

Libro de cocina de la Fundación del Hospital General de Nashville

Verano, 2021

Desde el 2017, iniciado con subvenciones del Memorial Foundation y Team Chad, la Fundación del Hospital General (*NGH Foundation*) ha procurado los fondos y tiempo de voluntarios para proporcionar alimentos de larga duración y productos frescos para aquellos miembros de nuestra comunidad lidiando con la inseguridad alimentaria. Nada más en los últimos dos años, se han entregado casi 280,000 comidas a través de este programa. Con la ayuda de muchos donantes y el apoyo especial de NewsChannel5 para la campaña Alimenta el Corazón (*Nourish the Heart*) en honor al reverendo Enoch Fuzz y el inicio de De Mujer a Mujer Nashville (*Woman2WomanNashville*) en el 2020, los esfuerzos continúan. Descubrimos que es posible que lo que se ofrece en nuestras bolsas de alimentos podría no serles familiares a quienes las reciben y por lo tanto, sería desechado en lugar de utilizado. Este libro de cocina - que es posible en parte gracias a una subvención de Cardinal Health - se distribuirá en las bolsas de alimentos con el fin de que las recetas incluidas ofrezcan maneras nuevas de preparar alimentos cotidianos y diferentes de manera saludable. Muchas gracias a todos los donantes por el apoyo que brindan a los miembros de nuestra comunidad con necesidades básicas.

Únase a nosotros en agradecimiento a quienes donaron recetas:

Cristina Crowley

Doria Gibbons

Dawne Gray

Chef Julius Jackson

Jilah Kalil

Mary L. Lane

El equipo de Second Harvest Food Bank team

Vernon Rose

Compiladora y editora, Vernon Rose

Índice

<u>Receta</u>	<u>Capítulo</u>	<u>Página</u>
Chili con carne y frijoles	Principal/Carne	5
Pecho de res (<i>brisket</i>)	Principal/Carne	6
Carne stroganoff	Principal/Carne	7
Hamburguesa con queso en la sartén	Principal/Carne	8
Sopa de carne de res con verduras de la familia Rose	Principal/Carne	9
Filete estilo <i>Salisbury</i> con salsa de champiñones	Principal/Carne	10
Sopa de repollo agri dulce	Principal/Carne	11
"Tacos" de camote (<i>sweet potatoes</i>)	Principal/Carne	12
Increíble pollo con vegetales al horno	Principal/Pollo	13
Pollo a la parmesana	Principal/Pollo	14
Ensalada de pollo	Principal/Pollo	15
Pechuga de pollo a la parrilla con salsa de frijoles negros	Principal/Pollo	16
Salteado de champiñones y pollo al ajillo	Principal/Pollo	17
Fajitas de pollo al horno	Principal/Pollo	18
Calabacín (<i>spaghetti squash</i>) con pollo a la parmesana	Principal/Pollo	19
Sopa de tacos	Principal/Pollo	20

Hamburguesas de pavo con calabacín (<i>zucchini</i>)	Principal/Pollo	21
Albóndigas de pavo	Principal/Pollo	22
Tacos de pavo	Principal/Pollo	23
Salmón a la plancha con limón	Principal/Pescado	24
Camarones al ajillo (<i>Shrimp Scampi</i>)	Principal/Pescado	25
Chuletas de cerdo al horno con salsa <i>barbecue</i>	Principal/Cerdo	26
Chuletas de cerdo con ajo, comino y salsa de yogur	Principal/Cerdo	27
Hamburguesas de frijoles negros	Principal/Vegetales	28
Sopa de repollo	Principal/Vegetales	29
Pasta primavera	Principal/Vegetales	30
Botana de arroz y frijoles	Principal/Vegetales	31
Sopa de manzana y calabaza (<i>butternut squash</i>) asada	Principal/Vegetales	32

Nos gustaría reconocer a otras personas que fueron claves en hacer este libro de cocina posible:

Kate Haygood
 Katelyn McCormack
 Tonya Craven

Seema Prasad
 Caroline Pullen

Índice (continuación)

Lasaña de calabacín (<i>spaghetti squash</i>) o de berenjena	Principal/Vegetales	33
Camotes (<i>sweet potatoes</i>) rellenos	Principal/Vegetales	34
Chili de camotes (<i>sweet potatoes</i>) y frijoles negros	Principal/Vegetales	35
Chili de tres frijoles con espinacas	Principal/Vegetales	36
Pasta al estilo toscano	Principal/Vegetales	37
Tortilla de huevo con vegetales	Principal/Vegetales	38
Rollo de vegetales	Principal/Vegetales	39
Panqueques de banano	Otro	40
Muffins de salvado de maíz y arándanos	Otro	41
Caviar de Texas fácil de hacer	Otro	42
Bocaditos de huevo	Otro	43
<i>Parfait</i> de frutas	Otro	44
Vegetales estilo <i>Chow Chow</i> marinados	Otro	45
Avena reposada (<i>Overnight Oats</i>)	Otro	46
Condimento sabroso	Otro	47
<i>Parfait</i> de yogur	Otro	48
Camotes (<i>sweet potatoes</i>) glaseados con manzanas	Acompañante	49
La mejor vinagreta	Acompañante	50
Ensalada de brócoli y manzana	Acompañante	51

“Arroz frito” de coliflor	Acompañante	52
Col berza (<i>collard greens</i>) y repollo	Acompañante	53
Ensalada de vegetales frescos	Acompañante	54
Zanahorias asadas con ajo y especias	Acompañante	55
Puré de papa con ajo	Acompañante	56
Espárragos asados con ajo a la parmesana	Acompañante	57
Ensalada de papas frescas con vinagreta	Acompañante	50
Medialunas de papa con parmesano y ajo	Acompañante	58
Papas al horno a la parmesana	Acompañante	59
Zanahorias en escabeche	Acompañante	60
Calabacines (<i>yellow squash</i> y <i>zucchini</i>) salteados	Acompañante	61
Calabacín (<i>yellow squash</i> o <i>zucchini</i>) al vapor	Acompañante	61
Papas fritas de camote (<i>sweet potato</i>)	Acompañante	62
Picadillo de camote (<i>sweet potato</i>)	Acompañante	63
Calabacín (<i>yellow squash</i>)	Acompañante	64
Barcos de pizza de calabacín (<i>zucchini</i>)	Acompañante	65

Algunas recetas incluyen la información nutricional. Si desea calcular la información nutricional de cualquier receta, inicie una búsqueda en el internet para "calcular el valor nutricional de una receta", elija un sitio web y siga las instrucciones para ingresar los ingredientes y las cantidades de la receta en el sitio web elegido. Considere cada oportunidad cuando prepare comidas para eliminar la sal, use productos bajos en sodio y use aceite de oliva en lugar de mantequilla.

Chili con carne y frijoles

Para 4-6 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

- 1-2 libras de carne molida
- 1 lata de 15 onzas de frijoles (pintos, rojos, negros)
- 1 lata de 15 onzas de tomates picados
- 1 cebolla grande picada
- 1-2 pimientos sin semillas y picados
- 1 cucharada de canela, comino y paprika

PASOS

1. Caliente la olla a temperatura media alta y agregue la carne molida. Cocine hasta que todo esté bien cocido (que ya no esté roja).
2. Añada las cebollas, pimientos y especias (ahueque la mano y vierta las especias en el centro, aproximadamente una cucharada) y revuelva.
3. Añada tomates enlatados y frijoles enlatados; revuelva para combinarlos.
4. Cocine a fuego medio durante 15 minutos.
5. Opcional: sirva con cebolla roja picada, pimientos picados, aguacate en cuadritos, cilantro picado y queso rallado.

Modificaciones

Sustituya la carne con pollo, pavo o cerdo.

Use cualquier cebolla: blanca, amarilla o dulce.

Elimine los pimientos.

Añada calabacín (*zucchini*) picado, tomates frescos, maíz enlatado.

Use frijoles enlatados o secos.

Pecho de res (*brisket*)

Para 8-10 personas

Compartido por el Chef Julius Jackson

INGREDIENTES

ALIÑO PARA PECHO DE RES:

4 Libras de pecho de res

3 cucharaditas de ajo en polvo

2 cucharaditas de paprika

2 cucharaditas de pimienta negra molida

1 cucharadita de chile en polvo

2 cucharaditas de cebolla en polvo

2 cucharaditas de sal Kosher

1 cucharadita de comino

3 cucharadas de aceite de oliva

Frote los ingredientes sobre todo el pecho de res

SALSA:

2 tazas de salsa *barbecue*

¼ de taza de azúcar morena

3 cucharadas de salsa Worcestershire

3 cucharadas de ajo picado

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharadita de sal

PASOS para la COCCIÓN LENTA

1. Rocíe el interior de una olla de cocción lenta de 6 cuartos con aceite en aerosol. Coloque la pechuga en un recipiente de cocción lenta o en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio y cubierta con papel aluminio.
2. Mezcle los ingredientes de la salsa y cubra completamente el pecho con la mitad de la salsa. Refrigere la salsa restante para más tarde rociar el pecho.
3. Cubra el pecho con una tapa y cocine a temperatura baja durante 8-10 horas o colóquela a 325 °F durante 4-5 horas en una bandeja para horno forrada con papel de aluminio y tapada.
4. Una vez que la pechuga esté tierna, retírela de la olla de cocción o de la sartén y prepárela para hornear en el horno hasta que se dore. Cubra la bandeja de horno con papel aluminio de antemano si se mueve de la olla de cocción lenta.
5. Vierta 1/4 de taza de jugos del tazón de la olla de cocción en la mezcla restante de salsa *barbecue*. Rocíe la pechuga con la salsa y ase en el horno precalentado a 400 °F durante unos 10 minutos o hasta que comience a carbonizarse y quedar crujiente en los bordes. Rocíe nuevamente y ase o parrille hasta que esté doradito y carbonizado en los bordes. Déjelo reposar por 5 minutos. Corte a la contra y sirva.

Carne stroganoff

Para 6 personas

Compartido por el Chef Julius Jackson

INGREDIENTES

- 1 libra de pasta de trigo integral o fettuccine al huevo (peso en seco)
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo, machacados o picados
- 1 libra de champiñones rebanados
- 24 onzas de filetes de res sin grasa, sazonados con sal y pimienta, cortados en cubos de 1 ½ piezas de pulgada
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de paprika
- ½ taza de vino blanco seco
- 2 tazas de caldo de res bajo en sodio
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de salsa Worcestershire
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ½ taza de crema agria descremada

PASOS

1. Hierva la pasta en una olla grande con agua hirviendo ligeramente salada según las instrucciones del paquete. Después remueva, cole y reserve.
2. Mientras la pasta hierve, caliente una cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio alto. Dore los trozos de bistec hasta que estén dorados por ambos lados. Luego retire de la sartén.
3. Caliente una cucharada de aceite adicional; agregue las cebollas y los champiñones, después continúe salteando. Luego agregar el ajo y sofría por unos 30 segundos. Mezcle la harina, la mostaza y la paprika y cocine a fuego lento durante 2 minutos, revolviendo con frecuencia.
4. Agregue el vino, revuelva para evitar grumos y cocine por unos 3 minutos. Vierta el caldo de res en la sartén, mezcle bien y deje hervir a fuego lento hasta que la salsa comience a espesar.
5. Regrese la carne y los jugos del plato a la sartén y sazone si es necesario. Reduzca el fuego y mezcle con la crema agria.
6. Agregue la pasta o los fideos a la sartén y adorne con perejil.

