



**Recetas Latinas Saludables**  
..... hechas con amor .....



# Tabla de Contenido

## Introducción

Descubra una Vida Saludable .....	2
Guía Útil para Ayudarle a Obtener la Cantidad Recomendada de Frutas y Vegetales .....	3
Guía de Frutas y Vegetales por Temporada .....	4

## Recetas Básicas

Pico de Gallo .....	5
Salsa de Tomatillo .....	5
Frijoles Cocidos .....	6
Frijoles Refritos .....	6
Tortillas de Maíz .....	7
Como Calentar Tortillas .....	8
Pencas Frescas de Nopal .....	9
Chiles y Pimentones Asados .....	9

## Desayunos

Panqueques con Fresas .....	11
Tortilla de Huevo con Pimentones Rojos y Amarillos .....	12
Frijoles Cocidos con Pimentones Asados .....	13
Canoas de Papaya .....	14

## Almuerzos

Tortas de Pollo .....	15
Sopa de Albóndigas .....	16
Ensalada de Nopales .....	17
Envuelto Vegetariano .....	18
Ensalada de Elote y Chiles Verdes .....	19
Ceviche .....	20
Agua de Melón .....	20

## Bocadillos

Taquitos .....	21
Quesadillas de Vegetales .....	22
Rápido y Cremoso Licuado de Uva .....	23
Combinación de Vegetales con Salsa .....	23
Pizzas de Tortilla .....	24
Licuado Tropical .....	25
Licuado de Fresa .....	25

## Cenas

Enchiladas de Vegetales y Pollo .....	27
Sopa de Chile Ancho con Pollo .....	28
Chile Verde .....	29
Riquísima Sopa de Frijol con Verduras .....	30
Papas Salteadas con Cebolla y Pimentón .....	31
Arroz con Pollo .....	32

## Celebraciones

Pollo en Mole con Vegetales .....	33
Arroz a la Mexicana .....	34
Guisado de Espinaca y Elote .....	35
Crepas de Fruta Fresca .....	36
Platón de Frutas Tropicales .....	37
Arroz con Leche .....	38



# Descubra una Vida Saludable

*La Campaña Latina 5 al Día de California* le invita a descubrir los deliciosos sabores y atractivos aromas de la saludable cocina latina. Este libro de recetas proporciona los platillos favoritos de la familia con una gran variedad de frutas y vegetales de diferentes colores y con bajo contenido de grasa, colesterol y sodio en cada porción.

Una dieta con las cantidades recomendadas diarias de frutas y vegetales le mantendrán saludable a usted y a su familia. Las frutas y vegetales de diferentes colores contienen poderosos nutrientes que ayudan a que su cuerpo luche contra enfermedades como el cáncer, enfermedades cardíacas, la apoplejía y la diabetes tipo 2.

También le ayudan a controlar su peso.



Entonces, ¿Cuántas frutas y vegetales necesita para mantener una buena salud? Los adultos y los adolescentes necesitan entre 3 tazas y media a 6 tazas y media de frutas y vegetales, y los niños en edad escolar necesitan entre 2 tazas y media a 5 tazas de frutas y vegetales diariamente. Para saber cuántas tazas de frutas y vegetales de diferentes colores necesita cada miembro de su familia, visite [www.mipiramide.gov](http://www.mipiramide.gov).

También es importante disfrutar de la actividad física. Los niños y adolescentes necesitan al menos 60 minutos de actividad física diariamente. Los adultos necesitan al menos 30 minutos diarios, y para prevenir el aumento de peso, son necesarios unos 60 minutos diarios.

El incluir actividad física durante tu día puede ser divertido. Simplemente reúnanse con su familia y amigos para realizar las actividades que más les guste, tales como caminar, pasear en bicicleta, bailar y jugar en el parque. El mantenerse físicamente activo puede aumentar su nivel de energía, ayudar a controlar tu peso y mejorar su estado completo de salud.

¡Así que vive de una manera saludable! Ofrezca a su familia una variedad de frutas y vegetales de diferentes colores y practique actividades físicas con sus seres queridos hoy mismo.





# Guía Útil para Ayudarle a Obtener la Cantidad Recomendada de Frutas y Vegetales

½ taza  
de vegetales



1 taza de fruta



½ taza  
de vegetales



½ taza  
de fruta



¼ de taza  
de fruta seca



½ taza de fruta en  
jugo 100% de fruta



½ taza  
de vegetales






1 taza  
de vegetales  
de hoja crudos



# Guía de Frutas y Vegetales por Temporada

Es fácil mantener una buena salud y ahorrar dinero comprando frutas y vegetales de temporada.

Primavera	Verano	Otoño	Invierno	Todo el Año
<p>                     acelgas                      aguacate                      alcachofa                      chabacano                      chícharos                      espárrago                      fresas                      guayaba                      mango                      naranja                      papaya                      toronja                 </p> 	<p>                     acelgas                      aguacate                      calabaza                      calabaza amarilla                      cerezas                      chabacano                      chícharos                      ciruela                      durazno                      ejotes                      elote                      fresas                      mango                      melón                      moras                      nectarina                      papaya                      pera                      toronja                      uvas                 </p>	<p>                     acelgas                      calabaza                      camote                      chirimoya                      col de bruselas                      ejotes                      habichuelas                      granada                      guayaba                      kiwi                      mandarina                      melón                      nabos                      pera                      pérsimo                      toronja                      uvas                 </p> 	<p>                     chayote                      chirimoya                      col de Bruselas                      guayaba                      kiwi                      mandarina                      naranja                      nabos                      pera                 </p> 	<p>                     apio                      berenjena                      brócoli                      calabacita                      camote                      cebolla                      chile                      coliflor                      espinacas                      frutas y vegetales enlatados                      frutas secas                      frutas y vegetales congelados                      hongos                      jícama                      jugo 100% de fruta                      jugo 100% vegetal                 </p> <p>                     lechuga                      limón                      lima                      manzana                      nopal                      papa                      pepino                      pimentón                      piña                      plátano                      puerro                      rábano                      repollo                      remolacha                      tomate                      tomatillo                      zanahoria                 </p>





## Pico de Gallo

*Sabor fresco con un poquito de picante. Ideal para condimentar los alimentos de su familia o para servirlos con totopos.*

### Ingredientes

- 1 libra de tomates maduros
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, picados y sin semilla
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 2 dientes de ajo finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente o tape el recipiente y guarde en el refrigerador hasta por tres días.

