; bata a velocidad baja hasta que esté suave. Doble con cuidado en las claras de huevo. Ponga en 6 moldes para flan. Coloque las tazas en una bandeja para hornear y echele agua caliente a una profundidad de 1 pulgada alrededor de las tazas. Hornee 40-45 minutos o hasta que se dore por encima. Sirva caliente o frío.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:	1 taza de flan
Opción:	1 Leche, 1/2 Pan/Almidón
Calorías:	92
Proteína:	6
Grasa Total:	4
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	111
Carbohidratos:	9
Calcio:	102
Fósforo:	109
Potasio:	156
Sodio:	62

MARMOLADO DE TAPIOCA CON BAYAS

Ingredientes

3 cucharadas de tapioca de cocina rápida
1 huevo, batido
2 3/4 tazas de leche de 2%
1 3/4 cucharaditas de edulzante sin azúcar
1/4 cucharadita de vainilla
3 cucharadas de mermelada de bayas baja en azúcar

Direcciones

En la parte superior del baño María, revuelva la tapioca, el huevo batido y la leche. Deje reposar al menos 15 minutos para humedecer la tapioca.

Caliente hasta que hierva, revolviendo constantemente. Hierva 1 minuto; Retírelo del fuego. Añada el edulzante y la vainilla; revuelva bien. Enfríe 5 minutos. Eche mermelada de bayas por cucharadas encima del pudín. Con un cuchillo, raye la mermelada a través del pudín. Con una cuchara eche en partes iguales en 6 platillos individuales para postre. Enfríe.

Serves 6

Análisis

Tamaño de Porción	1/2 taza
Opción:	1 Leche, 1/2 Pan/Almidón
Calorías:	90
Proteína:	5
Grasa Total:	3
Grasa Saturada:	2
Colesterol:	44
Carbohidratos:	11
Calcio:	142
Fósforo:	122
Potasio:	187
Sodio:	70

PASTEL DE LIBRA A LA ANTIGUA BRIM'S

Ingredientes

2 tazas de azúcar

1 libra de mantequilla sin sal,
suave

8 huevos grandes o 9 me-
dianos, temperatura ambiente

4 1/2 harina para pastel ,
tamizada

1 cucharadita de extracto de
almendra, limón o vainilla

Direcciones

Bata la azúcar y la mantequilla hasta que esté esponjoso y de color limón. En un recipiente aparte, bata los huevos. Alterne la adición de 1 taza de harina para pastel y de 1/3 de los huevos batidos a la mezcla cremosa. Mezcle bien después de cada adición terminando con la harina. Un batido adecuado es necesario para un pastel de textura fina. Agregue el extracto de sabor deseado y mezcle en la mezcla de pastel.

Vierta en un molde de rosca de 10" (de pastel de ángel) engrasado y enharinado. Hornee en un horno precalentado a 300 grados por 1 1/2 horas o hasta que el pastel comienza a separarse de los lados del molde. El pastel tendrá una forma uniforme, una parte superior ligeramente redondeada, y una corteza suave, delgada, delicadamente dorada y un poquito rebantada de en medio.

Deje que el pastel se enfríe por 10 minutos antes de retirar el pastel de la cazuela. Gire el pastel sobre una rejilla y deje que se enfríe a temperatura ambiente.

El pastel se puede congelar para su uso futuro, ya sea entero, en rodajas o en porciones individuales. El pastel se debe almacenar en un recipiente bien cerrado o bien envuelto en papel aluminio.

Contribuido por: Robert Brims

Sugerencias para Servir:

- Use como pastel de frutas, ya sea con bayas frescas o congeladas o duraznos en rodajas de lata. Congele el pastel de libra con glaseado de pastelería, adorne con acebo artificial en miniatura alrededor de la parte de abajo del pastel, añada unas cerezas confitadas rebanadas por encima.