Hamburguesa con queso en la sartén

Compartido por Jilah Kalil

Para 4 personas

INGREDIENTES

- 2 tazas de macarrones integrales
- 1 pimiento pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo
- 3 onzas de queso cheddar bajo en grasa (3/4 taza rallado)
- 1 libra de carne molida de res magra o pavo
- 1 lata (14 onzas) de tomates cortados en cubitos, sin sal; escurridos
- 1 cucharada de hojas de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

PASOS

1. Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete. En un colador, escurra los macarrones y enjuague con agua fría.
2. Mientras se cocinan los macarrones, enjuague y pique el pimiento. Pele y pique finamente la cebolla. Pele y pique el ajo. Haga a un lado. Ralle el queso. Haga a un lado.
3. En una sartén grande a fuego medio, cocine la carne de res o pavo, la cebolla, el pimiento y el ajo, desmoronando la carne con una cuchara o espátula de madera, hasta que la carne ya no esté rosada, unos 15 minutos. Usando un colador; escurra la grasa.
4. Coloque todos los INGREDIENTES excepto el queso en la sartén y mezcle. Espolvoree con queso. Tape y cocine a fuego medio hasta que el queso se derrita, de 5 a 7 minutos.

Sopa de carne de res con verduras de la familia Rose

Para 8 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES:

1 libra de bistec de flanco magro, cortado en cubos pequeños
1 cucharada de aceite de oliva
2 cebollas grandes, peladas y cortadas en cubitos
14 zanahorias peladas y cortadas en rodajas de 1/2"
8 tallos de apio cortados en rodajas
1 botella grande (46 oz) de jugo V-8 bajo en sodio
1 caja de 32 oz de caldo de res o vegetales bajo en sodio
1 lata de tomates en cubitos (bajos en sodio) de 15 onzas o más grande (sin escurrir)
Habas pequeñas congeladas - 1 bolsa
Verduras mixtas congeladas - 1 bolsa
Okra congelada - 1 bolsa
3 o 4 chorritos de salsa tabasco
1/2 taza de arroz integral
1/2 cucharadita de pimienta recién molida
Opcional: 1/4 taza salsa Worcestershire
Opcional: 1 libra de papas frescas, lavadas y en trozos pequeños

PASOS:

Dore la carne en el aceite de oliva y saque todo menos 1 cucharada de grasa. Agregue las cebollas, las zanahorias, el apio y cocine hasta que las cebollas estén ligeramente doradas. Agregue el jugo V-8, el caldo y los tomates y déjelos que hiervan. Agregue todas las verduras congeladas y cocine a fuego lento durante 2 horas con la olla tapada. Revuelva con frecuencia para evitar que se pegue. La mejor manera de verificar el punto de cocción es que la okra esté muy tierna y se esté desmoronando. Agregue el arroz integral y revuelva con frecuencia hasta que el arroz esté cocido. Esta sopa sabe mucho mejor el segundo día, y también se puede congelar.

Filete estilo *Salisbury* con salsa de champiñones Para 8 personas
Compartido por el Chef Julius Jackson

INGREDIENTES

Para los filetes:

1 1/4 libra de carne molida
3 cucharadas de cebolla picada
1 cucharada de orégano seco
2 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharaditas de Worcestershire
2 cucharaditas de aceite de oliva

1/3 taza de pan rallado
1 cucharadita de albahaca seca
2 cucharaditas de tomillo seco
1 huevo grande batido
sal y pimienta al gusto

Para la salsa:

1 cucharada de mantequilla
8 onzas de champiñones rebanados
1 1/2 tazas de caldo de res (bajo en sodio)
2 cucharaditas de Worcestershire
1 cucharada de perejil picado

1/2 taza de cebolla en rodajas
sal y pimienta al gusto
1 cucharada de salsa de tomate
2 cucharadas de harina

PASOS

1. En un tazón grande, mezcle todos los ingredientes de la carne de res excepto el aceite. Forme la mezcla de carne en 4 medallones del mismo tamaño.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio alto.
3. Cocine los medallones durante 5-6 minutos por cada lado o hasta que estén dorados y cocidos al punto de cocción deseado. Retire la carne de la sartén.
4. Derrita la mantequilla en la misma sartén. Añada la cebolla y los champiñones y sazone con sal y pimienta.
5. Cocine durante 3-5 minutos o hasta que esté transparente. Bata la harina y cocine durante 3 minutos, luego agregue el caldo de res lentamente. Agregue la salsa de tomate y la salsa Worcestershire. Cocine a fuego lento.
6. Cocine durante 1-2 minutos o hasta que la salsa se haya espesado.
7. Rocíe el perejil fresco y luego sirva.

Sopa de repollo agridulce

Para 8 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES:

½ libra de carne molida desgrasada
2 a 3 dientes de ajo picados
2 cebollas rojas, peladas y picadas
5 zanahorias rebanadas
3 tallos de apio en rodajas
1 lata de tomates cortados en cubitos (bajos en sodio) de 15 oz o más grandes (sin escurrir)
Habas pequeñas congeladas – 1 bolsa
1 cucharadita de pimienta recién molida
1 cucharadita de semillas alcaravea (*caraway seeds*)
1 cabeza de repollo pequeña picada en trozos grandes
3 o 4 chorritos de salsa de tabasco
32 oz de consomé de res o vegetal bajo en sodio
¼ taza de vinagre de manzana
1 cucharada de miel

PASOS:

Dore la carne y saque todo dejando 1 cucharada de grasa. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio y cocine hasta que la cebolla esté ligeramente dorada. Agregue el ajo y cocine durante menos de un minuto, revolviendo con frecuencia. Agregue el caldo y los tomates, y déjelos hasta que hiervan y manténgalos hirviendo a fuego lento durante unos 10 minutos. Agregue el repollo y las habas y cocine a fuego lento durante 20 minutos (o cuando el repollo esté suave). Agregue los condimentos y deje hervir a fuego lento por otros 15-20 minutos hasta que todas las verduras estén tiernas.

“Tacos” de camotes (*sweet potatoes*)

Para 4-5 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

2-3 camotes grandes, horneados

1-2 libras de carne molida cocida

Pizca de pimienta negra y paprika

1 tomate picado

½ cebolla roja picada

Lechuga picada

1 pimienta sin semillas picado

PASOS

1. Caliente el horno a 425 °F y hornee los camotes hasta que estén tiernos (las puntas del tenedor deben entrar sin problema), aproximadamente 30 minutos dependiendo del tamaño de los camotes.
2. Caliente la carne molida en una sartén a fuego medio alto hasta que desaparezca todo el color rosado. Agregue una pizca de pimienta negra y paprika mientras se cocina.
3. Corte los camotes por la mitad y coloque cada mitad en un plato; con un tenedor, triture ligeramente el puré de camote dentro de la piel, pero no aplane.
4. Agregue la carne cocida, luego cubra con los tomates picados, cebolla, lechuga y pimienta.

Modificaciones

Use carne molida de pavo, cerdo o pollo en vez de res.

Cubra con queso picado.

Use una lata de tomates picados en lugar de tomates frescos.

Cubra con cilantro picado.

NOTAS

Increíble pollo con vegetales al horno

Para 6 personas

Compartido por Dawne Gray

Requiere de plato para hornear

INGREDIENTES:

Pollo (deshuesado) 1 libra o 2 pechugas - en cubos

Salchicha de pavo de arce para desayuno opcional (6) salchichas largas y delgadas (mi ingrediente secreto)

4 cucharadas de aceite de oliva

Condimento (bajo en sal)

Vegetales de su elección.

- Calabaza
- Cebolla
- Zanahoria
- Camote (*sweet potatoes*)
- Pimientos
- Calabacín (*zucchini*)
- Coliflor blanca
- Guisantes/chícharos (*peas*)

PASOS

Precaliente el horno a 350 °F.

Dore el pollo (y la salchicha) en la sartén con un poco de aceite de oliva y reserve. Corte la salchicha en trozos del tamaño de un bocado, y después dórelos también. Ambos deben quedar completamente cocidos en el proceso de dorarse.

Corte los vegetales en trozos del tamaño de un bocado.

Agregue los vegetales a la bandeja para hornear y agregue los cubos de pollo y, si elige incluir la salchicha de pavo de arce, agréguela también.

Rocíe con el aceite de oliva y sazone a su gusto.

Mezcle todos los ingredientes cubriendo todas las piezas con el aceite de oliva y el condimento.

Cubra el plato con papel de aluminio y hornee durante 45 minutos.

Pollo a la parmesana

Para 6 personas

Compartido por el Chef Julius Jackson

INGREDIENTES

El pollo:

2 huevos grandes

2 cucharadas de perejil picado

2 tazas de migas de pan

1 taza fresca de parmesano rallado

6 pechugas de pollo

1 cucharadita de ajo picado

Sal y pimienta

1 cucharadita de ajo en polvo

½ taza de aceite de oliva para freír

Para la salsa:

1 cucharada de aceite de oliva

2 cucharaditas de ajo picado

14 onzas de tomate Marinara o salsa para pasta comprada en la tienda (baja en sodio)

1 cebolla grande picada

1 cucharadita de hierba italiana seca

Para la cobertura:

8 onzas de queso mozzarella picado o rallado

½ taza de queso parmesano fresco rallado

2 cucharadas de albahaca o perejil picado

PASOS:

1. Precaliente el horno a 425 °F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear (o plato para hornear) con aceite en aerosol antiadherente, y rocíe la sartén para más tarde.
2. Bata los huevos, el ajo, el perejil, la sal y la pimienta en un plato hondo. Agregue el pollo al huevo, girando para cubrir uniformemente cada filete con la mezcla. Cubra con una envoltura de plástico y deje marinar por 15 minutos.
3. Cuando el pollo esté listo para cocinar, mezcle las migas de pan, el queso parmesano y el ajo en polvo en un tazón poco profundo aparte. Sumerja el pollo en la mezcla de pan rallado para cubrir uniformemente.
4. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio alto hasta que esté caliente. Ponga a freír el pollo hasta que esté dorado y crujiente, (unos 4-5 minutos cada lado).
5. Coloque el pollo en la bandeja / plato para hornear preparado y cubra cada pechuga con aproximadamente 1/3 de taza de salsa. Cubra cada pechuga de pollo con 2-3 rebanadas de queso mozzarella y aproximadamente 2 cucharadas de queso parmesano. Espolvoree con albahaca o perejil.
6. Hornee durante 15-20 minutos o hasta que el queso esté burbujeante y se derrita. El pollo está completamente cocido cuando está a 165 °F de temperatura interna.

Ensalada de pollo

Para 6 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES

- 3 pechugas de pollo grandes deshuesadas y sin piel
- 1 limón enjuagado y cortado en porciones grandes
- 1 cucharada de especias para encurtir, semillas de apio y semillas de mostaza
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1 ½ tazas de apio cortado en rodajas finas
- 1 manzana, cortada en cubitos medianos (sin pelar)
- ½ taza de mayonesa baja en sodio
- ½ cucharadita extra de semillas de apio (esto es adicional a lo anterior)

PASOS

Coloque las pechugas de pollo, el limón cortado y las especias en una olla y cubra con agua fría. Cocine las pechugas a fuego lento hasta que estén cocidas, alrededor de 20-25 minutos. Retire el pollo de la olla y déjelo enfriar. Asegúrese de quitar las especias que se adhieren a las pechugas de pollo una vez enfriadas, si lo desea.

Agregue el apio, la semilla de apio, la manzana y la mayonesa en un tazón grande. Pique finamente el pollo ya frío y mezcle todo junto. Coloque el tazón tapado en la nevera para permitir que los sabores se mezclen durante al menos dos horas.

Opciones

Añada ¼ de taza de nueces pecanas tostadas.

Añada 1 taza de uvas moradas sin semillas picadas.

Pechuga de pollo a la parrilla con salsa de frijoles negros

Para 6 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES

Para el pollo

6 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
½ taza de la mejor vinagreta (ver página 50)

Para la salsa de frijoles negros

1 lata de frijoles negros (bajos en sodio) escurridos y enjuagados
½ vidalia o cebolla dulce picada
1 taza de: tomate picado,
 pepino picado
 maíz (en mazorca o congelado)
½ taza de La Mejor Vinagreta (ver página 50)

PASOS:

Pollo: Ponga las pechugas de pollo en una bolsa plástica o en un tazón y vierta ½ taza de La Mejor Vinagreta encima y colóquelo en la nevera durante una hora. Gire una vez.