**Rinde 6 porciones.** ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 36, Carbohidratos 8 g, Proteína 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 108 mg, Fibra Dietética 2 g



## Salsa de Tomatillo

*Sirva con huevos, quesadillas, o con cualquiera de sus platillos favoritos.*

### Ingredientes

- 18 tomatillos tamaño mediano sin cáscara, lavados y finamente picados (aproximadamente 2 tazas)
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, finamente picados y sin semillas

### Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Sirva inmediatamente, o tape el recipiente y guarde en el refrigerador hasta por tres días.

**Rinde 4 porciones.**

½ taza por porción.

**Tiempo de Preparación:** 20 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 38, Carbohidratos 9 g, Proteína 2 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 159 mg, Fibra Dietética 2 g







## Frijoles Cocidos

*Dé nueva vida a los frijoles cocidos añadiéndoles pico de gallo o pimentones asados y finamente picados.*

### Ingredientes

- 2 tazas de frijoles secos (pinto, negro o rosados), enjuagados
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla, pelada y picada
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de sal

### Preparación

1. Ponga los frijoles, el agua, la cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Tápela y caliéntela a fuego alto hasta que hierva. Ponga a fuego bajo. Cueza los frijoles entre 1 a 1½ horas o hasta que los frijoles estén suaves.

2. Saque la hoja de laurel y agréguele la sal. Cuézalos otros 15 minutos.
3. Sírvalos o colóquelos en un recipiente de plástico o vidrio, tápelos y guárdelos en el refrigerador hasta por tres días.

**Rinde 12 porciones.**

*½ taza por porción.*

**Tiempo de Preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** Entre 1 hora 15 minutos a 1 hora 45 minutos

**Información nutricional por porción**  
Calorías 115, Carbohidratos 21 g,  
Proteína 7 g, Grasa Total 0 g,  
Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 50 mg, Fibra Dietética 6 g



## Frijoles Refritos

*Para un gran sabor y color, cubra con salsa de tomatillo.*

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tazas de frijoles cocidos con caldo

### Preparación

1. En un sartén grande de teflón, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo y cuézalo 1 minuto.
2. Incorpore los frijoles con parte del caldo. Cuézalos 1 minuto.
3. Cuézalos y revuélvalos, agregando más caldo y machacando los frijoles ligeramente con un tenedor hasta que la mezcla de

frijoles se ponga espesa pero no seca.

4. Sírvalos o colóquelos en un recipiente de plástico o vidrio, tápelos y guárdelos en el refrigerador hasta por tres días.

**Rinde 4 porciones.**

*½ taza por porción.*

**Tiempo de Preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Información nutricional por porción**  
Calorías 205, Carbohidratos 33 g,  
Proteína 11 g, Grasa Total 4 g,  
Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 75 mg, Fibra Dietética 9 g







## Tortillas de Maíz

*Para una porción de vegetales, ponga ¼ taza de vegetales cocidos y ¼ de taza de pico de gallo en una tortilla.*

**Rinde 6 porciones. 2 tortillas por porción.**

**Tiempo de preparación:** 30 minutos

**Tiempo de cocción:** 25 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 139, Carbohidratos 29 g, Proteína 4 g,  
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 2 mg, Fibra Dietética 4 g

### Ingredientes

- 2 tazas de masa harina
- 1½ tazas de agua tibia

### Preparación

1. Ponga la masa harina y el agua en un tazón grande. Mezcle con las manos hasta que se forme una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa harina está seca o se agrieta. Si está pegajosa, agréguele un poco más de masa harina.
2. Amásela unos 3 minutos. Forme 12 bolas del mismo tamaño. A medida que forma cada bola, cúbrala con envoltura de plástico para mantenerla húmeda.
3. Ponga una bola entre 2 bolsas de plástico o 2 hojas de envoltura de plástico. Utilizando una tortillera manual, aplane la bola para formar un círculo de 6 pulgadas o utilice un rodillo de amasar para extender el círculo.
4. Repita el paso 3, volviendo a utilizar las 2 bolsas de plástico o 2 hojas de envoltura de plástico, hasta que se formen 12 tortillas. Mientras forma cada tortilla en la tortillera, cúbrala con envoltura de plástico para que permanezca húmeda.
5. Coloque un comal o un sartén grueso a fuego medio hasta que esté caliente. Cueza cada tortilla 30 segundos de cada lado. Voltee y cocine 1 minuto. Déle vuelta y cuézala 30 segundos más.
6. Coloque las tortillas cocidas en un plato o en una canasta y tápelas.





## Como Calentar Tortillas

*Las tortillas compradas o hechas en casa pueden calentarse en el horno de microondas, en el horno convencional o en la estufa.*

### Horno de Microondas

1. Envuelva hasta 12 tortillas en envoltura de plástico.
2. Calientelas en el horno de microondas a temperatura alta de 15 a 30 segundos.
3. Déle la vuelta al montón de tortillas. Calientelas en el horno de microondas de 15 a 30 segundos más, o hasta que estén totalmente calientes. Sírvalas.

### Horno Convencional

1. Envuelva hasta 12 tortillas en papel aluminio.
2. Calientelas en el horno a 325° F por 20 minutos o hasta que estén totalmente calientes. Sírvalas.

### Estufa

1. Caliente el comal o un sartén grande sobre fuego medio.
2. Caliente las tortillas por 15 segundos de cada lado o hasta que estén totalmente calientes. Sírvalas.





## Pencas Frescas de Nopal

*Pruebe los nopales frescos en ensaladas, burritos, huevos revueltos o con frijoles refritos.*

### Preparación

1. Utilizando un cuchillo o pelapapas, pele alrededor de las pencas frescas de nopal. No es necesario quitar toda la piel. Raspe para quitar todas las espinas y las partes oscuras.
2. Pique las pencas de nopal finamente.
3. Sirva o guarde el nopal en el refrigerador por hasta tres días, en un recipiente tapado de plástico o vidrio.



## Chiles y Pimentones Asados

*Agregue los chiles y pimentones asados a sus ensaladas, tacos, tostadas y tortas de pollo.*

### Preparación

1. Ponga los chiles y pimentones en un asador, en un horno a 450° F, o en una parrilla. Voltéelos de vez en cuando hasta que estén ennegrecidos por todas partes.
2. Ponga los chiles o los pimentones asados en una bolsa de plástico hasta que se enfrien.
3. Saque los chiles y pimentones asados de la bolsa de plástico. Con un cuchillo afilado, quíteles la piel, el rabo y las semillas. Corte en tiras.
4. Sirva o guarde los chiles y pimentones asados en el refrigerador hasta por tres días en un recipiente tapado de plástico o vidrio.









## Panqueques con Fresas

Utilice trocitos de manzana, peras o nectarinas en los panqueques en vez de fresas.

