

Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!

Delicious Heart Healthy Latino Recipes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Platillos Latinos

¡Sabrosos y Saludables!

Delicious Heart Healthy Latino Recipes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-4049
Revised April 2008



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

El NHLBI desea extender un agradecimiento especial a Wahida Karmally y sus colegas en el Centro Irving de Investigaciones Clínicas de la Universidad de Columbia en Nueva York, que realizaron la prueba de las recetas con la comunidad latina.

Se analizaron las recetas usando el Sistema de Datos de Nutrición para la Investigación del 2005.

Estimados amigos:

Mantenerse sano puede ser un desafío, pero hacer cambios sencillos en el estilo de vida, como por ejemplo, comer saludablemente y mantenerse físicamente activo, es de gran beneficio. Los resultados de las investigaciones demuestran que practicar estos comportamientos que promueven la buena salud puede ayudar a reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.

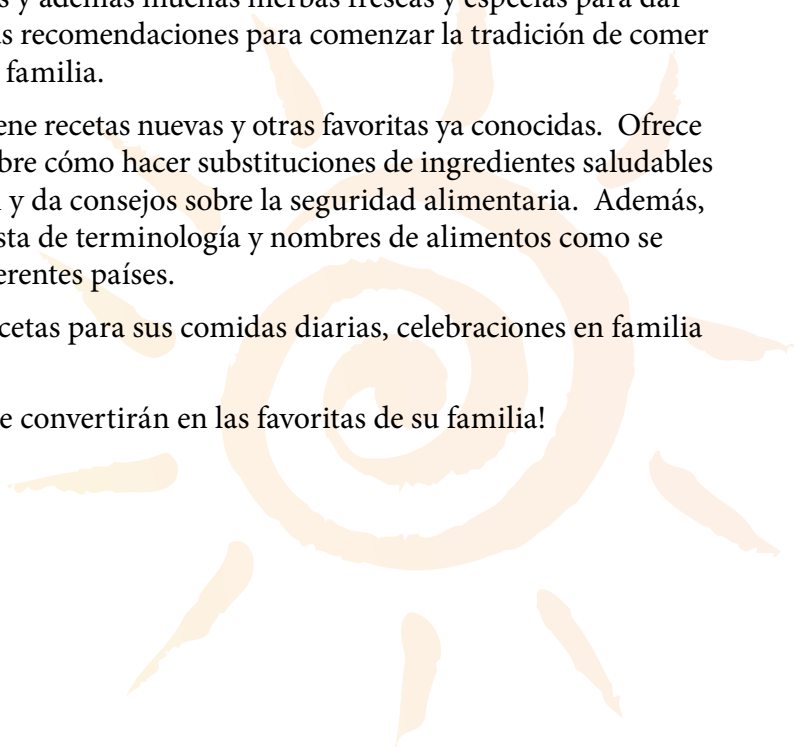
El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) ha publicado este libro de cocina para enseñar a las familias latinas a preparar una variedad de platillos populares de una manera saludable para el corazón. ¡Que viva la tradición! La cocina tradicional latina es tan variada como el patrimonio cultural de América Latina y el Caribe. Las recetas contienen toda la nutrición y el gran sabor que caracterizan esta rica herencia culinaria, pero con menor contenido de grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sodio y calorías.

Este libro le muestra cómo preparar platillos sabrosos y saludables. Las recetas utilizan leche descremada, cantidades pequeñas de aceite vegetal, cortes de carne bajos en grasa, carne de ave sin pellejo, pescado, frijoles, frutas, vegetales y además muchas hierbas frescas y especias para dar sabor. Siga estas recomendaciones para comenzar la tradición de comer saludable en su familia.

Este libro contiene recetas nuevas y otras favoritas ya conocidas. Ofrece información sobre cómo hacer sustituciones de ingredientes saludables para el corazón y da consejos sobre la seguridad alimentaria. Además, contiene una lista de terminología y nombres de alimentos como se conocen en diferentes países.

Pruebe estas recetas para sus comidas diarias, celebraciones en familia y fiestas.

¡Sabemos que se convertirán en las favoritas de su familia!



Índice

Bocaditos típicos y sopas

| | |
|----------------------------|----|
| Yuca frita al horno..... | 3 |
| Pupusas revueltas | 5 |
| Encurtido salvadoreño..... | 7 |
| Pozole a la mexicana | 9 |
| Sopa de lentejas..... | 11 |

Platos principales

| | |
|---|----|
| Cazuela de carne en un dos por tres..... | 15 |
| Lomo saltado..... | 17 |
| Pastelón puertorriqueño de plátanos con carne molida..... | 19 |
| Rollo de pavo..... | 21 |
| Picadillo de pollo..... | 23 |
| Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo | 25 |
| Tilapia al horno con tomate..... | 27 |

Comida vegetariana

| | |
|--|----|
| El burrito vegetariano de María..... | 31 |
| Ensalada de quínoa con frijoles negros | 33 |

Acompañantes, salsas y aderezos

| | |
|---|----|
| Arroz brasileño | 37 |
| Ensalada de repollo (col) y tomate | 39 |
| Pinchos de vegetales a la parrilla..... | 41 |
| Ensalada de chayote en salsa picante de limón | 43 |
| Cazuela de maíz y espinacas | 45 |
| Pico de gallo | 47 |
| Chimichurri argentino | 49 |

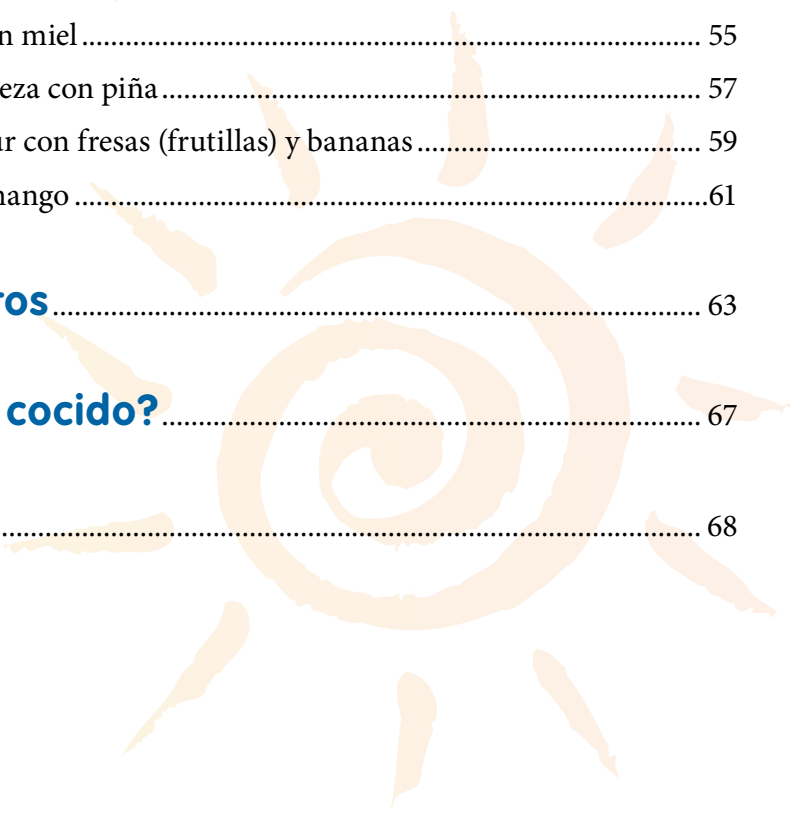
Postres y bebidas

| | |
|--|----|
| Peras en jugo de naranja..... | 53 |
| Flan clásico en miel | 55 |
| Delicia de cereza con piña | 57 |
| Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas..... | 59 |
| Refresco de mango | 61 |

| | |
|--------------------------|----|
| Substitutos | 63 |
|--------------------------|----|

| | |
|-------------------------------|----|
| ¿Ya está cocido? | 67 |
|-------------------------------|----|

| | |
|-----------------------|----|
| Glosario | 68 |
|-----------------------|----|