Escurra las pechugas de pollo y colóquelas en una sartén a fuego medio con 1 cucharada de aceite o en la parrilla caliente. Cocine por 10 minutos en cada lado o hasta que estén completamente cocinadas.

Recordatorio: No reutilice la marinada que usó con el pollo crudo.

Salsa de frijoles negros: Mezcle todos los ingredientes con ½ taza de La Mejor Vinagreta. Marine al menos una hora.

Sirva colocando la pechuga de pollo en rodajas en un plato con ½ taza de salsa vertida por encima.

Salteado champiñones y pollo al ajillo

Para 6 personas

Compartido por el Chef Julius Jackson

INGREDIENTES:

Para el pollo:

6 pechugas (pechuga de 4oz) de pollo deshuesadas y sin piel	
1 cucharadita de cebolla en polvo	1 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharadita de orégano seco	1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de romero seco	1/4 cucharadita de pimienta negra
2 cucharadas de aceite de oliva	

Para la Salsa:

1 cucharada de mantequilla	8 onzas de champiñones
1 cucharada de ajo	1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharadita de tomillo seco	1 cucharadita de romero seco
1 taza de crema batida	1/2 taza de agua
1/2 taza de queso parmesano fresco rallado	

PASOS

Combine la cebolla en polvo, el ajo en polvo, las hierbas, la sal y la pimienta, luego sazone el pollo.

Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén a fuego medio alto y dore el pollo en porciones hasta que se dore por cada lado. Agregue el aceite restante si es necesario para la segunda porción. Transfiera a un plato; reserve y mantenga caliente.

En la misma sartén, derrita la mantequilla y agregue los champiñones en rodajas. Sazone con sal y pimienta y cocine por unos 3 minutos. Agregue el ajo, el perejil, el orégano y el romero; saltee hasta que esté fragante (alrededor de 1 minuto).

Agregue el agua y la crema, deje hervir a fuego lento, luego reduzca el fuego y continúe cocinando hasta que la salsa se espese un poco. Agregue el queso parmesano y deje que se derrita en la salsa durante 2 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Regrese el pollo a la sartén y deje hervir a fuego lento en la salsa durante 3-4 minutos, luego sirva.

Asegúrese de que la temperatura interna del pollo alcance un mínimo de 165 °F antes de consumirlo. Luego sirva.

Fajitas de pollo al horno

Para 6 personas

Compartido por el Banco de alimentos segunda cosecha

INGREDIENTES:

- 1 paquete de condimento para tacos bajo en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva o de canola
- El jugo de 1 limón
- 2 lbs. pechugas de pollo, cortadas en tiras finas
- 1 cebolla roja cortada en rodajas finas
- 3 pimientos cortados en rodajas finas

PASOS

1. En un tazón grande, prepare un marinado con condimento para tacos, aceite de oliva y jugo de limón.
2. Mezcle el pollo, la cebolla y los pimientos junto con el marinado. Si el tiempo lo permite, marine durante 1 hora, con el tazón tapado.
3. Precaliente el horno a 375 °F. Esparza la mezcla de pollo y vegetales en una bandeja para hornear y hornee durante 15 a 20 minutos, o hasta que la carne esté bien cocida.
4. Se puede servir con tortillas, salsa, aguacate, crema agria o cilantro fresco.

Información nutricional:

Calorías 252, carbohidratos 10g, grasa 10g, grasa saturada 3g, proteína 34g, sodio 377mg, azúcar 6.2g, fibra 2g

Calabacín (*spaghetti squash*) con pollo a la parmesana

Para 4 personas

Por Dawne Grey

Se necesita un plato para hornear

INGREDIENTES:

2 pechugas o muslos de pollo (deshuesado), cortados a lo largo por la mitad

4 cucharadas de aceite de oliva

Condimento (bajo en sal) con ajo

½ taza de queso parmesano

2 tazas de queso mozzarella

Calabacín (*spaghetti squash*) (mediano)

Salsa de espagueti o salsa de tomate (casera o prefabricada)

PASOS:

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Hornee el calabacín en el microondas (cocine por 5 min. y voltee; cocine otros 5 minutos y voltee; cocine por 5 minutos más hasta que afuera esté suave) u hornee el calabacín por unos 30 min a 400 °F. Pruebe el calabacín con un tenedor o una brocheta de metal. Cuando esté listo (por fuera estará muy suave), córtelo por la mitad, retire las semillas, saque el calabacín en un tazón. Agregue una cucharada de aceite de oliva y sazone ligeramente.
3. (Mientras se está cocinando el calabacín) dore el pollo en una sartén con un poco de aceite de oliva, sazone y reserve.
4. En el plato para hornear, agregue una capa ligera de aceite de oliva en el fondo para evitar que se pegue.
5. Divida los ingredientes en 2 para 2 capas. La salsa será de 4 capas.
 - 1ra capa: Agregue una capa de calabacín, luego una capa de salsa, una capa de pollo, una capa de salsa, una capa de queso mozzarella y una pizca de queso parmesano.
 - 2da capa: Agregue una capa de calabacín, luego una capa de salsa, una capa de pollo, una capa de salsa, una capa de queso mozzarella y una pizca de queso parmesano. Agregue un poco de condimento encima.

Hornee a 350 °F por 30 minutos hasta que el queso se dore por encima. Deje enfriar durante 5 minutos y corte en cuadrados.

Sopa de tacos

Para 8 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank

INGREDIENTES

1 cebolla picada
2 tazas de caldo* o agua
1 lata de frijoles negros*, escurridos y enjuagados
1 lata de chile o frijoles pintos, escurridos y enjuagados
1 lata de maíz, escurrido y enjuagado
1 lata (8 oz) de salsa de tomate
2 latas (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos, no escurridos
1 paquete de condimento para tacos
2 latas (5 oz) de pollo o 1 libra de pavo o carne de res molida cocida
*Utilice productos bajos en sodio

PASOS

Olla de cocción lenta:

Coloque todos los ingredientes en la olla de cocción lenta y mezcle bien. Cocine a fuego lento durante 6 horas.

Estufa:

Coloque todos los ingredientes en una olla grande, revuelva y deje hervir.

Baje el fuego, cubra la olla y cocine a fuego lento durante 30 minutos.

Información nutricional:

Calorías 250, grasa 4g, grasa saturada 1g, carbohidratos 33g, fibra 9g, azúcar 0g, sodio 610mg, proteína 20g

Hamburguesas de pavo con calabacín (*zucchini*)

Para 5 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

1-2 calabacines rallados
1 libra de pavo molido
1/4 taza de migas de pan integral sazonado
1 diente de ajo picado
1 cebolla pequeña picada o en cubitos
Aceite

PASOS

Usando un rallador, frote el calabacín hasta que esté todo rallado. Exprima la humedad del calabacín con toallas de papel.

En un tazón grande, combine el pavo molido, el calabacín, las migas de pan, el ajo, la cebolla, la sal y la pimienta. Haga 5 medallones iguales, de 4 onzas y media cada una, que no estén muy gruesas para que se cocinen en el centro.

Caliente una sartén antiadherente grande a fuego alto. Cuando esté caliente, agregue suficiente aceite para cubrir el fondo de la sartén. Agregue los medallones a la sartén y reduzca el fuego a medio.

Cocine por un lado hasta que se dore, luego voltee. Voltee varias veces para evitar que se quemen y para asegurarse de que los medallones se cocinen completamente.

Albóndigas de pavo

Para 4 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank
Adaptado de Tasty.com

INGREDIENTES

1 libra de pavo molido
½ taza de pan rallado estilo italiano
1 huevo batido
1 cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de pimienta
½ cucharadita de sal (opcional)

PASOS

Precaliente el horno a 400 °F.

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Con las manos mojadas forme las albóndigas del tamaño de una pelota de golf.

Coloque en una bandeja para hornear. Hornee en un horno precalentado hasta que se doren, unos 15-20 minutos.

Información nutricional:

Calorías 288, carbohidratos 9g, grasa 13g, grasa saturada 5g, proteína 29g, sodio 505 mg, azúcar 1g, fibra 1g.

Tacos de pavo

Para 8 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank

INGREDIENTES

1 libra de pavo molido

1 paquete de condimento para tacos bajo en sodio

1 lata de 15 onzas de frijoles negros (bajos en sodio), enjuagados y escurridos

1/2 taza de salsa verde

Opcional: lechuga rallada, tacos, queso rallado, tomates cortados en cubitos, cebollas picadas, crema agria o guacamole

Salsa Verde (coloque todo en una licuadora y pulse hasta que se mezcle o simplemente mezcle)

1 ½ libras de tomatillo, asado y picado finamente

1/2 taza de cebolla blanca, finamente picada

2 dientes de ajo, finamente picados

1/2 taza de hojas de cilantro, finamente picadas

2 chiles jalapeños (sin semillas y finamente picados)

1 cucharada de jugo de limón fresco

PASOS

Dore el pavo molido en una sartén grande a fuego medio alto. Drene cualquier grasa.

Agregue la mezcla de condimentos para tacos. Agregue los frijoles y la salsa. Cocine a fuego lento durante 5-10 minutos o hasta que esté bien caliente.

Coloque el relleno de pavo en las tortillas o encima de la lechuga. Cubra con coberturas de elección.

Instrucciones de congelación: Enfríe la mezcla de carne y frijoles. Envase, etiquete y coloque en el congelador. Para servir, descongele en la nevera; caliente en la estufa o en el microondas.

Salmón a la plancha con limón

Para 4 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

- 4 porciones de filetes de salmón de 4 onzas sin piel
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mantequilla (opcional)
- 8 dientes de ajo, finamente picados o picados
- 4 cucharadas de hojas frescas de perejil italiano picado
- 1 limón en rodajas

PASOS

Sazone con sal, pimienta y jugo de limón.

Caliente el aceite de oliva en una sartén antiadherente grande o una sartén a fuego medio alto hasta que esté caliente. Coloque los filetes de salmón con la carne hacia abajo y déjelos dorar durante 3 a 4 minutos.

Voltee y dore el otro lado de cada filete durante 3 minutos. Agregue la mantequilla, el ajo picado, 3 cucharadas de perejil y el jugo de limón restante.

Cocine al punto de cocción deseado. Decore con el perejil restante y rocíe la mantequilla sobre cada filete opcionalmente. Sirva inmediatamente.

Camarones al ajillo (*Shrimp Scampi*)

Para 4 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 5 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 1/2 libras de camarones grandes pelados
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1/4 taza de vino blanco para cocinar
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimienta roja triturada
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 taza de cebollín picado (*green onion*)

PASOS

Caliente el aceite de oliva y 2 cucharadas de mantequilla en una cacerola o sartén grande a fuego medio alto. Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos.

Luego agregue los camarones y saltee durante 2 minutos por cada lado.

Vierta el vino, agregue las hojuelas de pimienta roja. Hierva durante 2 minutos.

Baje el fuego a medio, agregue la mantequilla restante y el jugo de limón, y remueva del fuego inmediatamente.

Sirva sobre su pasta o arroz favorito, luego espolvoree con queso parmesano, cebollín y disfrute.

Chuletas de cerdo al horno con salsa *barbecue*

Para 6 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

ADOBO

- 5 cucharadas de salsa *barbecue*
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 cucharaditas de azúcar morena envasada
- 2 cucharaditas de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharaditas de salsa Worcestershire
- 1 cucharadita de ajo picado 1/4 de cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita pizca de pimienta de cayena

CHULETAS DE CERDO

- 6 chuletas de cerdo o chuletas, aproximadamente 4-5 oz cada una (con o sin hueso)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo, cebolla en polvo y paprika
- Sazone con sal y pimienta negra molida

PASOS

Precaliente el horno a 425 °F para horno convencional o 375 °F para horno convección.