**Rinde 4 porciones. 2 panqueques enrollados por porción.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 291, Carbohidratos 55 g, Proteína 6 g,  
Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 20 mg,  
Sodio 490 mg,\* Fibra Dietética 4 g

\*Excede criterio establecido por Latino 5 al Día

### Ingredientes

- 3 tazas de fresas frescas o congeladas
- ½ taza de conserva de frutas de cualquier sabor con bajo contenido de azúcar
- 2 tazas de harina (añada el agua) sin grasa para panqueques
- ½ taza de crema agria baja en grasa o yogur de vainilla sin grasa (opcional)

### Preparación

1. En una cacerola grande, mezcle las fresas y la conserva de frutas. Cuézalas sobre fuego medio unos 5 minutos o hasta que estén ligeramente espesas. Póngalas a un lado.
2. En un tazón grande, combine la mezcla para panqueques con agua de acuerdo a las instrucciones del paquete. Agregue suficiente agua para hacer una masa ligeramente delgada.

3. Ponga ⅓ de taza de la mezcla de panqueques en un comal o sartén de teflón caliente, dejando que se extienda a aproximadamente 6 pulgadas. Cueza el panqueque hasta que los bordes estén secos. Voltéelo y cuézalo hasta que esté bien cocido. Repita el proceso hasta que todos los panqueques estén cocidos.
4. Ponga ¼ de taza de mezcla de fresas en el centro de cada panqueque. Enróllelo y colóquelo en el plato para servir.
5. Rocíe cada panqueque con la mezcla de fresas restante. Coloque 1 cucharada de crema agria o yogur de vainilla encima de cada panqueque si desea.





## Tortilla de Huevo con Pimentones Rojos y Amarillos

*Añada un toque de color a este desayuno básico con pimentones rojos y amarillos.*

**Rinde 2 porciones.** 1 tortilla de huevo por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Información nutrimental por porción**

Calorías 91, Carbohidratos 9 g, Proteína 8 g,  
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 2 mg,  
Sodio 135 mg, Fibra Dietética 1 g

### Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 pimentón rojo, sin semilla y finamente picado
- 1 pimentón amarillo, sin semilla y finamente picado
- 4 claras de huevo
- ½ cucharadita de albahaca seca
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- aceite en aerosol para cocinar
- 2 cucharaditas de queso Parmesano rallado

### Preparación

- 1. Caliente el aceite en un sartén grande de teflón sobre fuego medio; agregue el pimentón rojo y el amarillo, revuélvalos frecuentemente durante unos 4 ó 5 minutos. Manténgalos calientes a fuego bajo.
- 2. En un pequeño tazón, bata ligeramente las claras de los huevos, la albahaca y la pimienta negra molida.
- 3. Rocíe un sartén pequeño con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente sobre fuego medio durante 1 minuto. Agregue la mitad de la mezcla de huevo,

moviendo el sartén para hacer que la mezcla cubra todo el fondo. Cocine durante 30 segundos o hasta que los huevos estén listos.

- 4. Cuidadosamente levante y voltee la mezcla. Cocine por 1 minuto o hasta que esté firme.
- 5. Rocíe la mitad de los pimentones sobre los huevos. Doble por la mitad para cubrir el relleno. Colóquelo en un plato. Rocíe con 1 cucharadita de queso Parmesano.
- 6. Repita el proceso con el resto de la mezcla de huevo, pimentones y queso.







## Frijoles Cocidos con Pimentones Asados

*Una solución rápida y fácil para una saludable comida matutina.*

**Rinde 2 porciones. 1 taza por porción.**

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Información nutrimental por porción**

Calorías 243, Carbohidratos 47 g. Proteína 14 g.  
Grasa Total 1 g. Grasa Saturada 0 g. Colesterol 0 mg.  
Sodio 104 mg. Fibra Dietética 15 g

### Ingredientes

- 2 tazas de frijoles cocidos, si usa frijoles pintos vea la página 6
- 1 taza de pimentones asados finamente picados (vea página 9)
- 1 cucharadita de chile colorado molido

### Preparación

- 1. Mezcle todos los ingredientes en una cacerola mediana.
- 2. Cocine a fuego mediano durante 10 minutos.





## Canoas de Papaya

*Una delicia para usted y su familia.  
Para hacerlas crujientes, rocíe granola.*

**Rinde 4 porciones.** ½ papaya por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 180, Carbohidratos 41 g, Proteína 4 g,  
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 5 mg,  
Sodio 35 mg, Fibra Dietética 4 g

### Ingredientes

- 2 papayas enjuagadas
- 1 lata de 1 onzas de mandarinas, sin jugo.
- 1 plátano chico pelado y partido
- 1 kiwi, pelado y partido
- 1 taza con una combinación de fresas y arándanos
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 cucharada de miel
- 2 cucharaditas de menta fresca picada (opcional)

### Preparación

- 1. Corte la papaya por la mitad a lo largo, saque las semillas, y coloque cada mitad en un tazón mediano.
- 2. Coloque las naranjas, plátano, kiwi, fresas y arándanos en cada papaya.
- 3. Combine el yogur, miel, y menta; mézclelos. Coloque la mezcla sobre la fruta antes de servir.





## Tortas de Pollo

*Para añadir un poco de sabor picante, sirva éstas tortas con jalapeños en rajas.*

**Rinde 4 porciones. 1 torta por porción.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 312, Carbohidratos 28 g, Proteína 29 g,  
Grasa Total 9 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 67 mg,  
Sodio 476 mg, Fibra Dietética 4 g

### Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido y deshebrado
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 tazas de pico de gallo
- 2 tazas de lechuga romana picada
- 4 rebanadas delgadas de cebolla
- ½ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa
- 2 rábanos rebanados
- 4 bolillos o piezas de pan francés partidos por la mitad

### Preparación

1. En un tazón mediano, combine el pollo, el chile en polvo y 1 taza de pico de gallo.
2. En un segundo tazón combine la lechuga, cebolla, queso y rábanos.
3. Coloque partes iguales de las mezclas de pollo y lechuga adentro de cada pan.
4. Cubra la lechuga con ¼ de taza de pico de gallo y cierre la torta. Sirva inmediatamente.







