



Smart Food Foundation

# Smart Food para una Vida Saludable



**Recetas fáciles para ayudar a cocinar comidas  
deliciosas, nutritivas y económicas**



# Smart Food Foundation

Smart Food Foundation quiere ayudarle a usted y a su familia a vivir una vida larga y saludable cocinando y comiendo una alimentación nutritiva. Este folleto de recetas le dará algunas ideas de cómo lo puede hacer. **No es caro comer sano** - de hecho, es mucho más barato que comer fuera o comprar alimentos precocidos. Las recetas en este folleto cuestan alrededor de \$1.00 por porción. Esto significa que puede alimentar a toda su familia por unos pocos dólares.

La mayoría de estas recetas pueden ser intercambiadas con cualquier grano o frijol que usted tiene disponible. También puede usar cualquier verdura que tenga a su alcance. Este es solamente un punto de partida. ¡Sea creativa!

Otro buen lugar para encontrar recetas es en el Internet. Sólo tienes que ingresar a una página de búsqueda como “Google” y escribir los ingredientes que tienes. Aquí encontrarás una gran cantidad de opciones para recetas y su familia podrá disfrutar de una gran variedad de comidas saludables.

Cocinar comidas en casa no sólo es más saludable y menos costoso, sino que también reúne a las familias. ¡Smart Food Foundation espera que usted y su familia podrán cocinar, comer y disfrutar de una vida larga y saludable juntos!

Para obtener más información y recetas, por favor visite:  
[www.smartfoodfoundation.org](http://www.smartfoodfoundation.org)

## Tabla de Contenido

Consejos de Nutrición .....	1-5
Como Cocinar Granos y Frijoles .....	7
Sugerencias Generales para la Cocción de las Verduras ....	8
Recetas con Frijoles Negros .....	9-11
Recetas con Lentejas .....	12-13
Recetas con Avena .....	14-16
Recetas con Frijoles Pintos .....	17-18
Recetas con Arroz .....	19-22
Recetas con Granos de Trigo .....	23-27



# Consejos de Nutrición

La buena nutrición puede sonar complicado, pero podemos reducirlo a dos simples reglas:

- 1. Comer mayormente alimentos naturales**
- 2. Limitar el azúcar, granos refinados y carnes procesadas**

Si sigues estos dos consejos, podrás gozar de una dieta saludable, y reducir dramáticamente la obesidad, la diabetes, y un corazón enfermo (infartos). Hay enormes cantidades de combinaciones para las comidas naturales (no procesadas o procesadas en su mínimo), de manera que encuentre el balance que más le conviene. Sin embargo, he aquí un modelo que puedes intentar, junto con unos cuantos más consejos alimenticios saludables.

## **Comer Frutas y Verdura**

Trate de incluir frutas y verduras en su dieta. Debe ser la mitad de una porción de lo que come. Las verduras son especialmente buenos para usted. Están llenos de las vitaminas y minerales que su cuerpo necesita. Trate de comer una variedad de ellas. Las verduras y frutas de color verde oscuro, rojo brillante, naranja y amarillo son los mejores.



Coma frutas con el desayuno y trate de comer bocadillos de frutas en lugar de comida chatarra durante el día. Limite la ingestión de patatas y jugo de frutas, ya que ambos se convierten rápidamente en azúcar en la sangre y en grasa corporal. Es importante tomar en cuenta que las frutas y verduras son bajos en calorías, de manera que tendrá que comer otros alimentos para obtener toda la energía que su cuerpo necesita.



## **Comer Granos Enteros**

Trate de tener en su plato un cuarto de porción de granos enteros en cada comida. Los mejores granos son los granos intactos como avena, arroz integral y granos de trigo. Estos son ricos en nutrientes y se convierten en azúcar en la sangre con bastante lentitud y son menos propensos a convertirse en grasa corporal.



Para el desayuno, trate de comer avena y fruta. Copos de avena es mucho mejor para usted que la avena instantánea. Para la cena, trate de reemplazar la pasta blanca con arroz integral o granos de trigo. Pan integral y tortillas de maíz integral son muy buenos sustitutos.

### **Comer Proteínas Saludables**

Trate de comer por lo menos una cuarta porción de proteínas. Frijoles, huevos, pescado, pollo, nueces y queso de soja son excelentes opciones. Si te gusta la carne roja, debes comerlo con moderación, pero evite las carnes procesadas como el tocino y las salchichas.



### **Beber Agua**

Beber agua en lugar de bebidas azucaradas o jugos de frutas. El agua debe ser su bebida principal. También es una buena idea añadir 1-2 tazas de productos lácteos por día para obtener calcio, la cual mantiene los huesos sanos y fuertes.



### **Comer Aceites y Grasas Saludables**

Trate de comer 3-4 cucharadas al día de aceites saludables como aceite de oliva y canola, o un puñado de nueces saludables como los cacahuetes y almendras. Igualmente, puede comer otros alimentos ricos en grasas saludables como el salmón y el aguacate. Es un poco sorprendente, pero la grasa saludable le ayuda a perder peso, mejora los niveles de colesterol y reduce las posibilidades de enfermedades del corazón. Las grasas y los aceites se digieren más lentamente que otros tipos de alimentos y son menos propensos a convertirse en grasa corporal. Le mantienen sintiéndose satisfecho por más tiempo, y evita que coma en exceso.