Engrase ligeramente una bandeja para hornear con aceite. Cubra con papel de aluminio o papel pergamino, reserve.

Combine la salsa *barbecue*, la salsa de soya, el aceite de oliva, el azúcar morena, el vinagre balsámico, salsa Worcestershire, ajo picado, sal y pimienta de cayena en un tazón, mezcle bien y reserve.

Recorte las chuletas de cerdo de la grasa. Frote las chuletas de cerdo con sal, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo y paprika. Coloque las chuletas en una bandeja para hornear preparada.

Tome dos tercios de la marinada para cubrir generosamente cada chuleta. Reserve el resto para rociar más tarde.

Hornee por 12 minutos. Retire del horno. Voltee la carne de cerdo y rocíe cada chuleta con la marinada reservada.

Cambie la configuración del horno a asar. Ase hasta que los bordes estén caramelizados. Asegúrese de que la temperatura interna alcance 145 °F y luego sirva.

Chuletas de cerdo con ajo, comino y salsa de yogur

Para 4 personas

Compartido por Christine Crowley

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva
2 calabacines (*yellow squash*) o (*zucchini*)
1 onza de almendras tostadas sin sal

5 onzas de repollo
2 onzas de higos secos

4 (4-5 onzas) chuletas de cerdo deshuesadas (sin grasa)

1/4 de cucharadita de comino

1/4 de cucharadita de hinojo

1 diente de ajo

4 onzas de queso feta

Salsa:

1 taza de yogur natural sin grasa

1/4 de cucharadita de limón fresco

1 cucharadita de ralladura de limón

1/2 cucharadita de sal kosher

1 cucharadita de pimienta negra molida fresca

PASOS

Recorte los extremos del calabacín, córtelo por la mitad a lo largo y luego córtelo en rodajas. Pique el repollo en trozos grandes. Corte los extremos del tallo de los higos secos, píquelos finamente. Pique las almendras tostadas. Pique el diente de ajo. Mezcle el hinojo y el comino como una mezcla de especias.

Seque las chuletas de cerdo deshuesadas con toallas de papel y sazone con la mezcla de especias y el ajo. Caliente 1 cucharada y media de aceite de cocina en una sartén mediana a fuego medio alto. Agregue la carne de cerdo a la sartén caliente. Dore de 4 a 5 minutos por cada lado, o hasta que el cerdo esté completamente cocido. Transfiera la carne de cerdo a una tabla de cortar. Deje reposar al menos 3 minutos.

Saltee las verduras calentando 1 cucharada y media de aceite de cocina en una sartén grande a fuego medio alto. Agregue el calabacín a la sartén caliente. Sazone con 1/4 de cucharadita de sal y una pizca de pimienta. Cocine por 4 minutos, o hasta que el calabacín comience a ablandarse, revolviendo ocasionalmente. Agregue el repollo, los higos y las almendras. Cocine por 3 minutos o hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo ocasionalmente. Retire del calor. Agregue queso feta. Revuelva para combinar.

Corte la carne de cerdo en 5-6 rebanadas cada una.

Divida el calabacín salteado y el repollo entre los platos. Agregue las chuletas de cerdo junto a los vegetales. Rocíe el cerdo con salsa de yogur de limón. ¡Disfrute!

Hamburguesas de frijoles negros

Para 4 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank
Adaptado de Iowa State University Extension

INGREDIENTES

1 lata de frijoles negros (bajos en sodio), escurridos y enjuagados

1 huevo batido

1/2 taza de pan rallado

1/4 taza de cebolla picada

1/4 cucharadita de pimienta

1 cucharada de aceite

Opcional: pan, queso, lechuga, cebolla, tomate

PASOS

Triture los frijoles con un tenedor.

Revuelva el puré de frijoles, el huevo, el pan rallado, la cebolla, la pimienta y el aceite hasta que se mezclen. Forme hamburguesas de 4 pulgadas. Lávese las manos.

Caliente una sartén a fuego medio. Rocíe con aceite en aerosol antiadherente, para cocinar.

Coloque las hamburguesas en la sartén. Cocine durante 5 minutos por un lado. Voltéelas y cocine por 4 minutos más del otro lado.

Sirva con los ingredientes opcionales.

Información nutricional:

Calorías 200, carbohidratos 26g, grasa 6g, grasa saturada 1g, proteína 10g, sodio 260mg, azúcar 2g, azúcares adicionales 0g, fibra: 8g

Sopa de repollo

Para 8 personas

Compartido por Mary L. Lane

INGREDIENTES:

- 1 cabeza pequeña de repollo
- 2 a 3 dientes de ajo cortados en cubitos o en rodajas
- 1 cebolla pequeña
- 3 zanahorias en rodajas
- 2 tallos de apio en rodajas
- 1 pimiento rojo en rodajas
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (bajos en sodio) de 15 oz o más
- Bolsa de 10 oz de habas tiernas (*baby lima beans*) congeladas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de sazón italiano o al gusto (me gusta añadir más)
- 2 cucharadas de pimienta
- 2 cucharaditas de sal marina
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 3 o 4 chorritos de salsa tabasco (opcional)
- 1 32 oz de caldo de pollo bajo en sodio
- 4 tazas de agua

PASOS:

Agregue el aceite de oliva a la olla, la cebolla, la zanahoria, el apio, el ajo. Cocine hasta que la cebolla se vea transparente y otras más suaves, unos 10 minutos. Agregue el caldo de pollo y el agua, deje que hierva y cocine por 10 minutos. Agregue el pimiento rojo, los tomates cortados en cubitos y las habas. Agregue los condimentos y deje cocinar otros 15 a 20 minutos hasta que las zanahorias, el apio y las habas estén blandos. Agregue el repollo y cocine hasta que el repollo se haya cocinado a su gusto. Ajuste los condimentos.

Pasta primavera

Para 4-6 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

- 8 onzas de espagueti integral seco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ajo picado (alrededor de ½ diente)
- 4 tazas de verduras cocidas variadas, como tiras de pimiento rojo, ramitos de brócoli, palitos de zanahoria o judías verdes/frijoles verdes (*green beans*)
- 1 lata de 15½ onzas de tomates cortados en cubitos
- 1 lata de 5½ onzas de jugo de tomate
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de queso parmesano rallado

PASOS

1. En una cacerola de 4 cuartos*, hierva 3 cuartos* de galón de agua a fuego alto.
2. Agregue los espaguetis y cocine según las instrucciones del paquete. Escorra.
3. Mientras tanto, combine el aceite de oliva y el ajo en una sartén grande para saltear. Cocine hasta que el ajo esté suave, pero no dorado (alrededor de 30 segundos).
4. Agregue las verduras mixtas y cocine hasta que los vegetales estén blandos, pero no dorados (alrededor de 3 a 5 minutos).
5. Agregue los tomates cortados en cubitos, el jugo de tomate y la pimienta. Deje hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
6. Agregue los espaguetis y el queso parmesano. Mezcle hasta que la pasta esté caliente y bien mezclada, y sirva.

*1 cuarto = 4 tazas

Botana de frijoles y arroz

Para 6 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral
3 cebollas pequeñas
1 pimiento verde mediano
1 diente de ajo pequeño
4 onzas de queso Monterey Jack bajo en grasa
3 latas (15½ onzas) de frijoles pintos (bajos en sodio)
2 cucharadas de aceite de canola
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharadita de comino molido
1 cucharadita de orégano seco
½ cucharadita de pimienta de cayena molida
1 lata (28 onzas) de tomates cortados en cubitos o triturados, sin sal
Aceite en aerosol antiadherente

PASOS

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Haga a un lado.
3. Pele, enjuague y pique la cebolla. Enjuague y pique el pimiento. Pele y pique finamente el ajo. Ralle el queso. En un colador, enjuague y escurra los frijoles enlatados.
4. A fuego medio alto, caliente el aceite. Agregue la cebolla, el ajo y el pimiento. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que los vegetales estén suaves y empiecen a dorarse. Agregue especias. Revuelva hasta que queden tostadas, unos 30 segundos. Agregue los frijoles escurridos y los tomates enlatados con sus jugos. Cocine la mezcla a fuego lento hasta que espese, aproximadamente 15 minutos.
4. Cubra la bandeja para hornear con el aceite en aerosol antiadherente. Esparza el arroz cocido en el fondo de la bandeja para hornear. Cubra el arroz con la mezcla de frijoles y espolvoree queso encima. Hornee durante 20 a 25 minutos, o hasta que el queso se derrita y la botana se caliente por completo.

Sopa de manzana y calabaza (*butternut squash*) asada

Para 6 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES

2 calabazas (*butternut squash*) grandes, partidas por la mitad y sin semillas
1 cucharada de aceite de oliva
3 cebollas dulces grandes, peladas y cortadas en trozos
4 manzanas Granny Smith y 4 manzanas rojas dulces; sin corazón y cortadas en trozos
1 caja de 32 oz de caldo de vegetales bajo en sodio
1 caja de 32 oz de caldo de pollo bajo en sodio
1/4 de cucharadita de nuez moscada rallada o canela molida o pimienta de Jamaica
4 chorritos de Tabasco
1 cucharadita de pimienta negra recién molida
Para decorar: crema agria baja en grasa y manzana en cubitos

PASOS

Coloque la calabaza, la cebolla y la manzana en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y asegúrese de que las piezas estén ligeramente cubiertas con aceite de oliva. Coloque en el horno a 350 °F durante al menos una hora o hasta que todos estén suaves. Tenga en cuenta que es posible que primero deba sacar la cebolla o la manzana, si la calabaza aún no está completamente cocida.

Quítele la cáscara a la calabaza. Coloque todos los ingredientes asados en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Vierta en una olla grande y agregue el caldo y el condimento. Cocine a fuego lento durante 20 minutos. Sirva con una cucharada de crema agria y una cucharada de manzana picada.

Lasaña de calabacín (*spaghetti squash*) o de berenjena

Para 4 personas

Compartido por Dawne

Se necesita un plato para hornear gris.

INGREDIENTES:

Calabacín (*spaghetti squash*) de 4 libras: sólo necesitará 4 tazas o 2 berenjenas
8 oz de ricota parcialmente descremado
8 oz de queso mozzarella bajo en grasa
2 cucharadas de claras batidas (*egg beaters*)
2 cucharadas de queso parmesano rallado
2 tazas de tomates cortados en cubitos italianos con menos de 5 g de carbohidratos por 1/2 taza, cantidad dividida
Condimento:
1/4 cucharadita de ajo en polvo
1/8 cucharadita de sustituto de sal
1/8 cucharadita de pimienta
3 cucharaditas de aceite de oliva
6 oz de pavo molido sazonado cocido o haga su propia carne sazonada

PASOS:

Precalente el horno a 350 °F.

Opción para el calabacín: Coloque el calabacín en el microondas (cocine por 5 minutos y voltee.... cocine por otros 5 minutos y voltee. Cocine por 5 minutos más si todavía no está blando por fuera) u hornee el calabacín durante unos 30 minutos a 400 °F. Pruebe el calabacín con un tenedor o una brocheta de metal. Cuando termine (el exterior estará muy suave), córtela a la mitad, quite el centro donde están las semillas, saque el calabacín en un tazón. Añada 1 cucharada de aceite de oliva y el condimento. Revuelva ligeramente.

Opción para la berenjena: Corte la parte superior e inferior de la berenjena y deséchela. Corte la berenjena en rodajas finas. Cortarla a lo largo es mejor para lasaña, pero funcionará de cualquier manera. No se necesita pre cocinar. Déjela sin pelar.

Mida 4 tazas de calabacín o 2 berenjenas en rodajas.

Mezcle el queso ricota, el parmesano, las claras batidas y 4 oz o 1 taza de queso mozzarella.