## Sopa de Albóndigas

*Esta sopa de albóndigas es fácil de preparar y es sabrosa ya sea si se disfruta en casa o se recalienta en el trabajo.*

**Rinde 4 porciones.** ½ taza de mezcla de caldo y 3 albóndigas grandes por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 176, Carbohidratos 19 g, Proteína 16 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 82 mg, Sodio 349 mg, Fibra Dietética 2 g

### Ingredientes

- 6 tazas de agua
- ½ taza de arroz
- 3 cubos de caldo con sabor de carne de res o pollo con bajo contenido de sodio ó 1 cucharada de polvo para caldo con bajo contenido de sodio
- 4 ramitas de orégano fresco finamente picadas ó 1 cucharadita de orégano seco
- 8 onzas de carne molida de pavo, res ó pollo bajo en grasa
- 1 tomate finamente picado
- ½ cebolla, pelada y finamente picada
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de vegetales frescos (zanahorias, apio y brócoli)

### Preparación

1. En una olla grande, combine el agua, el arroz, los cubos de caldo y el orégano. Caliente todo sobre fuego alto hasta que hierva. Revuelva para disolver los cubos o el polvo de caldo, Reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento.
2. Al mismo tiempo, en un tazón grande, mezcle la carne molida, el tomate, la cebolla, el huevo y la sal. Forme 12 albóndigas grandes.
3. Agregue las albóndigas a la mezcla de caldo y deje hervir a fuego lento por 20 minutos.
4. Agregue los vegetales. Cuézalos de 10 a 15 minutos o hasta que las albóndigas estén cocidas y el arroz y los vegetales estén suaves. Sírvalas.





## Ensalada de Nopales

*Una ensalada fresca y festiva. Utilice nopales enlatados si no puede encontrar frescos.*

**Rinde 4 porciones.** 1 ½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 59, Carbohidratos 11 g, Proteína 2 g,  
Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 29 mg, Fibra Dietética 4 g

### Ingredientes

- 4 tazas de repollo verde rallado
- 2 pencas de nopal fresco, limpias y finamente picadas (aproximadamente 1 taza)
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- 4 rábanos, en rebanadas delgadas
- 1 tomate grande, picado
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de azúcar

### Preparación

1. En un tazón mediano, mezcle el repollo, nopales, cebolla, rábanos, tomate y chile serrano. Sirva la ensalada en 4 platos.
2. Mezcle el vinagre, aceite y azúcar; rocíe sobre la ensalada.





## Envuelto Vegetariano

*Agregue mangos frescos y aguacates para darle un sabor especial a este platillo.*

**Rinde 4 porciones. 1 envuelto por porción.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 531, Carbohidratos 92 g, Proteína 17 g,  
Grasa Total 12 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 329 mg, Fibra Dietética 15 g

### Ingredientes

- 2 pimentones verdes o rojos, sin semilla y picados
- 1 cebolla, pelada y rebanada
- 1 lata (15 onzas) de frijoles con 50% menos sal/sodio, escurridos y enjuagados
- 2 mangos picados
- jugo de 1 lima
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 aguacate, pelado y picado
- 4 tortillas de harina sin grasa de 10 pulgadas cada una

### Preparación

1. En un sartén con teflón a fuego mediano, saltée los pimentones y cebolla durante 5 minutos. Agregue los frijoles, menée bien. Reduzca el fuego a bajo y deje cocer durante 5 minutos.
2. En un tazón mediano, combine los mangos, jugo de lima, cilantro y aguacate. Reserve la mitad de la mezcla para después colocar encima.
3. Llene las tortillas calientes con ¼ parte de la mezcla de frijol y ¼ parte de la mezcla de mango.
4. Doble la tortilla por la mitad. Enrolle la tortilla. Ponga el resto de la mezcla de mango arriba de los envueltos vegetarianos de frijol.







## Ensalada de Elote y Chiles Verdes

*Esta ensalada es fácil de preparar.  
Agregue trocitos de pollo cocido para  
convertir este platillo en toda una comida,  
o adorne con vegetales verdes.*

**Rinde 4 porciones.**  $\frac{3}{4}$  de tasa por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 96, Carbohidratos 20 g, Proteína 3 g,  
Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 117 mg, Fibra Dietética 3 g

### Ingredientes

- 2 tazas de elote descongelado
- 1 lata de 10 onzas de tomate picado con chiles verdes
- $\frac{1}{2}$  cucharada de aceite vegetal
- 1 cucharada de jugo de lima
- $\frac{1}{8}$  de taza de cebollitas verdes rebanadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado

### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; mezcle completamente.





## Ceviche

*Este ligero platillo es perfecto para un almuerzo o como aperitivo. Para darle más sabor, agregue cilantro fresco picado.*

### Ingredientes

- ½ libra de camaroncitos cocidos
- 1 taza de pepino cortado en cubitos
- ½ taza de aguacate cortado en cubitos
- ½ taza de tomate cortado en cuadritos
- ¼ taza de cebolla morada picada
- ¼ taza de elote descongelado
- 3 cucharadas de jugo de lima fresca
- 3 cucharadas de salsa preparada para tacos
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado

### Preparación

1. Combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y revuelva bien.
2. Sirva en 4 platitos y luego rocíe con cilantro.

### Rinde 4 porciones.

*¾ de taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

#### Información nutricional por porción

Calorías 117, Carbohidratos 9 g, Proteína 13 g, Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 111 mg,\* Sodio 188 mg, Fibra Dietética 2 g

\*Excede el criterio nutritivo establecido por 5 al Día



## Agua de Melón

*Convierta esta bebida en un raspado, simplemente agregue hielo al melón y al agua.*

### Ingredientes

- 2 tazas de melón partido (melón de castilla, melón blanco o sandía)
- 2 tazas de agua fría

### Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licue hasta que la mezcla esté suave.

### Rinde 4 porciones.

*¾ de taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

#### Información nutricional por porción

Calorías 28, Carbohidratos 7 g, Proteína 1 g, Grasa Total 0 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 8 mg, Fibra Dietética 1 g





## Taquitos

*Mantenga algunos en su congelador. Simplemente caliéntelos para disfrutar de un antojito rápido o un platillo complementario. Para darle más sabor, sírvalos con guacamole.*

**Rinde 4 porciones. 3 taquitos por porción.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 a 15 minutos

**Información nutrimental por porción**

Calorías 332, Carbohidratos 50 g, Proteína 15 g,  
Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 4 g, Colesterol 27 mg,  
Sodio 324 mg, Fibra Dietética 7 g

### Ingredientes

- 2 tazas de pico de gallo
- ½ taza de pollo finamente partido y cocido
- ½ taza de elote sin sal añadida, enlatado o descongelado
- ¼ taza de cebollita verde picada
- ¼ taza de pimentón verde picado
- ½ taza queso añejo, Monterey Jack, o queso fresco, rallado
- 12 tortillas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite vegetal

### Preparación

1. Caliente el horno a 425°F. En un tazón mediano, combine 1 taza de pico de gallo, pollo, elote, cebollita verde, pimentón y queso.
2. Suavice las tortillas en la estufa o en el horno de microondas, y ponga una cucharada de relleno en el centro de cada tortilla. Enróllela apretadamente y asegúrela con un palillo.
3. Coloque las tortillas con la parte abierta hacia abajo en una lámina para hornear y cepille ligeramente con aceite cada taquito. Hornéelos durante 10 a 15 minutos o hasta que estén dorados y ligeramente bronceados.
4. Coloque 3 taquitos en cada plato y sírvalos con el resto del pico de gallo.