Sirve 40

Análisis

Tamaño de Porción:
1 rebanada (1/2" de
grosor)

Opción: 1 Grasa,
1 1/2 Pan/Almidón

Calorías: 190

Proteína: 3

Grasa Total: 10

Grasa Saturada: 6

Colesterol: 67

Carbohidratos: 22

Calcio: 10

Fósforo: 35

Potasio: 32

Sodio: 15

PASTEL DE QUESO DE FRESA

Ingredientes

1/4 taza de galletas graham
molidas
1 cucharada de mantequilla o
margarina, derretida
1/8 cucharadita de canela
1/8 cucharadita de nuez moscada
1 pinta de fresas sin las colas
3 tazas de queso cottage bajo en sal
2 sobresitos de gelatina de
fresa sin azúcar
1 taza de agua
2 yemas de huevo, ligeramente
batidas
2 claras de huevo, batidas
a punta de nieve
2 tazas de Cool Whip®
ligero y descongelado

Direcciones

Combine las galletas molidas, mantequilla o margarina y especias. Deje a un lado. Cubra el fondo de un molde para pasteles de 9 pulgadas con papel encerado. Corte 15 de las fresas por la mitad; organice las fresas cortadas alrededor de los lados del molde con el lado cortado de las bayas volteadas hacia el interior del sartén.

Bata queso cottage hasta que este cremoso. Combine la gelatina y el agua en una olla pequeña; revuelva a fuego lento hasta que la gelatina se disuelva. Añada una pequeña cantidad de la mezcla de gelatina caliente a las yemas de huevo y mezcle bien. Regrese esta mezcla caliente a la olla. Cocine y revuelva a fuego lento por un minuto. Mezcle con el queso cottage. Con cuidado, echele las claras de huevo batida.

Mezcle Cool Whip® a la mezcla de queso. Vierta en el molde preparado; espolvoree con la mezcla de galletas molidas, reservando una cucharada para decorar. Enfríe hasta que cuaje o al menos tres horas.

Despliegue en un plato para servir; retire el papel de encerado, y espolvoree con la mezcla de galletas molidas reservado. Adorne con las fresas restantes.

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/8 de pastel
Opción:	1 Fruta, 2 Carne/Proteína
Calorías:	157
Proteína:	13
Grasa Total:	6
Grasa Saturada:	4
Colesterol:	60
Carbohidratos:	13
Calcio:	65
Fósforo:	158
Potasio:	152
Sodio:	59

MANZANA BROWN BETTY

Ingredientes

3 cucharada de mantequilla o margarina, derretida
1/2 taza de pan blanco fresco molido (como 2 rebanadas de pan, sin corteza)
3 1/2 tazas de rodajas de manzanas amarillas deliciosas (3 grandes)
1/4 cucharadita de nuez moscada
1/4 cucharadita de canela
2 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
1 cucharadita de jugo de limón
3 cucharada de agua
1/2-1 cucharadita de endulzant al gusto sin azúcar

Direcciones

Mezcle la mantequilla o margarina derretida y pan molido juntos para hacer la corteza. Organice 1/2 de la mezcla de la corteza en el fondo de una cacerola de 1 cuarto preparado con aceite en aerosol. Coloque la mitad de las manzanas en rodajas y la mitad de la nuez moscada, la canela y de la ralladura de cáscara de limón en la parte superior de la corteza en la cazuela.

Cubra con otra 1/3 de la mezcla de la corteza, y con las manzanas y especias restantes. Mezcle el jugo de limón, agua y edulzante juntos. Espolvoree sobre la mezcla en una cazuela. Echele el pan molido restante. Cubra la cazuela y hornee a 375 grados por 30 minutos. Destape y continúe horneando por otros 20 minutos o hasta que las manzanas estén suaves.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza (1/4 de receta)
Opción:	2 Grasas, 1/2 Pan/Almidón, 1 Fruta
Calorías:	173
Proteína:	2
Grasa Total:	9
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	23
Calcio:	12
Fósforo:	19
Potasio:	139
Sodio:	32

MANZANAS CON CANELA HORNEADAS

Ingredientes

6 manzanas pequeña tartas
2 tazas de agua
2 cucharaditas de vainilla
1/2 cucharadita de canela
1 cucharadita de endulzante
sin azúcar*

Direcciones

Lave y quite las semillas de las manzanas. Quite la cascar de un tercio de la parte superior de cada manzana. Organize las manzanas en una charola de horno lo suficientemente grande como para mantenerlas.