Agregue aceite de oliva o similar muy ligeramente al fondo de la bandeja para hornear para evitar que se pegue.

Vierta 1 taza de tomates cortados en cubitos en el fondo de una bandeja para hornear y distribuya uniformemente. Agregue una capa de calabacín o berenjena. Cubra el calabacín o la berenjena con la mezcla de queso ricota. Luego cubra la mezcla de queso ricota con el pavo molido cocido. Cubra la carne con una 1 taza de tomates cortados en cubitos.

Hornee por 35 minutos. Agregue el resto del queso mozzarella por encima (1 taza) y hornee 25 minutos más hasta que el queso se derrita y se dore ligeramente. Deje reposar por 10 minutos.

Camotes (*sweet potatoes*) rellenos

Para 2 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank

INGREDIENTES

2 camotes (*sweet potatoes*)

1 lata de 15 oz de frijoles negros (bajos en sodio)

1 tomate cortado en cubitos o 1 lata de tomates cortados en cubitos (bajos en sodio)

1/2 cebolla cortada en cubitos

1 cucharada de aceite de oliva

1/4 cucharadita de comino

1/2 cucharadita de chile en polvo

Crema agria o yogur griego natural

Queso rallado

PASOS

Lave los camotes. Pinche varias veces con un tenedor. Hornee en el horno a 400 °F durante 1 hora o en el microondas por 10 minutos, volteando una vez mientras se cocinan. Es posible que deba ajustar el tiempo de acuerdo con el tamaño de los camotes.

En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto. Agregue la cebolla y saltee hasta que estén transparentes. Agregue los frijoles, los tomates, el comino y el chile en polvo.

Reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento durante 10 minutos.

Una vez que los camotes estén cocidos hasta que estén blandos, corte por encima haciéndoles una abertura. Con una cuchara añada los frijoles mezclados y cubra con crema agria y queso.

Es posible que le queden frijoles de sobra.

Información nutricional:

Calorías 325, grasa 12g, grasa saturada 4g, carbohidratos 39 g, fibra 15g, azúcar 5g, sodio 430mg, proteína 15g

Chili de camotes (*sweet potatoes*) y frijoles negros

Para 4 a 6 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

2 camotes grandes bien lavados y cortados en cubos
1 cebolla grande picada
2-3 dientes de ajo picados
1 lata de 15 onzas de tomates picados (bajos en sodio)
1-2 latas de frijoles negros enjuagados (bajos en sodio)
1 cucharada de aceite de canela, comino y paprika, suficiente para cubrir el fondo de la olla
agua o consomé, 2-4 tazas

PASOS

1. Caliente el aceite en una olla a fuego medio alto
2. Agregue el ajo, la cebolla y los camotes y cocine hasta que estén blandos, unos 5-7 minutos.
3. Agregue los tomates y los frijoles. Revuelva para mezclar.
4. Agregue las especias (colóquelas en su mano para mezclar y viértalas en el centro, aproximadamente una cucharada) y revuelva para mezclar.
5. Agregue agua o caldo, suficiente para cubrir 1 pulgada la mezcla de frijoles y camotes.
6. Deje hervir, reduzca a fuego lento y cocine durante 15-20 minutos.
7. Opcional: sirva con cebolla roja picada, pimiento picado, aguacate cortado en cubitos, cilantro picado, y queso rallado.

Modificaciones:

Frijoles enlatados o secos, pimientos sin semillas picados

Chili de tres frijoles con espinacas

Para 4-6 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

3 rebanadas de tocino o use tocino de pavo, cortado a la contra
1 cebolla, picada
2 dientes de ajo, picados
2 pimientos, picados en trozos grandes
Lata de 15.5 onzas de frijoles pintos*, escurridos y enjuagados
15.5 onza de lata de frijoles rojos*, escurridos y enjuagados
Lata de 15.5 onzas de frijoles negros*, escurridos y enjuagados
2 latas (de 15 onzas) de tomates triturados*
2 tazas de agua
2 cucharadas de comino
2 cucharadas de paprika
½ cucharadita de pimienta negra
2 tazas de espinacas, picadas
¼ taza de cilantro fresco, picado
Jugo de un limón
*Utilice productos bajos en sodio.

PASOS

1. En una olla grande, cocine el tocino a fuego medio hasta que la grasa se derrita. Retire el tocino y deje solo la grasa en la sartén.
2. Agregue la cebolla a la grasa del tocino y cocine a fuego medio hasta que la cebolla comience a ablandarse (unos 3 o 4 minutos). Agregue el ajo y cocine otro minuto más o menos, hasta que el ajo esté fragante. Agregue los pimientos y revuelva bien todo. Deje que se cocine hasta que los pimientos empiecen a ablandarse.
3. A continuación, agregue todos los frijoles, los tomates triturados y el agua y cocine a fuego lento (ajuste el calor, si es necesario). Agregue el chile en polvo y el comino. Agregue el tocino cocido nuevamente a la olla.
4. Agregue las espinacas frescas y deje que el chile hierva a fuego lento durante al menos 20 minutos. En los últimos minutos, agregue el cilantro y el jugo de limón antes de añadir los ingredientes para adornar y sirva.

Para adornar: crema agria, chips de tortilla, aguacate, trozos de limón, cilantro fresco

Pasta al estilo toscano

Para 4 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

2 cucharadas de mantequilla (o aceite de oliva)
1 cebolla pequeña (picada)
4 dientes de ajo, picados
1 libra de pasta de trigo integral
½ taza de tiras de tomates secados al sol en aceite, (reserva 2 cucharaditas del aceite del tarro para cocinar)
½ taza de caldo de pollo
1 ¼ tazas de crema de leche (crema entera o semidescremada)
1 cucharadita de orégano seco
sal y pimienta, al gusto
1 ½ tazas de espinacas tiernas frescas
½ taza de queso parmesano fresco rallado
½ taza de vino blanco para cocinar
2 cucharadas de albahaca fresca picada

PASOS

Caliente una sartén grande a fuego medio. Derrita la mantequilla y saltee la cebolla hasta que estén transparentes, unos 3 minutos. Saltee el ajo hasta que esté fragante, unos 45 segundos.

Agregue los *gnocchi* y deje dorar en la mantequilla por un minuto. Añada los tomates secos, el vino y el aceite reservado.

Vierta el caldo de pollo, la crema y el orégano.

Sazone con sal y pimienta al gusto. Mezcle todo junto, cubra la cacerola con la tapa y deje cocinar por 5 minutos.

Agregue las hojas de espinaca y cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 1 minuto.

Agregue el queso parmesano y la albahaca picada. Deje hervir a fuego lento durante un minuto o hasta que los *gnocchi* estén suaves, luego sirva.

Tortilla de huevo con vegetales

Para 6 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

Aceite en aerosol antiadherente, para preparar los moldes para muffins

1 cucharada de aceite de canola

1/2 cebolla, picada

1 pimiento rojo, cortado en cubitos

8 onzas de champiñones, cortados y rebanados

1/4 pimienta negra

6 huevos

1/2 taza de leche

3/4 taza de queso cheddar rallado

1/2 calabacín, cortado en cubitos

PASOS

1. Precaliente el horno a 350 °F. Cubra un molde para muffins de 12 tazas con una capa generosa de aceite en aerosol antiadherente.

2. Coloque el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento y los champiñones a la sartén y saltee durante 8-10 minutos, o hasta que estén suaves. Deje enfriar.

3. Bata los huevos y la leche en un tazón grande para mezclar. Agregue la mezcla de queso, calabacín y champiñones salteados al tazón. Mezcle, asegurándose de que los ingredientes estén distribuidos uniformemente. Sazone la mezcla de huevo y vegetales con la pimienta molida.

4. Vierta 1/4-1/2 taza de la mezcla de huevo en cada molde para muffins. Transfiera al horno y hornee durante 22-24 minutos, o hasta que estén bien cocidos.

Rollos de vegetales

Para 4-6 personas

Compartido por Jilah Kalil

INGREDIENTES

- 1-2 pimientos rojos medianos (en rodajas)
- 1-2 pimientos amarillos medianos (en rodajas)
- 1 cebolla grande, en rodajas
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados (bajos en sodio)
- 1 aguacate, pelado y cortado en cubitos
- El jugo de 1 limón
- 1 manojo de cilantro fresco picado
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- 1 taza de crema agria descremada
- 4-6 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 8 cucharadas de salsa fresca

PASOS

1. En una cacerola o sartén, saltee el pimiento y la cebolla en aceite de canola durante 5 minutos a fuego medio. Agregue los frijoles; revuelva bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por unos 5 minutos. Luego reserve.
2. En un tazón pequeño, combine el aguacate, el jugo de limón, el cilantro y el chile en polvo. Reserve la mitad de la mezcla para cubrir.
3. Agregue crema agria a los frijoles y mezcle bien.
4. Caliente las tortillas en el microondas o en una sartén sobre la estufa.
5. Rellene una tortilla caliente con $\frac{1}{4}$ de la mezcla de frijoles y $\frac{1}{4}$ de la mezcla de aguacate. Rocíe con 2 cucharadas de salsa sobre la mezcla de frijoles y aguacate.
6. Doble los extremos de la tortilla. Envuelva para formar el rollo. Cubra el rollo de vegetales con la mezcla de aguacate restante. Siga el mismo proceso para los otros rollos.

Panqueques de banano

Para 2 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank
Adaptacion de thekitchn.com

INGREDIENTES

1 banano muy maduro
2 huevos, ligeramente batidos
1 cucharadita de levadura en polvo
Mantequilla o aceite de cocina

PASOS

En un tazón, triture el banano con un tenedor hasta obtener una consistencia similar a la de un pudín.

Agregue los huevos y el polvo de hornear. Revuelva bien hasta hacer una masa.

Caliente una sartén a fuego medio. Derrita la mantequilla o el aceite para cubrir la sartén.

Vierta la masa en la sartén para hacer panqueques de aproximadamente 4 pulgadas de diámetro.

Cocine por 1 minuto o hasta que el fondo se vea dorado. Voltee y cocine hasta que el otro lado esté dorado.

Información nutricional:

Información nutricional por porción: calorías 130, grasa 5 g, grasa saturada 2 g, sodio 315 mg, carbohidratos 15 g, fibra 2 g, proteína 7 g

Muffins de salvado de maíz y arándanos

Para 9 muffins

Compartido por Christine Crowley

INGREDIENTES

- 1 taza de harina blanca
- 1 taza de salvado de maíz, salvado de avena o salvado de trigo
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- 1 taza de leche descremada
- ¼ taza de aceite de maíz o canola
- 2 claras de huevo más 1 huevo
- ¾ taza de arándanos (se pueden usar congelados si no hay frescos disponibles)

PASOS

Mezcle los ingredientes secos. Luego mezcle los ingredientes húmedos en otro tazón. Revélvalos todos mientras mezcla suavemente; no bata. Vierta en un molde para muffins engrasado para 9 muffins. Hornee en un horno precalentado a 400 °F durante 15-20 minutos (hasta que el centro rebote ligeramente al presionar con el dedo).

Información nutricional:

Calorías 221, proteína 6 g, grasa 9 g, carbohidratos 35 g, fibra 3 g, sodio 154 mg, colesterol 0.5 mg

¡Estos muffins son deliciosos, ligeros y fáciles de hacer! Esta no es una receta recomendada para diabéticos o prediabéticos.

Caviar de Texas fácil de hacer

Para 4 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank

INGREDIENTES

1 lata de frijoles negros (escurridos y enjuagados)

1 lata de maíz (escurrido y enjuagado)

1 lata de tomates cortados en cubitos (escurridos)

1 lata de *Rotel*

1 limón

(Utilice productos enlatados bajos en sodio)

PASOS

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.

Cubra y refrigere por 2 horas.

Sirva con papitas fritas, como acompañamiento o encima de su plato favorito.