## Quesadillas de Vegetales

*Disfrute de esta saludable versión de un clásico bocadillo.*

**Rinde 4 porciones. 1 quesadilla por porción.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 15 minutos

**Información nutricional por porción**

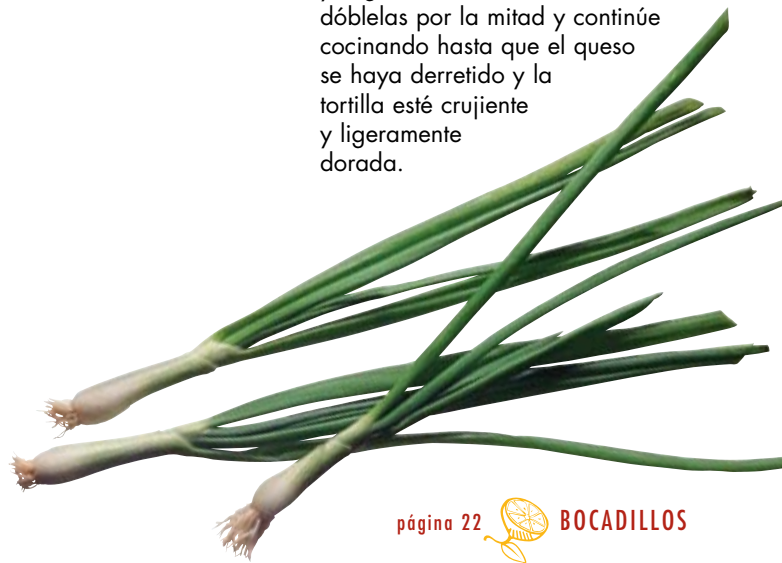
Calorías 131, Carbohidratos 20 g, Proteína 7 g,  
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 3 mg,  
Sodio 253 mg, Fibra Dietética 2 g

### Ingredientes

- Aceite para cocinar en aerosol
- ½ taza de pimentón verde cortado en trozos
- ½ taza de elote descongelado
- ½ taza de cebollita verde rebanada
- ½ taza de tomate rebanado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso bajo en grasa, añejo o Monterey Jack, rallado

### Preparación

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimentón y elote hasta que se suavicen, aproximadamente unos 5 minutos.
2. Añada la cebollita verde y el tomate, cocine durante varios minutos más hasta que se calienten completamente; agregue el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque partes iguales de queso y vegetales en cada tortilla; dóblelas por la mitad y continúe cocinando hasta que el queso se haya derretido y la tortilla esté crujiente y ligeramente dorada.





## Rápido y Cremoso Licuado de Uva

*Sirva este licuado como un refrescante antojito matutino o saboréelo por la tarde.*

### Ingredientes

- 2 tazas de uvas verdes o rojas sin semilla
- 2 plátanos, pelados y partidos
- 2 naranjas, peladas y partidas en cuartos

12-16 cubos de hielo machacado

### Preparación

1. Coloque las uvas, plátanos, naranjas y hielo en el vaso de una licuadora.
2. Licue hasta que la mezcla se suavice.



### Rinde 4 porciones.

*1 taza por porción.*

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

#### Información nutricional por porción

Calorías 142, Carbohidratos 36 g,  
Proteína 2 g, Grasa Total 1 g,  
Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 2 mg, Fibra Dietética 4 g



## Combinación de Vegetales con Salsa

*Un antojito rápido, crujiente y sabroso que puede disfrutarse a cualquier hora.*

### Ingredientes

- 2 zanahorias, partidas en trozos de 3 pulgadas
- 2 tallos de apio, partidos en trozos de 3 pulgadas
- ½ jicama, pelada y partida en trozos de 3 pulgadas
- 1 manojo de rábanos, recortados
- 6 cebollitas verdes, cortadas
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 1 taza de pico de gallo

### Preparación

1. Acomode los vegetales en un platón.
2. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria y el pico de gallo.

### Rinde 4 porciones.

*1 taza de vegetales y ½ taza de salsa por porción.*

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

#### Información nutricional por porción

Calorías 109, Carbohidratos 22 g,  
Proteína 6 g, Grasa Total 0 g,  
Grasa Saturada 0 g, Colesterol 2 mg,  
Sodio 247 mg, Fibra Dietética 7 g





## Pizzas de Tortilla

*Los chiles y la salsa le dan a esta pizza un saborcillo picante.*

**Rinde 6 porciones. 1 pizza por porción.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 a 15 minutos

**Información nutrimental por porción**

Calorías 240, Carbohidratos 42 g, Proteína 10 g,  
Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg,  
Sodio 470 mg, Fibra Dietética 8 g

### Ingredientes

- 12 tortillas chicas de maíz o de harina
- aceite vegetal o margarina
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, picados
- 6 cucharadas de salsa roja para tacos
- 3 tazas de vegetales picados, como brócoli, hongos, espinaca y pimentón rojo
- ½ taza de queso añejo bajo en grasa rallado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)



### Preparación

1. Cepille con agua dos tortillas por un solo lado. Junte los dos lados mojados de las tortillas para formar la corteza de la pizza.
2. Cepille el lado de afuera de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite o margarina. Broncée equitativamente ambos lados en un sartén caliente. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Colóquelas a un lado.
3. Caliente los frijoles refritos, cebolla y la mitad de los chiles en un sartén mediano, moviéndolos ocasionalmente. Quítelos del fuego.
4. Unte aproximadamente ⅓ de taza de la mezcla de frijol en cada pizza de tortilla. Espolvée 1 cucharada de salsa para tacos, luego termine con ½ taza de los vegetales picados, 1 cucharada de chiles y 1 cucharada de queso en cada pizza.
5. Colóquelos de nuevo en el sartén y caliente hasta que se derrita el queso. Añada el cilantro si lo desea. Sirva inmediatamente.







## Licuada Tropical

*Este refrescante licuado contiene una gran variedad de sabores.*

### Ingredientes

- ½ taza de leche baja en grasa (1%)
- ½ taza de yogur natural sin grasa
- ½ taza de mango o piña picada
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla o de coco
- 5 cubos de hielo

### Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúelos hasta que la mezcla sea cremosa.