Bocaditos típicos y sopas

Yuca frita al horno

Pupusas revueltas

Encurtido salvadoreño

Pozole a la mexicana

Sopa de lentejas



Yuca frita al horno

- 1 libra de yuca fresca (casava), pelada y cortada en trozos de 7.5 centímetros (3 pulgadas) de largo (o 1 libra de yuca pelada congelada)
- aceite vegetal en spray



1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que la sobrepase unos 2.5 centímetros (una pulgada). Haga hervir el agua. Baje a fuego lento y cocine la yuca sin cubrir entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Precaliente el horno a 175°C.
3. Saque la yuca de la olla escurriéndola, póngale sobre una tabla de cortar y déjela enfriar. Córtaela en pedazos de unos 2 centímetros (¾ de pulgada) de ancho, desechando la fibra del centro.
4. Rocíe la bandeja de hornear galletas con el aceite en aerosol. Ponga los pedazos de yuca sobre la bandeja, tratando en lo posible de que no estén unos encima de otros. Rocíelas con el aceite vegetal en spray. Cubra la bandeja con papel de aluminio y cocine las yucas unos 8 minutos. Quite el papel aluminio y colóquelas nuevamente en el horno, cocinándolas 7 minutos más.

| | |
|--------------------------------|---|
| Sirve: | 6 porciones |
| Tamaño de cada porción: | 1 pedazo de 2½ pulgadas de largo |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 93 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 3 mg |
| Fibra total | 1 g |
| Proteína | 2 g |
| Carbohidratos | 20 g |
| Potasio | 522 g |

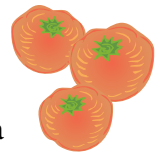


Este plato se lo disfruta en muchos países latinos. El aceite vegetal en spray disminuye la cantidad de grasa que se usa para cocinar.

Pupusas revueltas

- 1 libra de pechuga de pollo molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado muy finamente
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado muy finamente
- 1 tomate pequeño, picado finamente
- ½ cucharadita de sal
- 5 tazas de harina de maíz instantánea (masa harina)
- 6 tazas de agua
- ½ libra de queso Mozzarella bajo en grasa, rallado

1. En un sartén en el que la comida no se pega (antiadherente), sofría el pollo en el aceite a fuego lento hasta que el pollo se vuelva de color blanco. Revuelva el pollo constantemente para que se cocine parejo.
2. Agregue la cebolla, pimiento verde, tomate y sal y mezcle bien. Mantenga sobre el fuego hasta que el pollo esté cocido (temperatura interna de 74°C). Retire el sartén de la estufa. Ponga la mezcla en un tazón y métele en el refrigerador para que se enfríe.
3. Mientras el pollo se enfría, coloque la harina de maíz en un recipiente grande. Poco a poco agregue suficiente agua hasta obtener una masa firme pero no pegajosa, como para hacer tortillas.
4. Cuando ya está frío el pollo, añada el queso rallado y mezcle bien.
5. Divida la masa en 24 porciones. Con sus manos, forme bolitas con la masa. Con el dedo gordo haga un hoyito en cada bolita.
6. Ponga una cucharada de la mezcla de pollo en el hoyito al centro de cada bolita. Junte bien la masa sobre el hoyito para cerrar la bolita. Con las palmas de las manos, aplaste suavemente la bolita de masa hasta que quede en forma de una tortita redonda.
7. En un comal (o en un sartén de hierro) grueso, bien caliente, cocine las pupusas, por ambos lados, hasta que se doren.
8. Sírvalas calientes con encurtido salvadoreño. (Para la receta, vea la página 7).

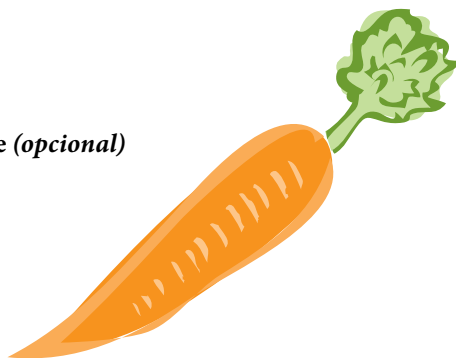


El pollo molido bajo en grasa y el queso bajo en grasa ayudan a disminuir la grasa saturada y las calorías en este sabroso plato típico de El Salvador.

| | |
|--------------------------------|---------------------|
| Sirve: | 12 porciones |
| Tamaño de cada porción: | 2 pupusas |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 290 |
| Grasa total | 7 g |
| Grasa saturada | 3 g |
| Colesterol | 33 mg |
| Sodio | 223 mg |
| Fibra total | 5 g |
| Proteína | 14 g |
| Carbohidratos | 38 g |
| Potasio | 272 mg |

Encurtido salvadoreño

- 1 repollo (col) mediano, picado
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- ½ cucharadita de chile rojo picante (*opcional*)
- ½ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar morena
- ¼ taza de vinagre
- ½ taza de agua



1. Ponga el repollo picado en agua hirviendo por un minuto. Bote el agua.
2. Ponga el repollo en un recipiente grande y agregue las zanahorias ralladas, la cebolla picada, el chile rojo picante, el orégano, el aceite de oliva, la sal, el azúcar morena, el vinagre y el agua.
3. Coloque el encurtido en el refrigerador durante por lo menos 2 horas antes de servir.
4. Sirva con las pupusas revueltas (para la receta, vea la página 5) o como acompañante a otros platos.



| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 8 porciones |
| Tamaño de cada porción: | ½ taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 41 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 293 mg |
| Fibra total | 2 g |
| Proteína | 2 g |
| Carbohidratos | 7 g |
| Potasio | 325 mg |



Con apenas una pequeña cantidad de aceite y de sal, ésta es una receta saludable para el corazón.

Pozole a la mexicana

- 2 libras de carne de res baja en grasa (*eye round roast*), cortada en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, picado finamente
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ taza de cilantro (culantro)
- 1 lata (15 onzas) de tomates cocidos
- 2 onzas de pasta de tomate
- 1 lata (1 libra y 13 onzas) de maíz blanco (mote)



1. Caliente el aceite en una olla grande. Sofría la carne.
2. Agregue la cebolla, ajo, sal, pimienta negra, cilantro y agua suficiente para cubrir la carne. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté blanda.
3. Agregue los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando alrededor de 20 minutos más.
4. Agregue el maíz blanco y continúe cocinando a fuego lento 15 minutos más, revolviendo ocasionalmente. Si está muy espeso, agregue agua para diluirlo.