En una olla, ponga a hervir aguavainillacanela y el edulzante.
Vierta sobre las manzanas.

Hornee en horno a 350 grados por una hora o hasta que las manzanas sean fácilmente perforadas con un tenedor. Bane las manzanas con frecuencia mientras se hornean. cuando las manzanas estén listas, retire del horno y deje enfriar en su jugo. También pueden ser horneadas en el microondas. Sirva fría o caliente con canela espolvoreada por encima.

Sirve 6

Análisis

Tamaño de Porción:	1 manzana
Opción:	1 Fruta
Calorías:	62
Proteína:	tr
Grasa Total:	tr
Grasa Saturada:	0
Colesterol:	0
Carbohidratos:	16
Calcio:	12
Fósforo:	14
Potasio:	117
Sodio:	1

*Si usa Nutra-Sweet[®], espolvoree sobre las manzanas horneadas justo antes de servir.

PARFAIT DE BAYAS

Ingredientes

1 taza de bayas frescas o congeladas sin azúcar (use arándanos, frambuesas o fresas)

1 taza de leche 2%

2 cucharadas de maizena
2 cucharaditas de mantequilla o margarina, derretida

1 cucharadita de endulzante sin azúcar al gusto

1/2 cucharadita de extracto de vainilla o almendra

Direcciones

Rebane 1/2 taza de bayas seleccionadas. Haga en Puré de bayas a las que quedaron.

Guarde 4 pequeñas bayas perfectas para adornar.

Añada la maizena con leche; mezcle bien. Añada la mantequilla o margarina derretida. Revuelva para mezclar completamente. Cocine a baño maría, revolviendo constantemente hasta que quede bastante gruesa. Aleje del fuego. Añada el puré de bayas, extracto de vainilla o almendra, y edulzante al gusto.

Divida las bayas en rodajas entre 4 copas de postre helado. Con una cuchara eche el pudín en los vasos parfait. Cubra cada uno con una baya. Enfríe bien.

Sirve 4

Análisis

Tamaño de Porción:
1/4 de receta

Opción: 1 Grasa,
1 Fruta

Calorías: 89

Proteína: 3

Grasa Total: 3

Grasa Saturada: 1

Colesterol: 5

Carbohidratos: 11

Calcio: 95

Fósforo: 79

Potasio: 147

Sodio: 55

EMPANADAS DE POSTRE

Ingredientes

1 paquete de queso crema con 1/3 menos grasa, suave

1/2 taza de mantequilla o margarina suave

1 taza de harina multiuso

Direcciones

Bata la mantequilla o margarina suave y el queso crema hasta que se mezclen juntos. Añada la harina y haga en una bola. Refrigere la masa durante la noche. Retire de la nevera 30 minutos justo antes usar. Estire la masa alrededor de 1/8 de pulgada de grosor. Corte en pieza de unos 3 1/2 pulgadas de diámetro. Coloque una cucharada de relleno en cada pieza o cortele a la masa y doble la otra mitad por encima. Apriete las orillas firmemente para sellar. Hornee a 400 grados por 10-12 minutos.

Seleccione uno de los siguientes para el relleno:

Queso crema

Piña machacada, bien escurrida

Puré de manzana y canela

Mermelada, jalea, o conservas

Sirve 12

Análisis

Tamaño de Porción:
1 Empanada

Opción: 2 Grasas,
1 Pan/Almidón

Calorías: 121

Proteína: 2

Grasa Total: 9

Grasa Saturada: 2

Colesterol: 3

Carbohidratos: 8

Calcio: 13

Fósforo: 22

Potasio: 27

Sodio: 135

COMPOTA DE FRUTA FRESCA

Ingredientes

1 manzana deliciosa roja y mediana

1/2 tazas de uvas rojas sin semillas, cortadas por mitad

2-3 rebanadas de piña fresca, cortadas en pedacitos de 1/2 pulgada o

1/2 taza de trozitos de piña sin azúcar, escurridos

1/2 taza de cerezas Bing congeladas, cortadas por mitad

1/2 tazas de mini bombones, no empaquetados

1/4 taza de jugo de limón

1 taza de crema batida Cool Whip® ligero o light

Direcciones

Corte la manzana en pedacitos, dejando la piel por secolor. Ponga en un recipiente y eche el jugo de limón sobre las manzanas. Mezcle las manzanas, bien, y cubra con jugo de limón. Esto evitará que se decoloreen. Quite el exceso de jugo de limón.