¡Disfrute!

Bocaditos de huevo

Para 6 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank

INGREDIENTES

6 huevos
1/4 cebolla, picada
1/2 taza de espinacas, picadas en trozos grandes
1/2 taza de champiñones, rebanados
1/2 taza de queso rallado
1/2 cucharadita de ajo en polvo
Sal y pimienta al gusto

PASOS

Añada los huevos a un tazón y bátalos.
Agregue ajo en polvo, sal y pimienta.
Agregue la cebolla, las espinacas, los champiñones y el queso rallado.
Vierta la mezcla en un molde para muffins engrasado, llenando ~ 3/4 de su capacidad. Hornee en el horno a 325 °F durante 15-20 min.
Almacene en la nevera hasta por 7 días. Para recalentar, hágalo por unos 30 segundos o hasta que esté tibio.

Información nutricional:

Calorías 130, grasa 5g, grasa saturada 1g, carbohidratos 5g, fibra 3g, azúcar 0g, sodio 120mg, proteína 7g

Parfait de frutas

Para 6 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES

1 bloque de 8 oz de queso crema bajo en grasa, ablandado
1/2 taza de crema batida baja en grasa
8 oz de crema agria baja en grasa
1/2 taza de azúcar pulverizada o un poco
1 cucharadita de stevia
2 cucharaditas de extracto de vainilla
6 tazas de bayas frescas - mezcladas con 3 cucharadas de jugo de limón fresco endulzado con 1 cucharada de miel o azúcar o 1/2 paquete de stevia; deje reposar durante al menos 15 minutos y mezcle nuevamente. Opcionalmente de omitir los endulzantes por completo si la fruta es dulce.

PASOS

En una batidora o licuadora, mezcle el queso crema, la crema agria, la crema batida, el azúcar pulverizada y el extracto de vainilla hasta que la mezcla quede suave.

Comenzando con 1/3 de taza de bayas, alterne 3 capas de bayas con 2 cucharadas de la mezcla de queso crema en un vaso o taza. Coloque en la nevera al menos una hora antes de servir.

Para que luzca mejor, use un vaso o taza transparente para *parfait* y considere agregar una capa de fresas, una capa de arándanos y una capa de moras entre las capas de la mezcla de queso crema.

Vegetales marinados al estilo *Chow Chow*

Para 12 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank del Dollar General

INGREDIENTES

- 1 paquete de 10.8 brócoli, coliflor y zanahorias congelados, descongelados
- 1 taza de judías verdes (frijoles verdes) (*green beans*) congeladas, descongeladas
- 1/2 taza de cebollas y pimientos congelados, descongelados
- 1 lata de frijoles rojos, escurridos (bajos en sodio)
- 1 lata de frijoles carita (*black eyed peas*), escurridos (bajos en sodio)
- 1 ½ tazas de agua
- 1 taza de vinagre
- 3 cucharadas de azúcar
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharadita de mostaza amarilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de perejil seco

PASOS

En un tazón grande, combine todos los vegetales y los frijoles; aparte a un lado.

En una cacerola mediana a fuego alto, hierva el agua, el vinagre, el endulzante, el ajo, la mostaza y la sal; revolviendo ocasionalmente. Vierta la mezcla sobre los vegetales, agregue el perejil y mezcle bien.

Deje que los vegetales se enfrien un poco, luego cubra y refrigere hasta que estén bien fríos.

Avena reposada (*Overnight Oats*)

Para 1 persona

Compartido por Second Harvest Food Bank

INGREDIENTES

1/2 taza de avena en hojuelas

1/2 taza de leche

1/4 taza de yogur griego: natural o del sabor de su elección

Ideas de ingredientes para mezclar:

Mantequilla de cacahuete, chispas de chocolate, banano, mantequilla de almendras, canela, bayas

PASOS

Agregue la avena, la leche, el yogur y las mezclas deseadas a un recipiente hermético y mezcle hasta que se combinen.

Coloque la tapa en el recipiente y guárdelo en la nevera durante la noche o durante por lo menos 2 horas.

Se pueden agregar ingredientes adicionales inmediatamente antes de servir si lo desea.

Almacene en la nevera hasta por 5 días.

Datos nutricionales de la receta sin los ingredientes para mezclar:

Calorías 255, grasa 9g, grasa saturada 4g, carbohidratos 34g, fibra 4g, azúcar 7g, sodio 60mg, proteína 10g

Condimento Sabroso

Para 12 personas

Compartido por el banco de alimentos Second Harvest
Adaptado de Champions for Change: Soulful Recipes

INGREDIENTES

3 cucharadas de cebolla en polvo
4 cucharadas de ajo en polvo
1 cucharada de paprika
1 cucharada de chile en polvo
1 cucharada de paprika
1 cucharadita de pimienta negra molida
2 cucharaditas de tomillo molido

PASOS

Mezclar todos los ingredientes.

Almacene en un recipiente hermético y use en lugar de condimentos.

Información nutricional: 1 cucharada por porción

Calorías 0, grasa 0g, grasa saturada 0g, carbohidratos 0g, fibra 0g, azúcar 0g, sodio 0mg,
proteína 0g

Parfait de yogur

Para 1 persona

Por Dawne Grey

INGREDIENTES:

- 1 taza o 1 porción individual de yogur descremado o yogur griego descremado (los sabores de vainilla o bayas funcionan mejor)
- 1 taza de bayas (fresas, arándanos, frambuesas o moras o una mezcla)
- 2 cucharadas de crema batida ligera (sin azúcar/sin grasa)
- 1 cucharadita de nueces (trituradas)

PASOS

En un tazón pequeño, taza o recipiente de vidrio, coloque el yogur, las bayas y luego, crema batida.

Cubra con nueces y sirva.

Es delicioso, bajo en grasa/azúcar.

Camotes (sweet potatoes) glaseados con manzanas

Para 4 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank
Adaptado de California Champions for Change

INGREDIENTES

2 ½ tazas de 100% jugo de manzana
1/2 cucharadita de canela molida
1/4 cucharadita de sal
4 camotes pequeños, pelados y cortados en rodajas finas

PASOS

Combine el jugo de manzana, la canela y la sal en una sartén grande. Añada los camotes en rodajas y deje hervir a fuego alto.

Reduzca a fuego lento y cocine los camotes, revolviendo ocasionalmente durante 20 a 25 minutos o hasta que los camotes estén tiernos y el jugo se reduzca a un glaseado.

Sirva mientras esté caliente.

Información nutricional: 1/2 taza por porción

Calorías 180, grasa 0g, grasa saturada 0g, carbohidratos 40g, fibra 4g, azúcar 23g, sodio 222mg, proteína 3g

La mejor vinagreta

Rinde 1 taza

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES

El jugo de dos limones grandes o 1/2 taza de vinagre balsámico o una combinación de los dos que sea en total 1/2 taza de líquido

1 cucharada de mostaza Dijon (con semilla de mostaza triturada)

1/2 taza de aceite de oliva

1/2 cucharadita de pimienta recién molida

Nota: algunas mostazas pueden ser amargas. Si es así, agregue 1 cucharada de miel o hasta 2 cucharaditas de azúcar. Hágalo al gusto.

Nota: puede cambiar el sabor cambiando el vinagre o el aceite de oliva según lo que tenga disponible.

PASOS

Agite todos los ingredientes en un frasco y guárdelo en la nevera.

Excelente para ensaladas, marinar vegetales, marinar pechugas de pollo deshuesadas antes de asarlas (vea la página 16).

Ensalada de papas frescas con vinagreta

Para 8 personas

INGREDIENTES

2 libras de papas frescas (rojas) más pequeñas, cortadas por la mitad

2 tazas de apio finamente cortado

1/2 taza de cebolla dulce finamente cortada

1 taza de buenos tomates sin semillas picados*

1 taza de pepino picado

PASOS

Cocine a fuego lento las papas frescas en agua ligeramente salada hasta que estén tiernas. Escorra y use 1/2 taza de vinagreta para verter sobre las papas mientras aún están calientes.

Una vez se hayan enfriado, agregue todos los vegetales en el mismo tazón y enfríe por hasta una hora. Agregue un poco más de vinagreta si es necesario para mezclar. Si el presupuesto o el gusto lo permiten, desmenuce un poco de queso azul antes de servir.

* Durante las temporadas en las que es difícil encontrar buenos tomates, use tomates *cherry* partidos por la mitad que tienen más sabor.

Ensalada de brócoli y manzana

Para 4 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank
Adaptado del libro Good and Cheap Cookbook

INGREDIENTES

1 cabeza grande de brócoli, cortada en trozos pequeños
2 manzanas, sin corazón y rebanadas
El jugo de 1 limón
1 cucharada de aceite de oliva
Sal y pimienta al gusto

PASOS

Combine el brócoli y las manzanas en un tazón grande.

En un tazón más pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.

Vierta el aderezo sobre el brócoli y las manzanas y mezcle bien.

Guarde en la nevera hasta el momento de servir.

Información nutricional:

Información nutricional por porción: calorías 122, grasa 4 g, grasa saturada 0 g, sodio 73 mg, carbohidratos: 21g, fibra 7g, azúcar 11 g, azúcar adicional 0g, proteína 4g

“Arroz frito” de coliflor

Para 4 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

1 cabeza grande de coliflor	1/2 taza de zanahorias picadas
2 cucharadas de ajo picado	3/4 taza de guisantes/chícharos (<i>peas</i>)
3 cucharadas de aceite vegetal	3 huevos grandes batidos
3 cucharadas de salsa de soya (baja en sodio)	1/4 de cucharadita de aceite de ajonjolí
2 cucharadas de cebollín en rodajas	

PASOS

Retire las hojas exteriores de la coliflor.

Corte los ramitos de coliflor del tallo. Corte los ramitos en trozos de 1 pulgada.

Agregue 3/4 de los ramitos a un procesador de alimentos y pulse hasta que se formen pedazos pequeños, raspando los lados del tazón según sea necesario o pique los ramitos de coliflor en pedazos pequeños del tamaño del arroz con un cuchillo de cocina, rallado o cualquier tipo de procesador de alimentos.

Caliente un wok o una sartén grande a fuego medio alto. Una vez caliente, agregue 2 cucharadas de aceite y el ajo picado y saltee durante 30 segundos, hasta que esté fragante pero no dorado.

Agregue las zanahorias y cocine por 2 minutos, hasta que estén tiernas.

Agregue los guisantes y cocine por 1 minuto.

Agregue la coliflor y revuelva para mezclar.

Esparza la mezcla de coliflor de manera uniforme en la sartén para ayudar a que se cocine de manera uniforme. Saltee hasta que el arroz de coliflor esté tierno, de 5 a 7 minutos.

Agregue la salsa de soya y el aceite de ajonjolí, revolviendo para mezclarlo todo.

Reduzca el fuego a medio y mueva la mezcla a un lado de la sartén.

Agregue 1 cucharada de aceite vegetal a ese lado de la sartén y deje que se caliente.

Una vez caliente, agregue lentamente los huevos. Agite rápidamente para cocinarlos y partirlos en trozos pequeños.

Ya que estén cocidos, revuelva junto con el arroz de coliflor.

Añada sal y pimienta al gusto. Adorne el arroz de coliflor con cebollines en rodajas y sirva caliente.

Col berza (*collard greens*) y repollo

Para 4 personas

Compartido por Second Harvest Food Bank

Adaptado de eatSMARTmoveMoreVA.org

INGREDIENTES

3 tazas de hojas de col berza (*collard greens*), lavadas, sin tallos y ralladas

2 tazas de repollo, rallado

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla picada

1 cucharada de ajo en polvo

1 cucharada de vinagre

PASOS

Llene una olla grande hasta la mitad con agua. Póngala a hervir.

Agregue la col berza y vuelva a hervir. Cocine por 3 minutos. Agregue el repollo y cocine por 1 minuto más. Escorra bien.