Alternativa: Se pueden usar pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo en lugar de la carne de res.



| | |
|--------------------------------|---------------------|
| Sirve: | 10 porciones |
| Tamaño de cada porción: | 1 taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 253 |
| Grasa total | 10 g |
| Grasa saturada | 3 g |
| Colesterol | 52 mg |
| Sodio | 425 mg |
| Fibra total | 4 g |
| Proteína | 22 g |
| Carbohidratos | 19 g |
| Potasio | 485 g |

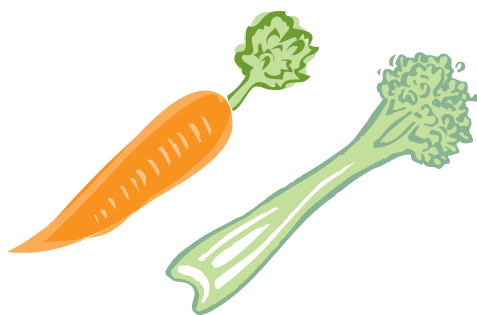


Para sofreír la carne sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite.

Sopa de lentejas

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos medianos de apio, cortados finamente
- 1 cebolla pequeña amarilla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente (molidos)
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de albahaca
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de lentejas
- 1 lata (14½ onzas) de tomates machacados
- 2 tazas de caldo de verduras
- 6½ tazas de agua

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego mediano. Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine las verduras, removiéndolas hasta que la cebolla esté suave.
2. Agregue el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta negra. Cocine por 2 minutos más.
3. Agregue las lentejas, el tomate, el caldo de verduras y el agua. Cubra la olla hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que estén blandas las lentejas.
4. Si sobra sopa, guárdela en el refrigerador y recalíentela en la estufa o el microondas cuando la vuelva a servir. ¡La sopa sabe aún más deliciosa al día siguiente!



| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Sirve: | 11 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 151 |
| Grasa total | 3 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 g |
| Sodio | 248 mg |
| Fibra total | 7 g |
| Proteína | 9 g |
| Carbohidratos | 24 g |
| Potasio | 503 mg |



La sopa de lentejas es un plato sencillo y delicioso como entrada o plato principal. Esta sopa es más baja en grasa y en sodio que las sopas enlatadas. ¡Disfrútela!

Platos principales

Cazuela de carne en un dos por tres

Lomo saltado

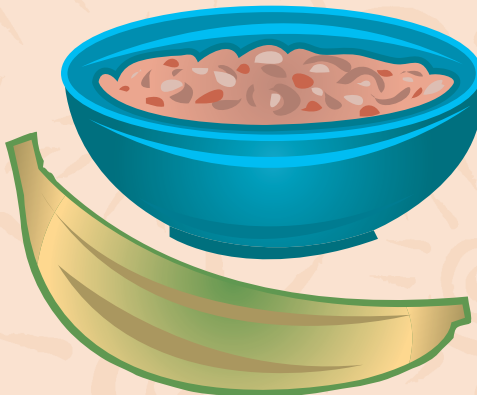
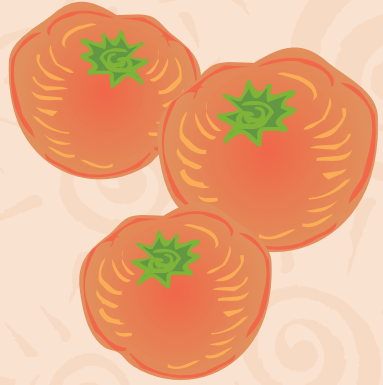
**Pastelón puertorriqueño de
plátanos con carne molida**

Rollo de pavo

Picadillo de pollo

**Pastel chileno de maíz (choclo)
con carne y pollo**

Tilapia al horno con tomate

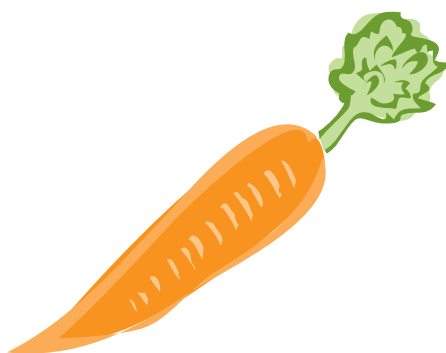


Cazuela de carne en un dos por tres

- ½ libra de carne molida de res, baja en grasa
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de apio, picado
- 1 taza de pimiento verde, sin semillas y cortado en cuadraditos
- 3½ tazas de tomates, cortados en cubitos
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimentón (páprika)
- 1 taza de arvejas (chícharos) congelados
- 2 zanahorias pequeñas, cortadas en cubitos
- 1 taza de arroz crudo
- 1½ tazas de agua



1. Ponga la carne molida a dorar en un sartén. Cuando esté lista, escurra la grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. Cubra el sartén y cocine a fuego mediano hasta que hierva.
4. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar 35 minutos más. Sirva caliente.



| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 8 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1½ tazas |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 201 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 16 g |
| Sodio | 164 mg |
| Fibra total | 3 g |
| Proteína | 9 g |
| Carbohidratos | 31 g |
| Potasio | 449 mg |



Escurra la grasa que suelta la carne al cocinar para disminuir la cantidad de grasa y calorías.

Lomo saltado

- 1½ libras de lomo de res
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharadita de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cebollas grandes, rebanadas
- 1 tomate grande, rebanado
- 3 tazas de papas hervidas, cortadas en cubitos



1. Quite la grasa a la carne antes de cocinarla. Corte el resto en tiras delgadas y pequeñas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande y sofría el ajo hasta que esté dorado.
3. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta negra. Cocine 6 minutos más, moviendo la carne hasta que esté dorada.
4. Agregue las cebollas y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas hervidas.



| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 6 porciones |
| Tamaño de cada porción: | 1¼ tazas |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 274 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 56 g |
| Sodio | 96 mg |
| Fibra total | 3 g |
| Proteína | 24 g |
| Carbohidratos | 33 g |
| Potasio | 878 mg |



El vinagre y el ajo le dan un rico sabor a este plato de fácil preparación.

Pastelón puertorriqueño de plátanos con carne molida

Relleno de carne

- 1½ libras de carne de res molida, baja en grasa
- 2 pimientos verdes, sin semillas y picados finamente
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 3 hojas de laurel



- ¼ taza de cilantro (culantro), picado finamente
- 1 taza de caldo de res bajo en sal
- 5 ajicitos (*tiny chili peppers*)
- ½ cucharadita de pasta de achiote
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 taza de salsa de tomate

Masa

- 8 plátanos maduros (amarillos) grandes, pelados
- 10 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Otras capas

- 5 claras de huevo
- 1½ tazas de habichuelas (vainitas) tiernas cocidas
- ½ taza de queso Mozzarella bajo en grasa, rallado

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. En un sartén grande sofría la carne molida. Escorra la grasa de la carne y agregue los demás ingredientes del relleno. Cocine sobre fuego mediano por 5 minutos más y retire del fuego.
3. Pele los plátanos maduros y hiérvalos en 10 tazas de agua hasta que estén muy blandos. Retírelos de la olla escurriendo el agua. En un tazón grande, aplaste los plátanos y añada el aceite de oliva. Mezcle bien hasta que se convierta en una masa suave. En otro recipiente, bata las claras de huevo hasta que estén espumosas.
4. Ponga la mitad de la mezcla de los plátanos en un molde para hornear de unos 28 x 35.5 centímetros (11 x 14 pulgadas). Agregue una capa de relleno de carne, la tercera parte de las claras de huevo batidas y la mitad de las habichuelas tiernas.
5. Repita estas tres capas: carne, clara de huevos y habichuelas. Agregue una última capa de masa de plátanos y ponga encima más clara de huevos batidos. Rocíe el queso Mozzarella sobre las claras de huevo.
6. Hornee por 20 minutos.