**Rinde 1 porción.** 1 ½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

#### Información nutricional por porción

Calorías 225, Carbohidratos 42 g, Proteína 11 g, Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 7 mg, Sodio 157 mg, Fibra Dietética 1 g



## Licuada de Fresa

*Para producir un espumoso licuado, use fresas congeladas.*

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de fresas, sin rabo
- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 2 cucharadas de azúcar

### Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licue hasta que la mezcla esté cremosa.

**Rinde 2 porciones.**

1 ½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

#### Información nutricional por porción

Calorías 184, Carbohidratos 32 g, Proteína 9 g, Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg, Sodio 124 mg, Fibra Dietética 3 g







## Enchiladas de Vegetales con Pollo

*A diferencia de las enchiladas tradicionales, estas enchiladas contienen bastantes vegetales frescos y nutritivos.*

**Rinde 4 porciones. 2 por porción.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 35 a 40 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 308, Carbohidratos 43 g, Proteína 21 g,  
Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 41 mg,  
Sodio 713 mg,\* Fibra Dietética 7 g

\*Excede el criterio nutricional establecido por 5 al Día

### Ingredientes

- Aceite en aerosol para cocinar
- 1 cebolla grande, pelada y picada
- 1 pimentón verde, sin semillas y picado
- 1 calabacita grande, picada
- 1 taza de pechuga de pollo cocida y partida
- 1½ tazas de salsa roja para enchiladas
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate sin sal añadida
- 8 tortillas de maíz (6 pulgadas)
- ¾ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa, rallado

### Preparación

1. Caliente el horno a 375° F.
2. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol. Cocine la cebolla durante 5 minutos meneando ocasionalmente. Agregue el pimentón y la calabacita; cocine 5 minutos más. Agregue el pollo; póngalo a un lado.

3. Al mismo tiempo, combine la salsa para enchilada y la salsa de tomate en un tazón pequeño; agregue ½ taza a la mezcla de vegetales y pollo.
4. Suavice las tortillas en la estufa o en el horno de microondas. Remoje cada tortilla en la salsa y coloque la tortilla, en cantidades iguales de mezcla de vegetales y pollo. Enrolle la tortilla y colóquela en una charola para hornear de 13 por 19 pulgadas. Sirva la salsa restante sobre las tortillas.
5. Cubra las enchiladas con papel aluminio y hornée de 20 a 25 minutos. Destape y espolvorée el queso sobre las enchiladas, hornée por 5 minutos más.







## Sopa de Chile Ancho y Pollo

*Una sopa de pollo ligeramente picosa, llena de ricos vegetales.*

**Rinde 4 porciones.** 1½ tazas por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 106, Carbohidratos 8 g, Proteína 13 g,  
Grasa Total 2 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 29 mg,  
Sodio 93 mg, Fibra Dietética 2 g

### Ingredientes

- 2 chiles anchos secos, sin semillas y partidos en pedazos
- 1 taza de agua
- 2½ tazas de caldo de pollo (33% menos sodio)
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1 taza de pollo cocido y partido
- ¾ taza de zanahorias picadas
- 1 cucharadita de orégano
- ¾ taza de chayote picado

### Preparación

1. Coloque los chiles en un sartén caliente y cocine unos 45 segundos hasta que estén ligeramente tostados y fragantes. Cubra con una taza de agua hervida y deje reposar durante 20 minutos.
2. Al mismo tiempo, combine el caldo, apio, cebolla, pollo, zanahorias y orégano en un sartén mediano. Cuando empiece a hervir reduzca el fuego. Tape y cuézalo a fuego lento por 20 minutos.
3. Ponga los chiles y el agua en que se remojaron en una licuadora o un procesador de alimentos y licue hasta que se conviertan en un puré cremoso. Agregue el puré de chile y el chayote al caldo. Deje hervir por 5 minutos más.





## Chile Verde

*Para una comida completa, sirva este platillo con ensalada y fruta.*

**Rinde 4 porciones.** 1 ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 1 hora y 10 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 266, Carbohidratos 12 g, Proteína 39 g,  
Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 103 mg,\*  
Sodio 382 mg, Fibra Dietética 2 g

\*Excede el criterio nutricional establecido por 5 al Día

### Ingredientes

- 1 libra de tomatillos frescos, sin hoja, lavados y cortados en cuatro partes
- 3 chiles Anaheim, asados, pelados, sin semillas y picados
- 3 cebollas verdes, picadas
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 chile jalapeño, sin semillas y picado
- 2 cucharadas de jugo fresco de lima
- 1 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de aceite
- 1 ½ libras de carne de puerco sin grasa, cortada en trozos de ¾ de pulgada
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de sal



### Preparación

- 1. Coloque los tomatillos en una cacerola mediana con una pequeña cantidad de agua. Tape y deje hervir durante unos 5 minutos hasta que se suavicen.
- 2. Escorra los tomatillos y colóquelos en un vaso de licuadora junto con los chiles Anaheim, cebollas verdes, ajo y chile jalapeño. Licue a baja velocidad hasta que estén ligeramente cremosos. Añada el jugo de lima y el azúcar y sívalos nuevamente en la cacerola; pongalos a un lado.
- 3. Caliente aceite en un sartén grande. Añada la carne de puerco al sartén; cocine meneando continuamente a fuego alto durante unos 5 minutos hasta que se dore; añada la carne a la cacerola con la salsa. Deje hervir, reduzca el fuego, tape y deje hervir a fuego lento durante 50 minutos.
- 4. Destape y cocine durante otros 10 minutos. Añada el cilantro y la sal.





## Riquísima Sopa de Fríjol con Verduras

*Esta saludable sopa será del agrado de toda la familia.*

**Rinde 8 porciones. 2 tazas por porción.**

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

(sin incluir el remojo de los frijoles)

**Tiempo de cocción:** 3 horas

**Información nutricional por porción**

Calorías 297, Carbohidratos 49 g, Proteína 22 g,  
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 13 mg,  
Sodio 334 mg, Fibra Dietética 14 g



### Ingredientes

- ½ taza de cada uno de los siguientes: fríjol seco rosado, lentejas secas, fríjol negro seco, guisantes amarillos secos, judías secas, frijoles de carete secos
- 8 tazas de agua
- 1 Pierna de Jamón (aproximadamente de ½ libra)
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes: albahaca seca, romero seco, mejorana seca y chile rojo molido
- ½ cucharadita de sal y de pimienta negra molida
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahorias picadas
- ½ taza de apio picado
- 2 latas (14 ½ onzas) de tomates cortados sin sal añadida, sin escurrir
- 1 latas (8 onzas) de salsa de tomate

### Preparación

1. Enjuague con agua fría los frijoles rosados secos, lentejas, frijoles negros, guisantes amarillos, judías y frijoles de carete. Coloque los frijoles, lentejas y guisantes en un tazón grande, cubra con agua 2 pulgadas por arriba de la mezcla. Tape y deje reposar 8 horas, luego escurra.
2. Combine la mezcla de frijoles secos, lentejas y guisantes, agua y jamón en una olla grande; deje hervir. Agregue las especias, cebolla, zanahorias, apio, tomates y salsa de tomate. Tape, reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 2 horas. Destape y cocine durante 1 hora.
3. Deseche la hoja de laurel. Saque el jamón de la sopa. Remueva la carne del hueso; desmenuce la carne con 2 tenedores. Agregue la carne a la sopa.







