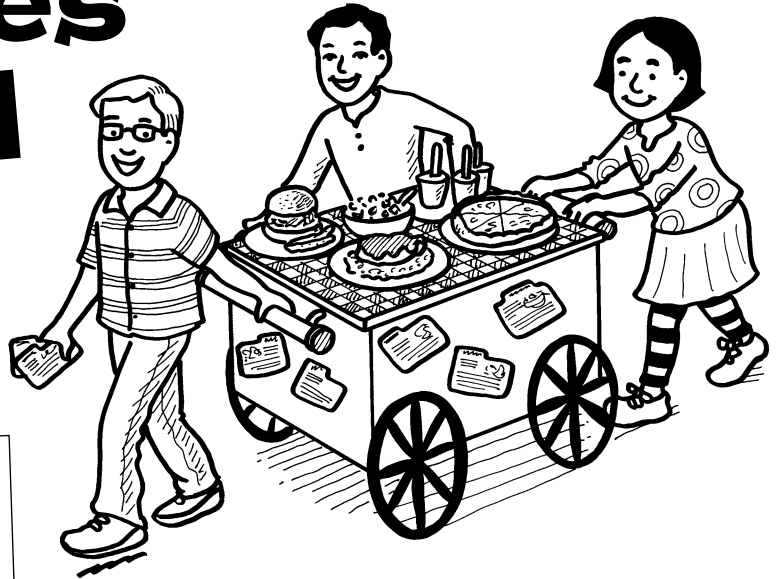


Las mejores recetas

Edición 2019

¡Cocinar juntos es tan divertido como comer juntos!
Elijan una de las fáciles recetas que siguen a continuación y que sus hijos ayuden del comienzo al fin.



Sopa de calabaza

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, troceada
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de jengibre
- 4 tazas de trozos de calabaza tipo butternut (previamente troceada o congelada)
- 4 tazas de caldo bajo en sodio (pollo o verduras)

Caliente el aceite en una cacerola, añada la cebolla y cocínela hasta que se ablande. Incorpore las especias, la calabaza y el caldo. Cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté tierna, unos 15 minutos. Enfríe un poco y haga con todo un puré suave en una batidora. Para 4–6 personas.



Salsa de sandía

- 3 tazas de sandía sin semillas troceada
- $\frac{1}{3}$ de taza de cilantro picado
- $\frac{1}{4}$ de taza de jugo de lima
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla roja troceada
- $\frac{1}{2}$ jalapeño, picado (optativo)

Mezcle todos los ingredientes. Sirva sobre tacos, pollo o pescado. Para 3 personas.



Base de coliflor para pizza

- 1 coliflor
- 2 huevos batidos
- 1 taza de mozzarella descremada rallada
- 1 cucharadita de orégano

Retire la parte dura y las hojas de la coliflor y sepárela en grumos (trozos pequeños). Cocine los grumos en el microondas hasta ablandarlos y hágalos puré en una batidora o procesador de alimentos. Combine el puré de coliflor con los huevos, queso y orégano. Aplaste la mezcla sobre una fuente para galletas o para pizza recubierta de aceite. Hornee 12–15 minutos a 450 °F. *Nota:* Para hacer una pizza, añada la salsa y los condimentos que prefiera. Gratine hasta calentar por completo. Corte en 8 porciones.



Barcas de calabacita

- 1 calabacita verde o amarilla
- 2 cucharadas de salsa
- $\frac{1}{4}$ de taza de pavo molido cocinado (o use $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles negros, escurridos y aclarados)
- 1 cucharada de queso Monterey Jack bajo en grasa rallado

Corte la calabacita a lo largo por la mitad y cocínela en el microondas hasta ablandarla (2–4 minutos). Luego recubra cada mitad con

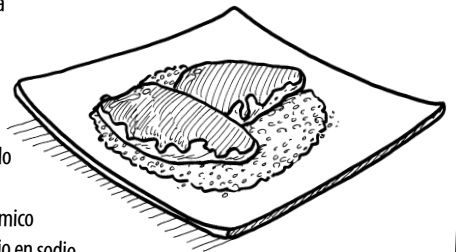
salsa, carne o frijoles y queso. Cocine en el microondas o gratine hasta que se derrita el queso. Para 2 personas.



Pollo al albaricque

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas de mermelada de albaricque con contenido de azúcar reducido
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- $\frac{1}{4}$ de taza de caldo de pollo bajo en sodio

Caliente el aceite en una sartén. Sazone ambos lados del pollo con sal y pimienta y cocínelo en aceite caliente 5 minutos por cada lado (cocinándolo por completo). Mezcle los demás ingredientes y viértalos sobre el pollo. Saltee 4 minutos más hasta que la salsa espese. Para 4 personas. *Idea:* Sirva sobre arroz o cuscús integral.