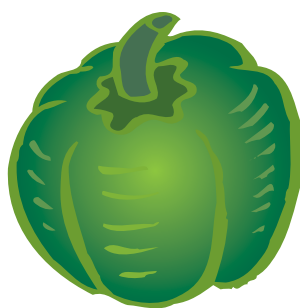
La dulzura natural de los plátanos maduros resalta el sabor de este plato típico puertorriqueño.

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Sirve: | 12 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 pedazo |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 401 |
| Grasa total | 8 g |
| Grasa saturada | 3 g |
| Colesterol | 27 mg |
| Sodio | 194 mg |
| Fibra total | 7 g |
| Proteína | 19 g |
| Carbohidratos | 71 g |
| Potasio | 1,315 mg |

Rollo de pavo

- 1 libra de carne molida de pavo con poca grasa (7% de grasa)
- ½ taza de avena regular, seca
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de cebolla en polvo o 1 cebolla pequeña cortada en trocitos
- ¼ taza de salsa de tomate (*ketchup*)
- 2 tallos de apio, cortados finamente
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ pimiento verde, sin semilla y cortado en cuadritos

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. Mezcle bien todos los ingredientes.
3. Hornee en un molde por 25 minutos, hasta que llegue a una temperatura interna de 75°C.
4. Corte en cinco rebanadas y sirva.



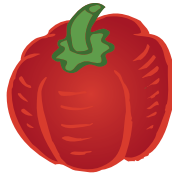
| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| Sirve: | 5 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 rebanada de 3 onzas |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 197 |
| Grasa total | 7 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 103 mg |
| Sodio | 218 mg |
| Fibra total | 2 g |
| Proteína | 23 g |
| Carbohidratos | 11 g |
| Potasio | 336 mg |



Esta es una versión más saludable de un plato favorito bien conocido.

Picadillo de pollo

- 1 libra de pechuga de pollo, sin el pellejo, cortada en tiritas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla grande, picada finamente
- 1 pimiento verde mediano, sin semilla y picado finamente
- 1 pimiento rojo mediano, sin semilla y picado finamente
- 3 dientes de ajo, picados muy finamente
- ½ taza de salsa de tomate baja en sodio
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio



- ½ taza de jugo de limón fresco
- ½ taza de agua
- ¼ cucharadita de comino molido
- 2 hojas de laurel
- ¼ taza de pasas blancas

Para adornar

- hojas de cilantro fresco
- 1 cucharadita de alcaparras, escurridas
- 2 cucharadas de aceitunas verdes, picadas

1. En un sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego moderado. Agregue la cebolla, los pimientos y el ajo y sofría hasta que estén suaves, alrededor de unos 5 minutos.
2. Agregue el pollo y sofría de 5 a 10 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocinado.
3. Agregue la salsa de tomate, el caldo de pollo, el jugo de limón, el comino, las hojas de laurel, el agua y las pasas.
4. Cubra el sartén, baje el fuego, y cocine por 10 minutos o hasta que el pollo esté suave.
5. Retire las hojas de laurel y sirva con arroz integral y frijoles negros. Adorne con cilantro fresco, alcaparras y aceitunas.

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 6 porciones |
| Tamaño de la porción: | ¾ de taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 162 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 46 mg |
| Sodio | 133 mg |
| Fibra total | 2 g |
| Proteína | 18 g |
| Carbohidratos | 13 g |
| Potasio | 380 mg |



Este platillo es ideal para cuando no hay mucho tiempo para cocinar.

Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo

Relleno de carne

- Aceite vegetal en spray
- 1 pechuga de pollo de 4 onzas, sin pellejo
- 8 onzas de carne de res molida, baja en grasa (5% de grasa) (*extra lean*)
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado en cuadraditos
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ taza de pasas
- 2 cucharaditas de aceitunas, picadas



Puré de maíz

- ½ cucharadita de aceite de canola
- ⅛ cucharadita de pimentón (páprika)
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 16 onzas de granos de maíz, descongelados
- ½ taza de leche descremada
- ¼ cucharadita de sal
- ¾ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de albahaca seca

1. Precaliente el horno a 204°C.
2. Rocíe un sartén con aceite vegetal en spray y caliente el sartén a fuego mediano. Cocine las pechugas del pollo por 4 minutos a cada lado. Retire el pollo del sartén y desmenúcelo con un tenedor. Ponga a un lado.
3. En el mismo sartén, cocine la carne moviéndola constantemente hasta que esté completamente dorada. Agregue el pimiento verde, la pimienta negra, las pasas y las aceitunas. Vierta la mezcla de carne en un molde cuadrado para hornear* de 20 x 20 centímetros (8 x 8 pulgadas). Coloque el pollo desmenuzado sobre la mezcla de carne.
4. En el mismo sartén, combine el aceite y el pimentón. Coloque el sartén sobre fuego mediano hasta que se caliente. Agregue la cebolla y cocínela unos 5 minutos, removiéndola frecuentemente hasta que esté suave y transparente. Mientras se cocina la cebolla, mezcle el maíz, la leche, comino, albaca, sal y pimienta en una licuadora hasta que se convierta en puré.
5. Agregue el puré de maíz a la cebolla en el sartén y mézclelo bien. Cocine por 5 minutos más. Vierta el puré de maíz sobre la mezcla de carne repartiéndolo en forma pareja sobre el molde para hornear. Hornee unos 35 a 40 minutos hasta que la superficie esté dorada.

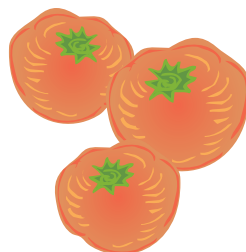
*Si prefiere, divida la mezcla en cuatro porciones y hornéelas en fuentes individuales que se puedan meter en el horno.

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 4 porciones |
| Tamaño de la porción: | ¼ de pastel |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 251 |
| Grasa total | 6 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 48 mg |
| Sodio | 69 mg |
| Fibra total | 3 g |
| Proteína | 21 g |
| Carbohidratos | 31 g |
| Potasio | 592 mg |

Sirva el pastel con ensalada de lechuga y tomate y tendrá una comida completa.