## Papas Salteadas con Cebolla y Pimentón

*Esta receta puede usarse como entremés en la cena o como desayuno.*

**Rinde 4 porciones.** ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 159, Carbohidratos 25 g, Proteína 4 g,

Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 5 mg,

Sodio 215 mg, Fibra Dietética 2 g

### Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 papas moradas grandes, lavadas y partidas por la mitad
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimentones verdes y rojos, picados
- ½ taza de elote enlatado o congelado sin sal, descongelado
- ½ taza de tomate picado
- ½ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de sal y de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso fresco desmoronado o de queso Monterey Jack bajo en grasa

### Preparación

1. Haga hervir el agua en una olla grande. Agregue las papas y cocine hasta que estén ligeramente cocidas, unos 15 minutos. Escorra bien y corte en trocitos.
2. Caliente el aceite en un sartén grande. Cocine la cebolla hasta que esté dorada y suave. Agregue las papas y el pimentón y cocine a fuego mediano-alto, meneando frecuentemente, hasta que estén doradas.
3. Agregue el elote, tomate, orégano, sal y pimienta negra molida. Adorne con queso arriba.





## Arroz con Pollo

*Añada color y nutrición a este tradicional platillo con chícharos y zanahorias.*

**Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 40 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 335, Carbohidratos 30 g, Proteína 37g,  
Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 91 mg,  
Sodio 266 mg, Fibra Dietética 2 g

### Ingredientes

- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas, sin piel, cortadas en trozos
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 2 pimentones verdes, picados
- 2 chiles jalapeños sin semilla y picados
- 2 tazas de caldo de pollo
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 bote (14 ½ onzas) de tomates partidos sin sal añadida, escurridos
- ½ taza de chícharos y zanahorias congeladas combinadas
- 1 cucharadita de comino molido y de chile en polvo
- ¾ taza de arroz blanco

### Preparación

1. En un sartén de teflón, cocine los trozos de pollo hasta que estén completamente cocidos, unos 10 minutos. Ponga a un lado y mantenga calientes.
2. En un sartén grande, haga hervir el resto de los ingredientes. Tape y deje hervir a fuego lento unos 30 minutos, hasta que el arroz haya absorbido el líquido.
3. Destape la mezcla de arroz, aleje del fuego, y deje reposar de 3 a 5 minutos. Arregle el pollo sobre el arroz.





## Pollo en Mole con Vegetales

*¡Mucho más rápido de preparar que un mole tradicional y con el mismo buen sabor!*

### Rinde 6 porciones.

*1 pierna y 1 muslo de pollo por porción.*

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Tiempo de cocción:** 45 a 55 minutos

### Información nutricional por porción

Calorías 205, Carbohidratos 8 g, Proteína 29 g,  
Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 106 mg,  
Sodio 255 mg, Fibra Dietética 3 g

### Ingredientes

Aceite en aerosol para cocinar

- 6 piernas y 6 muslos de pollo sin la piel
- 3 chiles anchos secos, sin semilla y partidos en pedazos
- 2¼ tazas de caldo de pollo enlatado (33% menos sodio)
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1½ tazas de tomatillos frescos (aproximadamente 7 medianos), sin hojas, lavados y picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 2 pencas de nopal fresco, lavadas y partidas (aproximadamente 1 taza)
- ½ libra de ejotes frescos recortados

### Preparación

1. Coloque el pollo en un sartén grande cubierto con aceite en aerosol para cocinar. Cocine a fuego medio unos 10 a 15 minutos por cada lado o hasta que esté completamente cocido.

2. Mientras se cocina el pollo, prepare la salsa de mole. Ponga a tostar el chile ancho en un sartén grande sobre fuego mediano-alto durante un minuto meneando constantemente. Agregue el caldo al sartén y ponga a un lado.
3. Rocíe una cacerola grande con aceite en aerosol para cocinar. Añada la cebolla, cocine y mené sobre fuego mediano-alto durante 5 minutos. Agregue la mezcla de chile y caldo, tomatillos, comino, y sal; deje hervir, luego reduzca el fuego y mantenga hirviendo a fuego bajo durante 10 minutos. Deje enfriar ligeramente y sirva el contenido en el vaso de una licuadora.
4. Licue hasta que se suavice y sirva sobre el pollo; cocine durante 5 minutos adicionales. Cueza el nopal y los ejotes en agua hirviendo; escurra. Sirva el pollo y la salsa sobre los vegetales cocidos.







## Arroz a la Mexicana

*Con la ayuda de vegetales congelados, éste es un platillo nutritivo y sabroso. Adorne con cilantro fresco o con una rociada de queso.*

**Rinde 6 porciones.**  $\frac{3}{4}$  taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 5 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Información nutricional por porción**

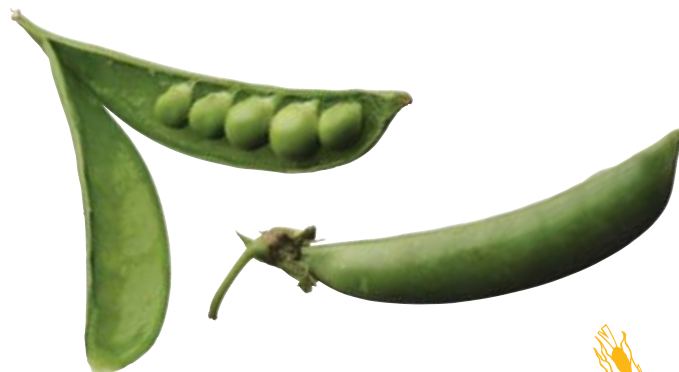
Calorías 180, Carbohidratos 32 g, Proteína 5 g,  
Grasa Total 4 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 115 mg, Fibra Dietética 4 g

### Ingredientes

- 1 cucharada de margarina
- 1 taza de cebolla picada
- 1 lata (14½ onzas) de caldo de pollo con 33% menos sodio
- 1 taza de arroz blanco
- 1 taza de tomates partidos
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de elote descongelado
- ½ taza de combinación de chícharos y zanahorias, descongeladas

### Preparación

1. Caliente la margarina en una cacerola mediana sobre fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que se suavice, unos 5 minutos.
2. Agregue el caldo, arroz,  $\frac{3}{4}$  taza de tomates, chile en polvo y sal. Deje hervir; reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 25 minutos.
3. Agregue los vegetales y deje reposar durante 5 minutos. Con una cuchara agregue los tomates restantes sobre el arroz.