Añada bombones y revuelva con cuidado.

Prepare las otras frutas, añadalas a las manzanas. Mezcle suavemente para mezclar.

Cubra el recipiente y enfríe. Justo antes de servir, añada crema batida Cool Whip® y mezcle. Coloque la mezcla en vasos parfait; adorne con la mitad de una cereza Bing.

Cool Whip® como Adorno: Sirva en platillos de frutas mezcladas con una cucharada de crema batida Cool Whip® encima. Decore con una ramita de yerbabuena fresca si la tiene.

Sirve 8

Análisis

Tamaño de Porción:	1/2 taza
Opción:	1 Fruta
Calorías:	75
Proteína:	tr
Grasa Total:	1
Grasa Saturada:	1
Colesterol:	0
Carbohidratos:	12
Calcio:	7
Fósforo:	8
Potasio:	78
Sodio:	4

CHILE & CHILES

Carne de Puerco con Chile	42
Chiles con Relleno al Horno	43
Omelette de Queso y Chile Verde	67
Estofado de Chile Verde	53
Sándwich de Queso a la Parrilla con	63
Huevo Con Chile	45
Tacos para la Fiesta	49
Sugerencias de Condimentos	9
Chile de Susan	56

CHILE EN POLVO

Sugerencias de Condimentos	9
----------------------------	---

COL O REPOLLO

Col con Mantequilla y Limón	100
-----------------------------	-----

COMINO

Sugerencias de Condimentos	9
----------------------------	---

CREPAS

Panqueques o Crepas Suecas	94
----------------------------	----

CURRY

Curry de Res con Arroz	52
------------------------	----

CONDIMENTOS

El Cuidado de las Hierbas y las Especias	7
Condimentos Bajos en Sodio	8
Lo Básico de Especias	6
Sugerencias de Condimentos	9

D**DULCE**

Queso Crema	112
Divinidad	113
Mike's Rocky Road	114

E**EMPANADAS**

Empanadas de Postre	154
---------------------	-----

ENELDO

Sugerencias de Condimentos	9
----------------------------	---

ENCHILADAS

Enchiladas de Pollo	41
Salsa de Enchilada	73

ENSALADAS

Ensalada de Pollo con Arroz	57
Ensalada de Pepino con Hierbas	97

Ensalada de Macarrones con Salmón	58
Ensalada de Siete Capas	103
Ensalada de Macarrones con Camarón	59
Ensalada de Pasta de Verano	60
Atún Sorpresa	61

EJOTES

Ejotes Marinados	99
------------------	----

ESPAGUETI (vea PASTA)**ESPÁRRAGOS**

Espárragos de Ajonjolí	95
------------------------	----

ESTOFADO

Aderezo para Pan	87
------------------	----

F**FLAN**

Flan al Horno	146
---------------	-----

FLAUTAS

Flautas	44
---------	----

FRAMBUESA

Mousse de Arándano y Frambuesa	137
--------------------------------	-----

Peras Melba con Salsa de Frambuesa	124
Pastel de Queso de Frambuesa	138

FRESAS

Pastel de Queso de Fresa	150
Hielo de Fresa	125

FRUTA

Compota de Fruta Fresca	158
Compota de Fruta para la Fiesta	126

G**GALLETAS**

Almendra China	143
Queso Crema	115
Barritas de Limón	141
Polvorones de Limón	118
Pastelitos Mexicanos de Té de Canela	119
Nuez Moscada	142
Mantecada Scotch	144
Azúcar	117
Huella Pulgar	116