Tilapia al horno con tomate

- aceite vegetal en spray
- 4 filetes de tilapia (tipo de pescado)
- 4 tomates medianos, pelados y picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1½ cucharaditas de tomillo
- ¼ taza de aceitunas negras sin semilla, en pedacitos
- ¼ cucharadita de pimienta roja
- 2 dientes de ajo, picados finamente
- ½ taza de cebolla roja, cortada en cuadritos
- 1 cucharada de jugo de limón verde
- perejil y rodajas de limón para adornar



1. Precaliente el horno a unos 204°C.
2. Engrase un recipiente para hornear con aceite vegetal en spray.
3. Coloque los filetes en el recipiente. Asegúrese que los filetes no queden unos encima de otros.
4. Mezcle los demás ingredientes en un tazón.
5. Vierta la mezcla de los tomates sobre los filetes repartiéndola en forma pareja.
6. Hornee sin cubrir de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se pueda cortar fácilmente con un tenedor.
7. Adorne con hojas de perejil y rodajas de limón verde.



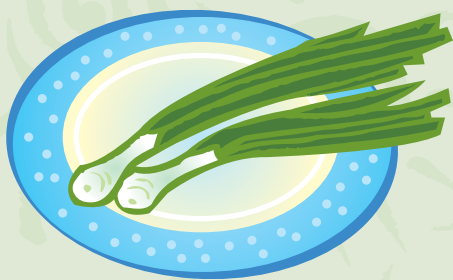
| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 4 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 filete |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 265 |
| Grasa total | 16 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 58 mg |
| Sodio | 172 mg |
| Fibra total | 3 g |
| Proteína | 22 g |
| Carbohidratos | 9 g |
| Potasio | 635 mg |



Esta receta deliciosa es fácil de preparar, baja en calorías y al alcance del bolsillo.

Comida vegetariana

**El burrito vegetariano
de María**



**Ensalada de quínoa
con frijoles negros**



El burrito vegetariano de María

- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y picado
- 1 cebolla, pelada y cortada en tajadas
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos del líquido y enjuagados en agua
- ½ aguacate (palta), pelado y cortado en cubitos
- Jugo de un limón verde
- ½ taza de cilantro (culantro) fresco, picado
- 1 cucharadita de chile en polvo (*opcional*)
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 4 tortillas (de 8 pulgadas) de trigo entero
- 8 cucharadas de salsa estilo pico de gallo (vea la página 47)

1. En un sartén en el que la comida no se pegue, saltee los pimientos y la cebolla en el aceite de canola por 5 minutos sobre fuego mediano. Añada los frijoles y mezcle bien. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por unos 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, mezcle el aguacate (palta), jugo de limón, cilantro y chile en polvo. Divida la mezcla en dos y ponga la mitad a un lado para al final echarla encima de los burritos rellenos.
3. Agregue la crema agria a los frijoles y mézclelos bien.
4. Caliente las tortillas en el microondas o en un sartén sobre una hornilla.
5. Rellene una de las tortillas caliente con $\frac{1}{4}$ de la mezcla de frijoles y $\frac{1}{4}$ de la mezcla de aguacate. Ponga 2 cucharadas de pico de gallo sobre esta mezcla.
6. Doble las orillas de arriba y de abajo de la tortilla encima del relleno. Enrolle el resto de la tortilla para hacer un burrito. Repita el proceso con las tres tortillas restantes.



Este exquisito burrito es repleto de ricos frijoles y verduras y es una gran fuente de fibra.

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 4 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 burrito |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 367 |
| Grasa total | 6 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 5 mg |
| Sodio | 318 mg |
| Fibra total | 14 g |
| Proteína | 16 g |
| Carbohidratos | 66 g |
| Potasio | 976 mg |

Ensalada de quínoa con frijoles negros

- ½ taza de quínoa seca
- 1½ tazas de agua
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de semillas secas de cilantro (*coriander*)
- 2 cucharaditas de cilantro, picado
- 2 cebollines pequeños, finamente picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y sin el líquido
- 2 tazas de tomate, picado
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y picado
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 2 ajís (chiles) verdes (al gusto), sin semillas y picados finamente
- pimienta negra, al gusto

1. Enjuague la quínoa en agua helada. En una olla, ponga a hervir el agua y luego agregue la quínoa. Cuando vuelva a hervir el agua, reduzca el fuego y cocine lentamente de 10 a 15 minutos hasta que el agua se seque. Deje enfriar unos 15 minutos.
2. Mientras se cocina la quínoa, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón verde, el comino, la semilla seca del cilantro (*coriandro*), el cilantro picado y los cebollines en un tazón y ponga a un lado.
3. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado.
4. Cuando la quínoa se haya enfriado, mézclela bien con los demás ingredientes. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.



| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 6 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 208 |
| Grasa total | 5 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 284 mg |
| Fibra total | 7 g |
| Proteína | 9 g |
| Carbohidratos totales | 34 g |
| Potasio | 619 mg |



Esta nutritiva ensalada puede servirse como plato principal o como acompañante.

Acompañantes, salsas y aderezos

Arroz brasileño

**Ensalada de repollo
(col) y tomate**



Pinchos de vegetales a la parrilla

**Ensalada de chayote en
salsa picante de limón**

Cazuela de maíz y espinacas

Pico de gallo

Chimichurri argentino



Arroz brasileño

- Aceite vegetal en spray
- 2 cajas (de 12 onzas cada una) de espinacas congeladas, previamente descongeladas
- 1 taza de arroz integral cocinado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de sustituto de huevo (*egg substitute*)
- $\frac{3}{4}$ taza de queso Mozzarella sin grasa desmenuzado
- 1 taza de leche descremada
- $\frac{1}{2}$ cebolla mediana, picada
- $\frac{1}{2}$ cucharada de salsa inglesa (*Worcestershire*) baja en sodio
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de mejorana seca o en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de tomillo seco o en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de romero seco o en polvo

1. Precaliente el horno a 175°C.
2. Con el aceite vegetal en spray, rocíe un molde grande de hornear (con capacidad para 8 tazas o $\frac{1}{2}$ galón).
3. Coloque las espinacas en un colador y presione para escurrirlas hasta quitarles el exceso de agua.
4. Ponga las espinas en un tazón grande y mézclela bien con los ingredientes restantes.
5. Coloque la mezcla en el molde para hornear, previamente engrasado y hornee por 30 minutos.
6. Corte la casuela de arroz brasileño en ocho pedazos y sirva. Este platillo se puede preparar el día anterior y guardar en el refrigerador.



| | |
|-------------------------------|---|
| Sirve: | 8 porciones |
| Tamaño de la porción: | $\frac{3}{4}$ de taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 137 |
| Grasa total | 6 g |
| Grasa saturada | 2 g |
| Colesterol | 6 mg |
| Sodio | 186 mg |
| Fibra total | 3 g |
| Proteína | 10 g |
| Carbohidratos | 12 g |
| Potasio | 309 mg |

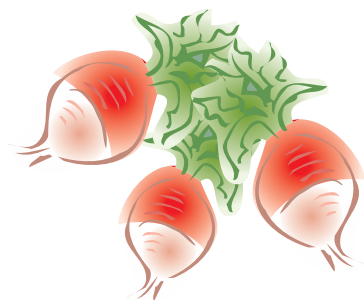


Agregue una ensalada de frutas a este delicioso plato saludable.