## Guisado de Espinaca y Elote

*Sirva este platillo vegetal a  
compañando su comida favorita.*

**Rinde 12 porciones.** ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 a 30 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 105, Carbohidratos 19 g, Proteína 4g,  
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 1 mg,  
Sodio 254 mg, Fibra Dietética 3 g

### Ingredientes

- 1 paquete (16 onzas)  
de espinaca congelada
- ½ taza de cebolla blanca picada
- 2 latas (14½ onzas) de crema  
de elote
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta  
negra molida

### Cubierta

- ½ taza de migajas de pan
- 2 cucharadas de queso  
Parmesano, rallado
- 1 cucharada de margarina

### Preparación

1. Caliente el horno a 400° F.  
Caliente la espinaca congelada  
en una cacerola a fuego medio.  
Escorra el exceso de líquido.
2. Combine la espinaca, aceite y  
elote en crema en una cazuela.
3. Derrita 1 cucharada de margarina  
y agregue a la cazuela. Agregue  
el vinagre, sal y pimienta  
negra molida. Mezcle todos los  
ingredientes.
4. Rocíe las migajas de pan y  
el queso Parmesano sobre la  
cazuela. Derrita el resto de la  
margarina y rocíe con la cubierta.  
Hornée de 20 a 30 minutos.





## Crepas de Fruta Fresca

*Sirva estas crepas para el almuerzo o como un postre ligero.*

**Rinde 6 porciones. 1 crepa por porción.**

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 10 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 200, Carbohidratos 35 g, Proteína 7g,  
Grasa Total 5 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 10 mg,  
Sodio 200 mg, Fibra Dietética 3 g

### Ingredientes para la compota de frutas

- ¼ taza de azúcar moreno
- jugo de 1 lima
- 2 tazas de fresas frescas en rebanadas
- ½ taza de arándanos

### Ingredientes para las Crepas

- 1 taza de queso ricotta bajo en grasa
- 2 cucharadas de azúcar moreno
- ¼ cucharadita de canela
- 6 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 2 cucharaditas de margarina



### Preparación

1. Combine el azúcar moreno y el jugo de lima en un tazón pequeño; menée hasta que se disuelva el azúcar. Mezcle la fruta y ponga a un lado.
2. Para preparar las crepas, combine el queso, azúcar moreno y canela en un tazón pequeño. Unte cantidades iguales de la mezcla en la mitad de cada tortilla; doble la tortilla por la mitad.
3. Derrita 1 cucharadita de margarina en un sartén grande sobre fuego medio. Coloque 3 de las tortillas con mezcla en el sartén y cocine cada lado por varios minutos hasta que cada lado esté frito y ligeramente bronceado. Repita con el resto de la margarina y tortillas.
4. Coloque la compota de fruta sobre las crepas y sirva mientras que estén calientes.







## Platón de Frutas Tropicales

*Una manera rápida y fácil de agregar más frutas a su día.*

**Rinde 6 porciones. 1 taza por porción.**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 125, Carbohidratos 32 g, Proteína 1 g,  
Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 5 mg, Fibra Dietética 4 g

### Ingredientes

- 1 lata (20 onzas) de rebanadas de piña, cortadas a la mitad
- 1 papaya grande pelada y cortada en tajadas
- 1 mango, pelado y en rebanadas
- 2 tazas de fresas, sin rabo
- jugo de 1 lima

### Preparación

- 1. Acomode la piña, papaya, mango y fresas en un platón para servir.
- 2. Rocíe el jugo de lima sobre la fruta.





## Arroz con Leche

*Cuando las fresas y los mangos no están en temporada, utilice fruta enlatada en 100% jugo de fruta para servirlo sobre su Arroz con Leche.*

**Rinde 12 porciones.** ½ taza por porción.

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

**Información nutricional por porción**

Calorías 263, Carbohidratos 54 g, Proteína 5g,  
Grasa Total 3 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 17 mg,  
Sodio 47 mg, Fibra Dietética 2 g

### Ingredientes

- aceite para cocinar en aerosol
- 2½ tazas de arroz blanco cocido
- ¼ taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de margarina, derretida
- 1½ tazas de leche 1% baja en grasa
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- ¼ cucharadita de canela molida
- ⅓ cucharadita de nuez moscada, molida
- ½ taza de pasas
- 5 tazas de fruta, como fresas en rajitas, arándanos o mangos en trocitos

### Preparación

1. Caliente el horno a 350° F. Rocíe una charola para hornear de 13 x 9 pulgadas con aceite para cocinar en aerosol.
2. Combine el arroz, azúcar, margarina, leche, huevos, canela, nuez moscada y pasas. Mezcle bien.
3. Coloque la mezcla en la charola para hornear. Hornée hasta que la parte de arriba se dore, aproximadamente 30 minutos. Ponga la fruta encima.



# • • • • • Campaña Latina 5 al Día de California • • • • •

La *Campaña Latina 5 al Día de California* es una iniciativa estatal de salud pública dirigida por el Departamento de Servicios de Salud de California y administrada en parte por el Instituto de Salud Pública en cooperación con el Programa Nacional 5 al Día. Su propósito es capacitar a las familias latinas a comer la cantidad recomendada de frutas y vegetales y disfrutar de actividad física todos los días para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, como el cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad.

Los fondos principales para este libro de recetas fueron proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos, un proveedor de oportunidad y de empleo equitativo, que ayuda a los californianos de ingresos limitados a comprar alimentos más nutritivos para una dieta más saludable. Para más información sobre las Cupones para Alimentos, favor de llamar al 1-800-328-3483.







Para más información sobre la *Campaña Latina 5 al Día de California*,  
visítenos en [www.ca5aday.com](http://www.ca5aday.com) o escríbanos a:

California Department of Health Services  
Chronic Disease and Injury Control/  
Cancer Prevention and Nutrition Section  
PO Box 997413, MS 7204  
Sacramento, CA 95899-7413

Para información sobre una dieta saludable y actividad física, llame:  
1-888-328-3483