En una sartén a fuego medio, agregue el aceite y saltee el repollo hasta que se dore un poco, aproximadamente 5 minutos.

Agregue la col berza y el ajo en polvo. Cocine por 1 minuto y termine añadiendo el vinagre.

Información nutricional (por porción):

calorías 90, grasa 3.5 g, grasa saturada 0.5 g, carbohidratos 13g, sodio 30mg, proteína 2g, fibra 4g

Ensalada de vegetales frescos

Para 10 personas

Compartido por Christine Crowley

INGREDIENTES

- 2 calabacines (*yellow squash*) medianos, en rodajas
- 2 calabacines (*zucchini*) medianos, en rodajas
- 1 libra de arvejas chinas (*snow peas*)
- 4 zanahorias medianas, en rodajas
- 2 manojos de brócoli, ramitos
- ½ coliflor, ramitos
- ½ libra de judías verdes frescas/frijoles verdes (*green beans*)
- 1 manojo de cilantro fresco
- ½ pimiento verde, en rodajas
- ½ pimiento rojo, cortado en cubitos
- ½ pimiento amarillo, en rodajas

Aderezo

- 1/3 taza vinagre balsámico
- 2/3 taza aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo, picado (también se puede prensar el ajo si lo prefiere)
- 1 manojo de cilantro fresco, picado

PASOS

Ponga los primeros 7 ingredientes vegetales en agua hirviendo durante 4 minutos. No los cocine demasiado; quiere que los vegetales estén crujientes. Retire y enfríe inmediatamente bajo agua fría. Prepare el aderezo mezclando todos los ingredientes. Mezcle los vegetales con el aderezo. Sirva encima de lechuga fresca.

Los colores de la ensalada y el crujido de las verduras son impresionantes. Si le preocupa su ingesta de grasas, ponga menos aderezo sobre las verduras. ¡Un poquito rinde mucho! Esta es una ensalada muy saludable que se puede servir como un platillo por sí sola.

Zanahorias asadas con ajo y especias

Para 8-10 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

2 libras de zanahorias, lavadas, peladas y cortadas en cuartos

1/4 taza de aceite de oliva

1 cucharada de ajo picado

2 cucharaditas de perejil fresco

1 cucharadita de orégano

1 cucharadita de tomillo

Sal y pimienta al gusto

PASOS

Precalente el horno a 400 °F. Engrase ligeramente o rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol para cocinar.

Mezcle las zanahorias, el aceite y las hierbas en un tazón grande hasta que estén bien cubiertos.

Coloque las zanahorias en la bandeja para hornear. Esparza y hornee por 25 minutos o hasta que las zanahorias comiencen a dorarse ligeramente.

Retire del horno y sirva.

Puré de papa con ajo

Para 12 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

5 libras de papas peladas cortadas en cubitos

4 cucharadas de ajo picado machacado

1/3 taza de mantequilla

Sal (al gusto)

2/3 taza de crema agria baja en grasa

½ taza de leche tibia baja en grasa

1/2 taza de queso parmesano fresco rallado

Pimienta al gusto

PASOS

Coloque las papas en una olla, cubra con agua y hierva hasta que las papas estén lo suficientemente tiernas para hacer puré. (Introduzca un tenedor para asegurarse de que las piezas gruesas estén listas.)

Escorra el agua de las papas.

Haga un puré de papas con un machacador de papas o una batidora eléctrica. Mezcle la crema agria, la leche y la mantequilla hasta que estén bien combinadas y cremosas. Agregue el queso parmesano.

Mantenga tibio hasta que esté listo para servir.

Espárragos asados con ajo a la parmesana

Para 4 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

1 libra de puntas de espárragos, sin los tallos inferiores
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de ajo picado
1/2 cucharadita de sal kosher
1/4 cucharadita de pimienta negra recién molida
1/4 taza de queso parmesano rallado

PASOS

Precalente el horno a 450 °F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente.

Coloque los espárragos en una sola capa sobre la bandeja para hornear.

Rocíe aceite de oliva sobre los espárragos, luego espolvoree la sal, la pimienta, el ajo y el queso parmesano sobre los espárragos.

Mezcle ligeramente, luego colóquelos en una sola capa en la bandeja para hornear.

Hornee durante 10-12 minutos hasta que alcance un color verde intenso y comience a dorarse.

Medialunas de papa con parmesano y ajo

Para 12 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

6 papas Idaho grandes lavadas
1/4 taza de aceite de oliva
1 cucharada de ajo picado
1 cucharadita de cebolla en polvo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de paprika
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
2/3 taza de queso parmesano rallado o desmenuzado
2 cucharadas de perejil fresco picado

PASOS

Precaliente el horno a 375 °F.

Corte cada papa en los tamaños de medialuna deseados.

En un tazón grande, combine el aceite, el ajo, la cebolla en polvo, la sal, la paprika y la pimienta.

Combine la mezcla de aceite con las papas para cubrirlas.

Coloque las medialunas de papa en una sola capa en una bandeja para hornear grande, con la piel hacia abajo.

Espolvoree con la mitad del queso parmesano.

Hornee durante 35 minutos, hasta que estén doradas y crujientes.

Para servir, cubra con perejil y el queso parmesano restante.

Papas al horno a la parmesana

Para 8 personas

Compartido por el chef Julius Jackson

INGREDIENTES

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de ajo fresco triturado o picado
- 1 ½ cucharaditas de sal kosher
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de paprika
- ½ cucharadita de pimienta negra recién molida
- ¾ taza de queso parmesano rallado + ¼ taza para servir
- 3 libras de papas rojas, lavadas y cortadas en cuartos
- 4 cucharadas de perejil fresco, finamente picado (para servir)

PASOS

Pre caliente el horno a 350 °F. Engrase una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol antiadherente o aceite de oliva. Haga a un lado.

En un tazón, combine 1/4 taza de aceite de oliva, paprika, ajo, sal, hierbas, pimienta y ¾ taza de queso parmesano, revolviendo hasta mezclar.

Agregue las papas a la mezcla de condimentos y revuelva bien para cubrir uniformemente.

Coloque las papas recubiertas en una sola capa sobre la bandeja para hornear preparada. Espárzalas y hornee por 45 minutos, o hasta que las papas comiencen a dorarse ligeramente.

Antes de servir, cubra con el 1/4 de taza restante de queso parmesano y perejil, luego sirva.

Zanahorias en escabeche

Para 8 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES:

1 libra de zanahorias lavadas, peladas y cortadas en palitos de aproximadamente 3 pulgadas

INGREDIENTES PARA EL ESCABECHE

1 taza de vinagre de manzana

½ taza de agua

¼ taza de azúcar

1 cucharada de especias para encurtir (o use 1 cucharadita de semillas de eneldo, pimienta negra y semillas de apio)

½ cucharadita de sal

PASOS

Coloque los palitos de zanahoria en agua hirviendo durante un minuto y luego enjuague con agua fría. Coloque los palitos en una taza o frasco de vidrio resistente al calor y que se pueda colocar en la nevera más tarde.

Coloque todos los demás ingredientes en una cacerola y lleve a ebullición, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 3 minutos. Vierta sobre los palitos de zanahorias y enfríe. Asegúrese de que las zanahorias estén completamente cubiertas. Coloque las zanahorias cubiertas en la nevera durante al menos un día antes de servir. Se conserva hasta por un mes.

Calabacines (*yellow squash* y *zucchini*) salteados

Para 4 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES

6 calabacines (*yellow squash*) pequeños cortados en rodajas

6 calabacines (*zucchini*) pequeños cortados en rodajas

1 cebolla dulce pequeña, cortada en rodajas finas

Pimienta molida

2 cucharadas de aceite de oliva o 2 cucharadas de mantequilla sin sal

Opcional: Queso parmesano rallado

PASOS:

Coloque todo en una sartén caliente y saltee con sartén tapada hasta que esté tierno. Si desea, espolvoree el queso parmesano encima antes de servir.

Calabacín (*yellow squash* o *zucchini*) al vapor

Para 4 personas

Compartido por Vernon Rose

INGREDIENTES

8 calabacines (*yellow squash* o *zucchini*) tiernos pequeños, cortados por la mitad a través del extremo del tallo, como se muestra a continuación

1 cucharadita de pimienta recién molida

½ taza de queso parmesano rallado

PASOS

Coloque el calabacín en la olla de vapor con el lado cortado hacia arriba. Espolvoree con pimienta molida y queso parmesano. Coloque sobre agua hirviendo y cubra durante unos 5 minutos. Verifique con un tenedor para ver si está tierno.

Papas fritas de camote (*sweet potato*)

Para 4 personas

Compartido por el Banco de Alimentos Segunda Cosecha

INGREDIENTES

2 camotes grandes, pelados y cortados en medialunas

3 cucharadas de aceite de oliva

½ cucharadita de sal marina

½ cucharadita de pimienta negra

¼ cucharadita de ajo en polvo

PASOS

Precalente el horno a 425 °F. Rocíe la bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente.

Coloque los camotes y el aceite de oliva en un tazón grande; revuelva ligeramente. Espolvoree con sal y pimienta.

Coloque los camotes en una sola capa en la bandeja para hornear preparada, asegurándose de que no queden unos sobre otros.

Hornee hasta que estén tiernos y dorados, volteándolos ocasionalmente por unos 18-24 minutos.

Deje enfriar durante 5 minutos.

¡Disfrute!

Información nutricional (por porción): Calorías 270, grasa 10g, grasa saturada g, carbohidratos 46g, sodio 340mg, proteína 3g, fibra 7g

Picadillo de camote (*sweet potato*)

Para 6 personas

Compartido por el Banco de alimentos segunda cosecha

Adaptado de Campeones por el Cambio: Recetas Conmovedoras

INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 camotes, cortados en cubos pequeños
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimiento picado
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo

PASOS

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio alto.

Cocine la cebolla y el pimiento por unos 5 minutos, hasta que estén tiernos.

Agregue los ingredientes restantes y reduzca el fuego a medio.

Cocine durante 20 minutos, revolviendo con frecuencia. Sirva caliente.

Información nutricional:

Calorías 244, grasa 9g, grasa saturada 1g, carbohidratos 38g, fibra 4g, azúcares adicionales 0g, sodio 407mg, proteína 3g

Calabacín (*yellow squash*)

Para 4 personas

Compartido por el Banco de alimentos segunda cosecha

INGREDIENTES

- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 calabacines (*yellow squash*) cortados en rodajas
- 2 calabacines (*zucchini*) cortados en rodajas
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 lata de tomates italianos en cubitos
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

PASOS

En una sartén grande, caliente el aceite.

Agregue el calabacín y la cebolla. Cocine a fuego medio por unos 10 minutos hasta que estén tiernos. Revuelva con frecuencia.

Agregue los tomates y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Sazone con ajo en polvo, sal y pimienta.

Sirva tibio, cubierto con queso parmesano.

Información nutricional por porción:

calorías 112, grasa 5g, grasa saturada 1g, sodio 62mg, carbohidratos 14g, fibra 3g, proteína 5g

Barcos de pizza de calabacín (*zucchini*)

Para 2 personas

Compartido por Doria Gibbons

INGREDIENTES:

2 calabacines grandes, cortados a lo largo por la mitad

1 frasco pequeño o una lata de salsa de tomate (baja en sodio si es necesario)

Condimento italiano al gusto

Queso mozzarella rallado

Sus ingredientes favoritos para pizza (vegetales picados, champiñones, pollo cocido desmenuzado)

Aceite de oliva

Ajo en polvo

PASOS

Precaliente el horno a 400 °F.

Corte los calabacines a lo largo por la mitad. Saque la parte del medio para hacer un barco dejando todo el calabacín que quiera. Cepille el interior de los barcos con aceite de oliva y espolvoree ligeramente con ajo en polvo.