Ensalada de repollo (col) y tomate

- 1 repollo pequeño, rebanado finamente
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos cortados en tajaditas
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

1. Mezcle el repollo, los tomates y los rábanos en un recipiente grande.
2. Mezcle los demás ingredientes en otro recipiente y viértalos luego sobre los vegetales.



| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 8 porciones |
| Tamaño de cada porción: | 1 taza |
| Cada porción provee: | |
| Calorías | 41 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 88 mg |
| Fibra total | 3 g |
| Proteínas | 2 g |
| Carbohidratos | 7 g |
| Potasio | 331 mg |



Anime a sus niños a comer mas vegetales saboreando esta refrescante y crujiente ensalada.

Pinchos de vegetales a la parrilla

- 2 calabacines italianos (*zucchini*) medianos
- 2 chayotes amarillos (*squash*) medianos
- 2 pimientos verdes o rojos
- 2 cebollas rojas medianas
- 16 tomates cerezos (tomates enanos)
- 8 onzas de champiñones frescos
- 2 mazorcas medianas de maíz dulce
- aceite vegetal en spray

Aderezo

- ½ taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de mostaza
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- ¼ cucharadita de tomillo

1. Lave todos los vegetales con agua.
2. Corte en pedazos de 5 centímetros (2 pulgadas) los calabacines, el chayote y los pimientos. Corte la cebolla roja en cuatro trozos. En un tazón, mezcle las verduras cortadas con los tomates y los champiñones frescos.
3. Corte el maíz en pedazos de 2.5 centímetros y cocine en agua hirviendo por 10 minutos. Añada los pedazos de maíz cocinado a las demás verduras.
4. Mezcle el vinagre, la mostaza, ajo y tomillo en un tazón pequeño para hacer el aderezo.
5. Vierta las verduras en el aderezo y ensarte los vegetales en palillos* o espadillas.
6. Antes de encender la parrilla, rocíele el aceite vegetal en spray. Coloque los pinchos en la parrilla sobre fuego moderado. De vez en cuando, añada un poco más del aderezo sobrante.
7. Ase los pinchos por 20 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

*Puede cocinar las verduras en papel aluminio en vez de usar los palillos. Divida la mitad de las verduras y envuélvalas en el papel. Áselas por 30 minutos o hasta que las verduras estén suaves.

Si usa palillos de madera, remójelos en agua por media hora antes de usarlos.

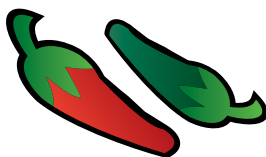


Sus niños pueden ayudar a preparar estos pinchos coloridos.

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 8 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 pincho |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 73 |
| Grasa total | 1 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 107 mg |
| Fibra total | 4 g |
| Proteína | 4 g |
| Carbohidratos | 16 g |
| Potasio | 515 mg |

Ensalada de chayote en salsa picante de limón

- 2 chiles Malagueta,* sin semillas, enjuagados y cortados finamente
- ½ taza de cebolla, finamente picada
- 1½ cucharaditas de ajo, finamente picado
- ¼ de taza de jugo fresco de limón
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 3 chayotes pequeños o amarillos, pelados, sin semillas y cortados en rodajas
- ½ taza de pimiento rojo, sin semillas y picado
- ½ taza de pimiento verde, sin semillas y picado
- 2 tomates medianos, cortados en cubos
- ¼ cucharadita de pimienta negra



1. En un procesador de alimentos o en una licuadora mezcle los chiles malagueta hasta formar una pasta gruesa.
2. Gradualmente, agregue al procesador la mitad de la cebolla picada y el ajo. Desprenda lo que se queda pegado a los lados del procesador y agréguelo a la mezcla. Añada el jugo de limón al procesador y continúe mezclando.
3. Vierta esta salsa en un tazón de vidrio, cúbralo con papel plástico y déjela reposar por 30 minutos.
4. En un sartén grande, caliente sobre fuego moderado el aceite de oliva. Agregue el resto de la cebolla y el ajo. Saltee por 2 minutos, agregue los chayotes y continúe salteando y moviéndolo ocasionalmente por unos 5 minutos más.
5. Agregue los pimientos picados y cocine otros 5 minutos. Agregue la pimienta negra y retire el sartén del fuego.
6. Ponga las verduras en un recipiente y coloque en el refrigerador. Deje enfriar unas 2 horas.
7. Para servir las verduras colóquelas en un recipiente grande y rocíelas con la salsa picante. Para agregarle más color añada los tomates cortados en cubos.

*Los chiles Malagueta son chiles encurtidos usados en platillos brasileños tradicionales. Se encuentran en algunos mercados o bodegas latinas.



Esta ensalada típica es deliciosa y sencilla de preparar.

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 6 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 68 |
| Grasa total | 2 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 332 mg |
| Fibra total | 5 g |
| Proteína | 2 g |
| Carbohidratos | 12 g |
| Potasio | 393 mg |

Cazuela de maíz y espinacas

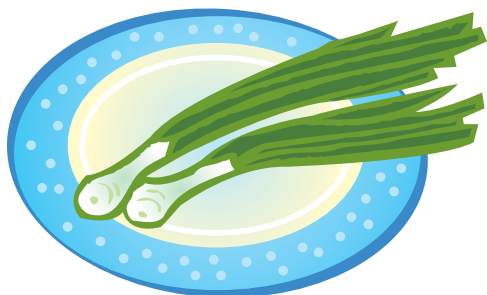
- 1 paquete de 16 onzas de espinacas congeladas
- ½ taza de cebolla blanca finamente picada
- ¼ taza de cebollines, picados
- 2 latas (14¾ onzas) crema de maíz
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharaditas de vinagre
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra



Aderezo

- ½ taza de migas de pan tostado
- 2 cucharadas de queso parmesano molido

1. Precaliente el horno a 204°C. En una cacerola, caliente las espinacas congeladas a fuego moderado. Escorra el exceso de agua de las espinacas.
2. En un molde de hornear, mezcle las espinacas, la cebolla, la crema de maíz, el aceite de canola, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Rocié las migas de pan y el queso parmesano sobre la mezcla de espinacas con maíz. Hornee de 20 a 30 minutos.



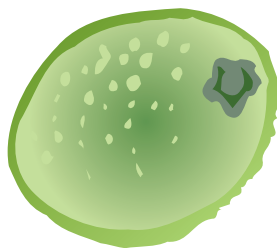
| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Sirve: | 12 porciones |
| Tamaño de la porción: | ½ taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 100 |
| Grasa total | 3 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 1 mg |
| Sodio | 419 mg |
| Fibra total | 3 g |
| Proteína | 4 g |
| Carbohidratos | 18 g |
| Potasio | 233 mg |



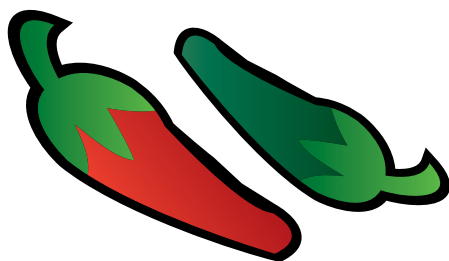
Sus niños disfrutarán este sabroso platillo de maíz.