GRAVY (vea SALSAS)

H

HOJAS DE LAUREL

Sugerencias de Condimentos 9

HUEVOS

Pan Frances con Canela 64

Omelette de Huevo Omelette de Queso y Chile

Verde 67

Huevo Con Chile 45

Hagamos el Almuerzo 69

L

LIMÓN

Barritas de Limón 141

Salsa de Limón y Mantequilla 77

Col con Mantequilla y Limón 100

Pastel de Pudín de Limón 147

Aderezo de Limón con Hierbas 83

Polvorones de Limón 118

Salmón con Glaseado de Limón 33

M

MACARRONES (vea PASTA)

MANTECADA

Galleta Mantecada Scotch 144

MANTEQUILLA

Mantequilla de Limón 77

Col con Mantequilla y Limón 100

MANZANA

Manzana Brown Betty 151

Manzana Crujiente 120

Manzanas Crujientes Horneadas 152

MARISCOS

Lo Básico de Pescados y Mariscos 99

Macarrones con Camarón 59

Lo Supremo de Mariscos 70

MEJORANA

Sugerencias de Condimentos 10

MEXICANA

Burritos de Res 40

Enchiladas de Pollo 41

Carne de Puerco con Chile 42

Chile Relleno al Horno 43

Salsa para Enchilada 73

Flautas 44

Omelette de Queso y Chile Verde 67

Estofado de Chile Verde 53

Chiles Picantes 39

Huevo Con Chile 45

Tortillas de Harina de Maria 46

Chips de Tortilla de Maria 48

Pastelitos de Canela Mexicanos 119

Succotash Mexicano 102

Tacos para la Fiesta 49

MOSTAZA (Seca o en Semilla)

Sugerencias de Condimentos 10

MOUSSE

Mousse de Arándano y Frambuesa 137

N

NUEZ MOSCADA

Galletas de Nuez Moscada 142

O

OMELETTE

Omelette de Huevo 66

Omelette de Queso y Chile Verde 67

Hagamos el Almuerzo 69

ORÉGANO

Sugerencias de Condimentos 10

P

PAN

Aderezo para Pan 87

Pan Frances con Canela 64

Pan de Maíz, Panecillos o Barritas 88

Pan Blanco "Hecho en Casa" 89

PANECILLOS

Avena con Pasas 93

PANQUEQUES

Panqueques o Crepas Suecas 94

PAPRIKA

Sugerencias de Condimentos 11

PASTA

Pasta de Moñitos con Hierbas 91

Macarones con Queso 68

Cacerola de Macarrones con Res	23
Ensalada de Macarrones con Salmón	58
Orzo Romano	92
Ensalada de Macarrones con Camarón	59
Espagueti con Salsa de Res	21
Ensalada de Pasta de Verano	60
Cazuela de Atún y Macarrones	34

PASTELES

de Libra a la Antigua Brim's	106
Libra 7-Up	108
Roll Esponjoso – con Relleno	109

PASTEL DE LIBRA

A la Antigua Brim's	106/149
Pastel de Libra 7-UP	108

PASTEL DE QUESO

Tartas de Pastel de Queso	135
Pastel de Queso de Frambuesa	138
Pastel de Queso de Fresa	150

PAVO

Pimientos Rellenos de Pavo	28
----------------------------	----

PEPINO

Ensalada de Pepino con Hierbas	97
Pepinos Marinados	98

PERAS

Peras Melba con Salsa de Frambuesa	123
------------------------------------	-----

PESCADO

Lo Básico de Pescados y Mariscos	29
Bacalao Frito a la Sartén	32
Salmón con Glaseado de Limón	33
Ensalada de Macarrones con Salmón	58
Ensalada de Macarrones con Camarón	59
Lo Supremo de Mariscos	70
Cazuela de Atún y Macarrones	34
Atún Sorpresa	

PIES

Merengue de Limón	127
Pie de Chocolate o Pudín	128
Pie de Limón o Pudín	129
Corteza de Oblea Nilla®	130