Desayuno con "magdalenas" de avena

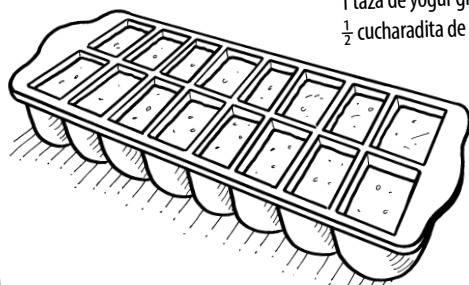
- 2 tazas de copos de avena
- 3 1/2 tazas de agua
- 1 cucharada de miel
- Aerosol de cocina antiadherente
- Condimentos optativos: pasas, cerezas o arándanos agrios secos, trozos de nueces



Combine en un cazo los copos de avena y el agua. Hierva la mezcla y dé vueltas con frecuencia, 3–5 minutos. Incorpore la miel. Recubra un molde para 12 magdalenas con el aerosol antiadherente. Ponga la avena en las cazoletas y añada condimentos a cada uno. Congele el molde hasta que se endurezca y luego guarde las magdalenas en una bolsa para el congelador. Para comerlas, descongele por la noche en la nevera o témpelas en el microondas. Hace 12.

Cubitos de yogur de naranja

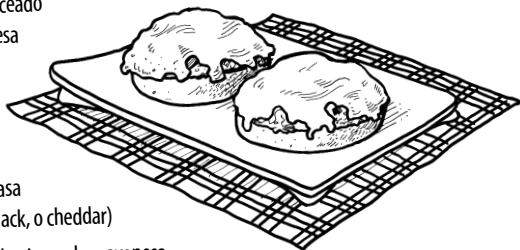
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de yogur griego desnatado de vainilla
- 1/2 cucharadita de azúcar



Mezcle todos los ingredientes. Vierta la mezcla en una bandeja para cubitos de hielo. Congele por completo. Hace 12 cubitos.

Atún gratinado

- 1 lata de atún en agua (5 onzas), escurrido
- 1/4 de taza de apio troceado
- 1/4 de taza de mayonesa ligera
- 2 panecillos integrales
- 1/4 de taza de queso rallado bajo en grasa (suizo, Monterey Jack, o cheddar)



Combine el atún y el apio con la mayonesa. Coloque sobre las mitades de los panecillos. Recubra con el queso. Gratine hasta que el queso burbujee y se tueste. Para 2 personas.

Vainas "fritas"

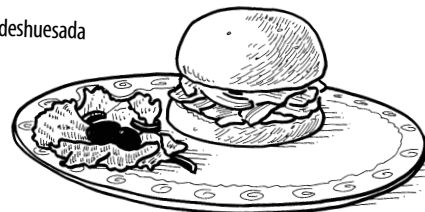
- 1 libra de habichuelas frescas (lavadas, sin los extremos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta

Mezcle todos los ingredientes y coloque las habichuelas en una fuente para el horno cubierta de papel para horno. Hornee 10–15 minutos a 400 °F, hasta que estén crujientes. Para 4 personas.



Olla de puerco deshebrado

- 2 cebollas, en rodajas
- 3 libras de paletilla de puerco deshuesada
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de salsa barbacoa
- 1/3 de taza de vinagre de manzana
- 1/2 taza de caldo de pollo o res bajo en sodio
- 6 panecillos integrales



Extienda las cebollas en el fondo de una olla de cocción lenta y recubra con la carne. Sazone la carne con sal y pimienta. Añada la salsa barbacoa, el vinagre y el caldo. Cocine a temperatura alta 5–6 horas. Apague la olla y deshaga el puerco en tiras dentro de la olla con un tenedor, luego dé vueltas para mezclarlo con la salsa. Sirvalo sobre panecillos integrales. Para 6 personas.

Frittata de maíz y papas

- 6 huevos
- 1 taza de queso cheddar bajo en grasa rallado
- Aerosol de cocina antiadherente
- 1 papa russet troceada
- 2 cebolletas en rodajas
- 1/4 de cucharadita de tomillo
- 2 tazas de maíz enlatado o congelado

Bata los huevos en un cuenco con el queso. Caliente una sartén con aerosol de cocina antiadherente y saltee las papas y las cebolletas con el tomillo. Cuando las papas se tuesten, añada el maíz y caliente todo de nuevo. Cubra con los huevos y cocine 8–10 sin dar vueltas hasta que se cuaje el fondo. Gratine a continuación unos 2 minutos, hasta que se tueste y se cuaje la parte de arriba. Para 6 personas.



Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.