Pico de gallo

- 6 tomates, preferiblemente tipo Roma (o 3 tomates grandes), cortados en cubitos pequeños
- ½ cebolla mediana, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 2 chiles serranos o jalapeños, picados finamente
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- jugo de 1 limón verde
- ⅓ cucharadita de orégano, picado finamente
- ⅓ cucharadita de sal
- ⅓ cucharadita de pimienta
- ½ aguacate (palta) de cáscara negra, cortado en cubos



1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio o de acero inoxidable.
2. Sirva inmediatamente o refrigere y sirva dentro de las 4 ó 5 horas siguientes.



| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 8 porciones |
| Tamaño de cada porción: | ½ taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 42 |
| Grasa total | 2 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 44 mg |
| Fibra total | 2 g |
| Proteína | 1 g |
| Carbohidratos | 7 g |
| Potasio | 337 g |



Las hierbas frescas le añaden sabor a esta receta, por lo que puede usar menos sal.

Chimichurri argentino

- 1 taza de perejil de hoja ancha sin los tallos, finamente picado
- 4 dientes de ajo, finamente picados
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra en grano, molida al instante
- 1/2 cucharadita de chile (ají) picante seco
- 1 cucharada de orégano seco
- 2 cucharadas de cebollines o cebollas largas, machacadas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 3/4 taza de vinagre
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 taza de agua



1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos, o pique todo con un cuchillo hasta que quede finamente picado pero no como puré. Coloque en un recipiente de vidrio.
2. Sirva esta salsa sobre carnes a la parrilla, pollo, pescado o vegetales. También puede usarla como aderezo.



| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Sirve: | 12 porciones |
| Tamaño de la porción: | 3 cucharadas |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 88 |
| Grasa total | 9 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 30 mg |
| Fibra total | 0 g |
| Proteína | 0 g |
| Carbohidratos | 2 g |
| Potasio | 52 mg |



Esta salsa popular baja en sodio le agregará un excelente sabor a sus carnes y vegetales.

Postres y Bebidas

Peras en jugo de naranja

Flan clásico en miel

Delicia de cereza con piña

Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas



Pera en jugo de naranja

- 4 peras pequeñas
- $\frac{3}{4}$ de taza de jugo puro de naranja
- 4 cucharaditas de azúcar

1. Pele las peras y póngalas en un recipiente. Cocínelas a baño de María por 15 minutos.
2. Mezcle el azúcar y el jugo de naranja y cocínelos a fuego muy lento de 5 a 6 minutos. Enfríelo por 5 minutos.
3. Coloque las peras en platos individuales, vierta $\frac{1}{4}$ del jugo sobre cada una y sírvalas.



| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 4 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 pera |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 69 |
| Grasa total | 0 g |
| Grasa saturada | 0 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 3 mg |
| Fibra total | 2 g |
| Proteína | 1 g |
| Carbohidratos | 18 g |
| Potasio | 142 mg |



La dulzura de este postre bajo en calorías es un deleite para aumentar el consumo de frutas de su familia.

Flan clásico en miel

- 1 huevo grande entero
- ½ taza de sustituto de huevo (*egg substitute*)
- Aceite vegetal en spray
- 1½ tazas de leche descremada
- ¼ taza más 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- ½ cucharadita de cáscara de limón, rallada
- ½ cucharadita de canela en polvo

1. Precaliente el horno a 165°C.
2. Coloque una olla con agua en fuego alto hasta que hierva.
3. Rocíe cuatro moldes individuales para flan con aceite vegetal en spray.
4. Mezcle el sustituto de huevo, el huevo entero, la leche, ¼ taza de miel más una cucharada de miel, la cáscara del limón rallada y la vainilla. Bata hasta que esté revuelto, pero no espumoso.
5. En otro tazón, revuelva 2 cucharadas de miel y la canela hasta que se mezclen bien.
6. Coloque los moldes individuales en un recipiente grande para el horno, lo suficientemente grande para que entren los cuatro moldes más el agua para el baño de María. En cada molde, agregue ½ cucharada de la mezcla de miel y canela. Reparta la mezcla de huevo en partes iguales en los moldes.
7. Coloque el recipiente al horno, preferiblemente en el medio. Con cuidado para que el agua no salpique al flan, agregue unos 2.5 centímetros (1 pulgada) de agua hirviendo al recipiente grande donde hará el baño de María. Hornee por 45 minutos hasta que la mezcla se cuaje o hasta que pueda insertar el filo de un cuchillo en el flan y salga seco.
8. Sirva caliente o frío. Antes de servir, afloje las orillas con una espátula y desmolde en platos de postre individuales.



Con la leche descremada y el sustituto de huevo, usted le estará dando un toque saludable a este postre clásico.

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 4 porciones |
| Tamaño de la porción: | ½ taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 199 |
| Grasa total | 2 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 55 mg |
| Sodio | 114 mg |
| Fibra total | 0 g |
| Proteína | 8 g |
| Carbohidratos | 40 g |
| Potasio | 235 mg |

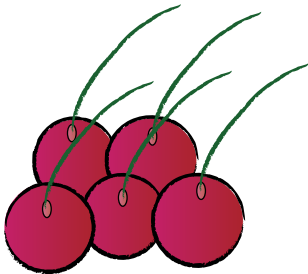
Delicia de cereza con piña

- 2 tazas de agua hirviendo
- 1 paquete (8 onzas) de gelatina de cerezas, sin azúcar
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 lata grande (20 onzas) de trozos de piña con el jugo
- 1 lata (11 onzas) de pedazos de naranja o mandarina en jugo de fruta, drenado
- 16 cubos grandes de hielo (o agua helada)

1. Vierta el agua hirviendo en un tazón grande. Añada la gelatina y la canela en polvo al agua hirviendo. Mezcle por lo menos 2 minutos, asegurándose que la gelatina esté completamente disuelta.
2. Drene los pedazos de piña guardando el jugo. Añada el hielo (o agua helada) al jugo sobrante hasta obtener 1½ tazas. Agregue la mezcla de gelatina y revuelva hasta que el hielo esté completamente derretido.

Refrigere alrededor de 45 minutos o hasta que la gelatina se haya espesado un poco. (Debe tener la consistencia de la clara de huevo sin batir).

3. Ponga a un lado ¼ de taza de los pedazos de piña y ¼ de taza de los pedazos de naranja para adornar. Añada los pedazos restantes de piña y naranja a la gelatina. Vierta en un tazón grande de servir (con capacidad de 6 tazas).
4. Refrigere la mezcla por 4 horas o hasta que esté firme. Desmolde y adorne con los pedazos de piña y naranja que dejó a un lado.