Coloque los barcos en una bandeja para hornear forrada con la parte interior hacia arriba. Deje hornear por 5 minutos mientras mezcla la salsa de tomate y el condimento italiano al gusto.

Retire los barcos y vierta la cantidad deseada de salsa preparada en cada bote de calabacín, dejando espacio para los ingredientes. Cubra con queso mozzarella y los ingredientes de pizza deseados.

Vuelva a colocar en el horno y hornee de 10 a 15 minutos, o hasta que el queso esté haciendo burbujas.

Coma con tenedor y cuchillo. La salsa estará caliente. Sirva con ensalada.

Ingredientes principales	Nombre de la receta	Página #
MANZANAS	Camotes (<i>sweet potatoes</i>) glaseados con manzanas	49
	Ensalada de brócoli y manzana	51
	Ensalada de pollo	15
	Sopa de manzana y calabaza (<i>butternut squash</i>) asada	32
FRIJOLES	Chili con carne y frijoles	5
	Hamburguesas de frijoles negros	28
	Caviar de Texas fácil de hacer	42
	Pechuga de pollo a la parrilla con salsa de frijoles negros	16
	Vegetales estilo <i>Chow Chow</i> marinados	45
	Botana de arroz y frijoles	31
	Camotes (<i>sweet potatoes</i>) rellenos	34
	Chili de camotes (<i>sweet potatoes</i>) y frijoles negros	35
	Sopa de tacos	20
	Chili de tres frijoles con espinacas	36
	Tacos de pavo	23
	Rollo de vegetales	39
RES	Chili con carne y frijoles	5

	Pecho de res (<i>brisket</i>)	6
	Carne stroganoff	7
	Hamburguesa con queso en la sartén	8
	Sopa de carne de res con verduras de la familia Rose	9
	Filete estilo <i>Salisbury</i> con salsa de champiñones	10
	Sopa de repollo agri dulce	11
	"Tacos" de camote (<i>sweet potatoes</i>)	12
PIMIENTOS	Ensalada de vegetales frescos	54
	Vegetales estilo <i>Chow Chow</i> marinados	45
	Botana de arroz y frijoles	31
	Fajitas de pollo al horno	18
	Picadillo de camote (<i>sweet potato</i>)	63
	"Tacos" de camote (<i>sweet potatoes</i>)	12
	Tortilla de huevo con vegetales	38
	Rollo de vegetales	39
BRÓCOLI	Ensalada de brócoli y manzana	51
	Ensalada de vegetales frescos	54
	Vegetales estilo <i>Chow Chow</i> marinados	45
REPOLLO	Sopa de repollo	29

	Col berza (<i>collard greens</i>) y repollo	53
	Sopa de repollo agridulce	11
ZANAHORIAS	“Arroz frito” de coliflor	52
	Ensalada de vegetales frescos	54
	Zanahorias asadas con ajo y especias	55
	Zanahorias en escabeche	60
COLIFLOR	“Arroz frito” de coliflor	52
	Ensalada de vegetales frescos	54

QUESO	Calabacín (<i>spaghetti squash</i>) con pollo a la pamesana	19
	Lasaña de calabacín (<i>spaghetti squash</i>) o de berenjena	33
	Tortilla de huevo con vegetales	38
POLLO	Increíble pollo con vegetales al horno	13
	Pollo a la pamesana	14
	Ensalada de pollo	15
	Pechuga de pollo a la parrilla con salsa de frijoles negros	16
	Salteado de champiñones y pollo al ajillo	17
	Fajitas de pollo al horno	18

	Calabacín (<i>spaghetti squash</i>) con pollo a la pamesana	19
	Sopa de tacos	20
HUEVOS	Panqueques de banano	40
	Bocaditos de huevo	43
	Tortilla de huevo con vegetales	38
PESCADO/COMIDA DE MAR	Salmón a la plancha con limón	24
	Camarones al ajillo (<i>Shrimp Scampi</i>)	25
Fruta, ver especificación	Panqueques de banano	40
	Muffins de salvado de maíz y arándanos	41
	<i>Parfait</i> de frutas	44
	Avena reposada (<i>Overnight Oats</i>)	46
	<i>Parfait</i> de yogur	48
CHAMPIÑONES	Bocaditos de huevo	43
	Filete estilo <i>Salisbury</i> con salsa de champiñones	10
	Salteado de champiñones y pollo al ajillo	17
	Tortilla de huevo con vegetales	38
AVENA	Avena reposada (<i>Overnight Oats</i>)	46
PASTA	Carne stroganoff	7
	Hamburguesa con queso en la sartén	8

	Pasta primavera	30
	Pasta al estilo toscano	37
CERDO	Chuletas de cerdo al horno con salsa <i>barbecue</i>	26
	Chuletas de cerdo con ajo, comino y salsa de yogur	27
	Chili de tres frijoles con espinacas	36
PAPAS	La mejor vinagreta	50
	Puré de papa con ajo	56
	Ensalada de papas frescas con vinagreta	50
	Medialunas de papa con parmesano y ajo	58
	Papas al horno a la parmesana	59
RICE	Botana de arroz y frijoles	31
CONDIMENTOS	Condimento sabroso	47
	La mejor vinagreta	50

CALABACIN: (SPAGHETTI SQUASH, BUTTERNUT)		
	Ensalada de Vegetales frescos	54
	Sopa de manzana y calabaza (<i>butternut squash</i>) asada	32

	Calabacines (<i>yellow squash y zucchini</i>) salteados	61
	Lasaña de calabacín (<i>spaghetti squash</i>) o de berenjena	33
	Calabacín (<i>yellow squash o zucchini</i>) al vapor	61
	Calabacín (<i>yellow squash</i>)	64
CAMOTES (BATATAS, BONIATOS, PAPA DULCE) (<i>SWEET POTATOES</i>)	Camotes (<i>sweet potatoes</i>) glaseados con manzanas	49
	Camotes (<i>sweet potatoes</i>) rellenos	34
	Chili de camotes (<i>sweet potatoes</i>) y frijoles negros	35
	Papas fritas de camote (<i>sweet potato</i>)	62
	Picadillo de camote (<i>sweet potato</i>)	63
	“Tacos” de camote (<i>sweet potatoes</i>)	12
TOMATES	Chili con carne y frijoles	5
	Sopa de repollo	29
	Caviar de Texas fácil de hacer	42
	Pasta primavera	30
	Lasaña de calabacín (<i>spaghetti squash</i>) o de berenjena	33
	Camotes (<i>sweet potatoes</i>) rellenos	34
	Chili de camotes (<i>sweet potatoes</i>) y frijoles negros	35

	Sopa de tacos	20
	Chili de tres frijoles con espinacas	36
	Pasta al estilo toscano	37
PAVO	Hamburguesa con queso en la sartén	8
	Sopa de tacos	20
	Hamburguesas de pavo con calabacín (<i>zucchini</i>)	21
	Albóndigas de pavo	22
	Tacos de pavo	23
VEGETALES	Increíble pollo con vegetales al horno	13
	Camotes (<i>sweet potatoes</i>) glaseados con manzanas	49
	La mejor vinagreta	50
	Hamburguesas de frijoles negros	28
	Ensalada de brócoli y manzana	51
	Sopa de repollo	29
	"Arroz frito" de coliflor	52
	Col berza (<i>collard greens</i>) y repollo	53
	Ensalada de vegetales frescos	54
	Zanahorias asadas con ajo y especias	55
	Puré de papa con ajo	56

	Espárragos asados con ajo a la parmesana	57
	Vegetales estilo <i>Chow Chow</i> marinados	45
	Ensalada de papas frescas con vinagreta	50
	Medialunas de papa con parmesano y ajo	58
	Papas al horno a la parmesana	59
	Pasta primavera	30
	Zanahorias en escabeche	60

VEGETALES	Botana de arroz y frijoles	31
	Sopa de manzana y calabaza (<i>butternut squash</i>) asada	32
	Sopa de carne de res con verduras de la familia Rose	9
	Calabacines (<i>yellow squash</i> y <i>zucchini</i>) salteados	61
	Lasaña de calabacín (<i>spaghetti squash</i>) o de berenjena	33
	Calabacín (<i>yellow squash</i> o <i>zucchini</i>) al vapor	61
	Camotes (<i>sweet potatoes</i>) rellenos	34
	Chili de camotes (<i>sweet potatoes</i>) y frijoles negros	35
	Papas fritas de camote (<i>sweet potato</i>)	62

	Picadillo de camote (<i>sweet potato</i>)	63
	Chili de tres frijoles con espinacas	36
	Pasta al estilo toscano	37
	Tortilla de huevo con vegetales	38
	Rollo de vegetales	39
	Calabacín (<i>yellow squash</i>)	64
	Barcos de pizza de calabacín (<i>zucchini</i>)	65
YOGUR	Chuletas de cerdo con ajo, comino y salsa de yogur	27
	<i>Parfait</i> de yogur	48
CALABACÍN (ZUCCHINI)	Calabacines (<i>yellow squash</i> y <i>zucchini</i>) salteados	61
	Calabacín (<i>yellow squash</i> o <i>zucchini</i>) al vapor	61
	Hamburguesas de pavo con calabacín (<i>zucchini</i>)	21
	Tortilla de huevo con vegetales	38
	Barcos de pizza de calabacín (<i>zucchini</i>)	65

Al buscar una equivalencia, es muy importante tener en cuenta el tipo de sustancia a utilizar, ya que unas son más pesadas que otras. Las tablas que compartimos aquí son ejemplos. Existen conversores de medidas y pesos en internet que ayudan a conseguir una equivalencia más exacta. Estas referencias han tomadas de unicef.org y libros de cocina Latinoamericana.

LÍQUIDOS

2 cucharadas	30 ml	1 fl oz
¼ taza (<i>cup</i>)	60 ml	2 fl oz
1/3 taza (<i>cup</i>)	70 ml	2 ½ fl oz
½ taza (<i>cup</i>)	125 ml	4 fl oz
2/3 taza (<i>cup</i>)	150 ml	5 fl oz
¾ taza (<i>cup</i>)	175 ml	6 fl oz
1 taza (<i>cup</i>)	250 ml	8 fl oz
1 ½ tazas (<i>cups</i>)	375 ml	12 fl oz
2 tazas (<i>cups</i>)	500 ml	16 fl oz
2 ½ tazas (<i>cups</i>)	600 ml	20 fl oz
3 tazas (<i>cups</i>)	750 ml	25 fl oz
4 tazas (<i>cups</i>)	1 litro	33 fl oz
1 US quart	1 litro	33 fl oz
1 galón americano	3.8 litros	128 fl oz

SÓLIDOS

¼ taza (<i>cup</i>)	30 gr	1 oz
1/3 taza (<i>cup</i>)	45 gr	1 ½ oz
½ taza (<i>cup</i>)	60 gr	2 oz
2/3 taza (<i>cup</i>)	90 gr	3 oz
1 taza (<i>cup</i>)	125 gr	4 oz
2 tazas (<i>cups</i>)	250 gr	8 oz
1 libra (<i>pounds</i>)	450 gr	16 oz
2 libras (<i>pounds</i>)	900 gr	32 oz
2.2 libras (<i>pounds</i>)	1 kilo	35 oz

TEMPERATURA

Fahrenheit	Centígrados	Gas	Calor
225	110	¼	Muy bajo
250	120/130	½	Muy bajo
275	140	1	Bajo
300	150	2	Bajo
325	160/170	3	Moderado
350	180	4	Moderado
375	190	5	Medio
400	200	6	Medio
425	220	7	Caliente
450	230	8	Caliente
475	240	9	Muy caliente

When looking for an equivalence, it is very important to take into account the type of substance to be used, since some are heavier than others. The tables we share here are examples. There are weight and measurement converters on the internet that help achieve a more exact equivalence. These references have been taken from unicef.org and Latin American cookbooks.