PIMIENTA

Sugerencias de Condimentos	11
----------------------------	----

PIMIENTOS

Chiles Picantes	39
Pimientos Rellenos de Pavo	28

PIÑA

Esmeralda Sorpresa	134
--------------------	-----

POLLO

Pollo a la Albahaca con Verduras	51
Ensalada de Pollo con Arroz	57
Enchiladas de Pollo	41
Pollo Italiano	24
Mole de Pollo	25
Pollo Parmigiano	26
Pollo a la Mandarina	54

POLVO DE AJO

Sugerencias de Condimentos	10
----------------------------	----

POLVO DE CEBOLLA

Sugerencias de Condimentos	10
----------------------------	----

PUDÍNS

Flan al Horno	146
Pie de Chocolate o Pudín	128
Pastel de Limón	147
Pie de Limón o Pudín	129
Marmolado de Tapioca con Bayas	148
Pudín de Arroz y Pasas	132
Crema de Tapioca	131

PUERCO

Chuletas de Puerco al Horno con Arroz	35
Carne de Puerco con Chile	42
Carne de Hamburguesa de Puerco	36
Estofado de Chile Verde	53
Salchicha Italiana Dulce	38

Q

QUESO

Quiche de Queso	65
Omelette de Queso y Chile Verde	67
Sándwich de Queso a la Parrilla con...	63
Macarrones con Queso	68
Atún Sorpresa	61

QUESO CREMA

Galletas de Queso Crema	115
Betún de Queso Crema	145

QUICHE

Quiche de Queso	65
-----------------	----

R

REMOLACHA O BETABEL

Remolacha en Escabeche	96
	56

RES

Beefies de Barbacoa	20
Curry de Res con Arroz	52
Brochetas de Res	15
Burritos de Res	40
Asado de Res a la Cazuela	14
Bistec frito de país	16
Arrachera con Salsa de Hierbas	17
Pastel de Res	18
Carne de Hamburguesa con Hierbas	19
Cazuela de Macarrones con Res	23
Tacos para la Fiesta	49
Asado de Res	13
Salsa de Jitomate Shirley con Res	22
Pastel de Res Cocinado Lento	55
Espagueti con Salsa de Res	21
Chile de Susan	

ROSTIZADO DE RES(vea RES)

ROMERO

Sugerencias de Condimentos	11
----------------------------	----

S

SALCHICHA

Salchicha Picante	27
Salchicha Italiana Dulce	38

SALMÓN

Ensalada de Macarrones con Salmón	58
Salmón con Glaseado de Limón	33

SALSAS

Salsa de Barbacoa	71
Marinada Basica	76
Salsa de Enchilada	73
Gravy de Menudencias	74
Mostaza Picante	79
Mantequilla de Limón	77
Salsa Picante de Maria	75
Salsa Tartar	78
Salsa para Tostadas	72
Salsa de Frambuesas	124

SANDWICHES

Rellenos para Sándwiches	62
Sándwich de Queso a la Parrilla con	63
Consejos para hacer Sándwiches	62

SALVIA

Sugerencias de Condimentos	11
----------------------------	----

SEMILLAS DE AJONJOLI

Espárragos de Ajonjolí	95
------------------------	----

SUCCOTASH

Succotash Mexicano	102
--------------------	-----

T

TACOS

Flautas	44
Tacos para la Fiesta	49

TARTAS

Tartas de Pastel de Queso	135
---------------------------	-----

TOMILLO

Sugerencias de Condimentos	11
----------------------------	----

TORTILLAS

Tortillas de Harina de Maria	46
Chips de Tortilla Maria	48

V

VEGETALES

Pollo a la Albahaca con Verduras	51
Zanahorias Vichy	101

Ensalada de Pepino con Hierbas	97
Col con Mantequilla y Limón	100
Hagamos el Almuerzo	69
Pepinos Marinados	98
Ejotes Marinados	99
Succotash Mexicano	102
Remolacha en Escabeche	96
Espárragos de Ajonjolí	95
Ensalada de Siete Capas	103
Salteado Medley con Vegetales	104

Z

ZANAHORIAS

Zanahorias Vichy	101
Salteado de Vegetales Medley	104