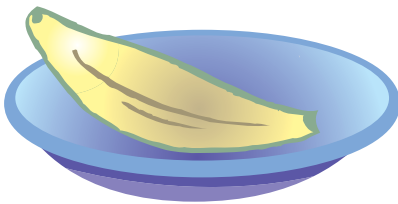
Esta receta es ideal para reemplazar postres altos en grasa y calorías.

| | Sirve: | 12 porciones |
|-------------------------------|----------------|--------------|
| Tamaño de la porción: | | ½ taza |
| Cada porción contiene: | | |
| | Calorías | 41 |
| | Grasa total | 0 g |
| | Grasa saturada | 0 g |
| | Colesterol | 0 g |
| | Sodio | 23 g |
| | Fibra | 1 g |
| | Proteína | 1 g |
| | Carbohidratos | 10 g |
| | Potasio | 94 mg |

Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas

- 4 tazas de yogur descremado o de pudín de vainilla dietético (sin azúcar agregada)
- 2 bananas grandes, cortados en rodajas (alrededor de 2 tazas)
- 2 tazas de fresas (frutillas) frescas o descongeladas y cortadas en rodajas
- 2 tazas de galleta Graham (integrales con alto porcentaje de salvado), molidas
- ½ taza de crema batida (*opcional*) sin grasa

1. Para hacer la torre en capas, coloque 1 cucharada de yogur en el fondo de cada una de las ocho copas (8 onzas) para postre o vino. Sobre el yogur, coloque 1 cucharada de rodajas de banana, 1 cucharada de rodajas de fresas y ¼ taza de la galleta molida.
2. Repita la capa de yogur, banana, fresas y galleta Graham molida.
3. Si lo desea, adorne cada torre con una cucharada de crema batida sin grasa. Las puede servir inmediatamente o puede cubrir cada copa con un envoltorio de plástico y colocar en el refrigerador y enfriarlas por hasta 2 horas antes de servir.



| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 8 porciones |
| Tamaño de la porción: | 1 copa |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 179 |
| Grasa total | 2 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 3 mg |
| Sodio | 190 mg |
| Fibra total | 2 g |
| Proteína | 6 g |
| Carbohidratos | 36 g |
| Potasio | 438 g |



Este postre nutritivo le dará color y alegría a sus fiestas y celebraciones.

Refresco de mango

- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 4 cucharadas de jugo o pulpa de mango congelado (o 1 mango maduro, sin la semilla y cortado en trozos)
- 1 banana pequeña
- 2 cubitos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licué hasta que la mezcla esté espumosa. Sirva inmediatamente.

Alternativa: En vez de usar mango, pruebe con naranja, papaya o fresas.



| | |
|--------------------------------|--------------------|
| Sirve: | 4 porciones |
| Tamaño de cada porción: | ¾ taza |
| Cada porción contiene: | |
| Calorías | 106 |
| Grasa total | 2 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 5 mg |
| Sodio | 63 mg |
| Fibra | 2 g |
| Proteína | 5 g |
| Carbohidratos | 20 g |
| Potasio | 361 mg |



A los niños les encanta el sabor dulce de este cremoso refresco.

Substitutos de ingredientes para preparar sus recetas favoritas de manera saludable para el corazón

Utilice los siguientes consejos para reducir el contenido de grasa saturada, de colesterol y el exceso de calorías en sus recetas preferidas. Agregue hierbas y especias a las recetas en lugar de sal para darles más sabor.

| Si la receta usa: | Pruebe esta opción: |
|-----------------------|--|
| Leche entera | <ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o del 1% |
| Crema o nata | <ul style="list-style-type: none"> • Leche evaporada sin grasa (descremada) • Mezcle partes iguales de leche semi descremada (1%) y de leche evaporada sin grasa |
| Crema agria | <ul style="list-style-type: none"> • Crema agria sin grasa o yogur sin grasa |
| Mayonesa | <ul style="list-style-type: none"> • Mayonesa sin grasa o con bajo contenido de grasa |
| 1 taza de mantequilla | <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de margarina de tarro • $\frac{2}{3}$ taza de aceite vegetal |
| Aceite (para hornear) | <ul style="list-style-type: none"> • Una cantidades igual de compota de manzanas o de puré de ciruelas pasas |
| Aceite para sofreír | <ul style="list-style-type: none"> • Agua o aceite vegetal en spray • Caldo bajo en sodio |
| 1 huevo entero | <ul style="list-style-type: none"> • $\frac{1}{4}$ taza de sustituto de huevo • 2 claras de huevo |
| 1 huevo para espesar | <ul style="list-style-type: none"> • 1 cucharada de harina |

| Si la receta usa: | Pruebe esta opción: |
|-----------------------------------|--|
| Carne molida (todos los tipos) | <ul style="list-style-type: none"> • Seleccione carne molida con la mayoría de la grasa quitada • Carne de pavo molida (con 10% o menos grasa) |
| Salchicha | <ul style="list-style-type: none"> • Salchicha de pavo (10% o menos grasa) • Salchicha vegetariana |
| Aderezo para ensalada | <ul style="list-style-type: none"> • Aderezos con bajo contenido de grasa o sin grasa • Prepare aderezos con aceite de oliva, agua y vinagre o jugo de limón |
| Sopas de crema | <ul style="list-style-type: none"> • Sopas de crema enlatadas, sin grasa o bajas en grasa |



¿Ya está cocido? Las reglas de la temperatura correcta para la seguridad alimentaria

Es muy importante verificar que los alimentos estén cocidos y se mantengan a la temperatura correcta. Las bacterias crecen en los alimentos que se mantienen entre 4.4°C y 60°C. Para mantener los alimentos fuera de esta zona de peligro y proteger a su familia contra las bacterias dañinas, mantenga **frío** a los alimentos fríos y **caliente** a los calientes. Use un termómetro limpio para alimentos y verifique la temperatura interna de los alimentos cocinados. Asegúrese que las carnes, aves y platos que contengan huevo estén cocidos a las temperaturas señaladas a continuación.

¿Ya está *cocido*?

No se puede saber con *solo mirar*.

Use un *termómetro de cocina* para estar seguro.

Temperaturas internas mínimas recomendadas por el USDA para la seguridad alimentaria.



Carne de res,
ternera y cordero
Bistecs o asados

63°C

Pescado

63°C

Cerdo

71°C

Carne de res,
ternera y cordero
molida

71°C

Platos que
contengan huevo

71°C

Pavo, pollo y pato
Enteros, en pedazos o molida

74°C

www.IsItDoneYet.gov

| English/Inglés | Spanish name/ Nombre en español | Other names in Spanish/Otros nombres en español |
|----------------|------------------------------------|--|
| Peas | Arvejas | Chícaros, alverjas, guisantes, petit pois, chicharos |
| Popcorn | Palomitas de maíz | Canguil, pororó, rositas de maíz, pochoclo |
| Potato | Papa | patata |
| Pork | Cerdo | Chancho, puerco, marrano, cochino |
| Sauce | Aderezo, salsa | |
| Sweet potato | Batata | Camote, boniato, papa dulce, moniato, ñamé |
| Turkey | Pavo | Guajalote, gallipavo |
| Yuca | Yuca | Casava, mandioca, manioca |



Para más información

El Centro de Información del NHLBI es un servicio del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, agencia de los Institutos Nacionales de Salud. El Centro proporciona información a los profesionales de la salud, los pacientes y al público en general sobre los tratamientos, el diagnóstico y la prevención de enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre. Si desea saber los precios y la disponibilidad de las publicaciones, por favor comuníquense con el Centro de Información.

Centro de Información del NHLBI
P.O. Box 30105
Bethesda, MD 20824-0105
Teléfono: 301-592-8573
TTY: 240-629-3255
Fax: 301-592-8563
E-mail: nhlbiinfo@rover.nhlbi.nih.gov

También puede acceder a publicaciones selectas en el sitio web del NHLBI www.nhlbi.nih.gov.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



**National Heart
Lung and Blood Institute**

NIH Publication No. 08-4049
Revised April 2008