### **¡Cocinar!**

Cocine siempre cuando pueda. Las comidas caseras a base de ingredientes naturales son mucho más saludables que los alimentos procesados y por lo general, menos costosa. Y si usted sabe cómo cocinar, la comida será mucho más sabroso. Añade sal en moderación. Si usted evita las comidas saladas y procesadas, es probable que no va a tener mucha sal en su dieta.



### **Limitar el azúcar**

Evite las bebidas azucaradas por completo y aquellos alimentos donde el azúcar es uno de los tres primeros ingredientes añadidos. El azúcar añadido se convierte más rápido en grasa corporal que los azúcares naturales. También tiende a abrumar el control de su apetito natural de manera que consumimos mucho más de ellos. ¡Los estadounidenses consumen un promedio de más de 150 libras de azúcar añadida cada año! El azúcar añadido es probablemente la causa #1 de la epidemia de la obesidad y la diabetes en este país.



### **Limitar los Granos Refinados**

Consuma menos de los alimentos hechos con granos refinados como el pan blanco. Los granos refinados han tenido su rica fibra nutritiva despojada, de manera que todo lo que queda es almidón--calorías vacías y estos tienen poco valor nutricional. Peor aún, los granos refinados se digieren muy rápidamente y se almacenan en forma de grasa, y tienden a engordar y dar más hambre poco después de comer. Una dieta rica en granos refinados conduce generalmente a la obesidad y a la diabetes.



### **Limite las Carnes Procesadas**

Carnes procesadas (como el tocino, salchichas, perros calientes, carnes frías y la mayoría de las comidas rápidas) contienen gran cantidad de grasas saturadas, sodio y nitratos. Estos aumentan el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, alta presión arterial, cáncer del estómago y cáncer del colon. Así que es mejor evitar la carne procesada lo más posible.



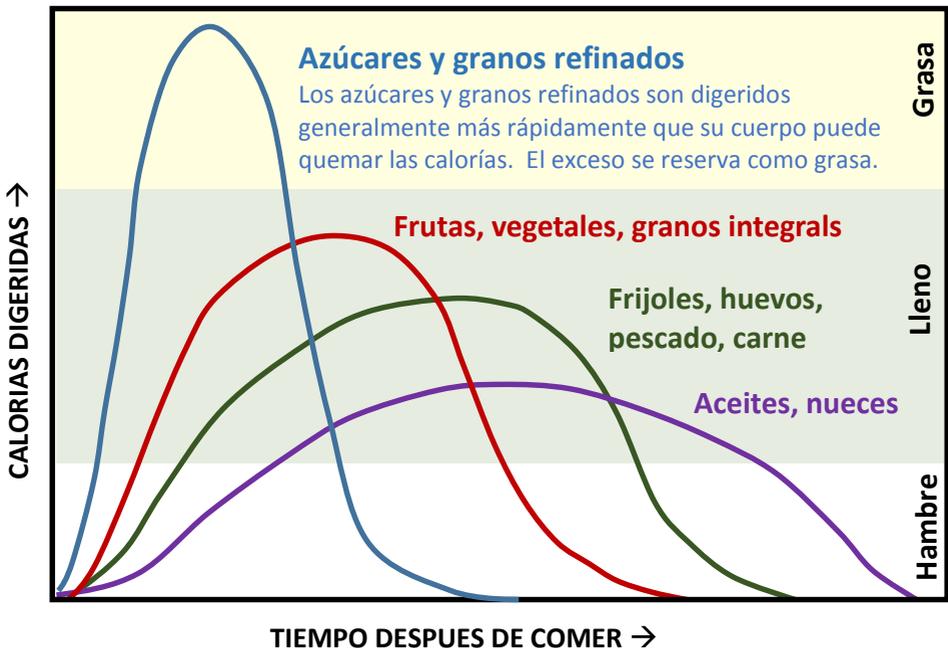
## ¿Por qué el azúcar y granos refinados son malos?

El azúcar y los granos refinados no son sólo calorías vacías. Cambian su metabolismo y a menudo conduce a la obesidad y la diabetes. El gráfico que se muestra a continuación ilustra cómo funciona esto.

El azúcar y la harina blanca son digeridas rápidamente y se convierten en una avalancha de azúcar en la sangre. Demasiado azúcar en la sangre es tóxica para el cuerpo. En respuesta, el cuerpo responde de forma rápida para sacar el azúcar fuera de la sangre y almacenarlo como grasa corporal. Este proceso te deja sentir hambre rápidamente y a veces con más hambre de lo que tenías antes.

Con el tiempo, este ciclo a menudo conduce a la obesidad y la diabetes. Frutas y verduras, granos enteros, huevos, pescado, carne y especialmente nueces y aceites, son digeridos más lentamente. Estos alimentos le mantienen lleno por más tiempo, y es menos probable convertirse en grasa y te ayudará a evitar la diabetes.

### Como su Cuerpo Digiere los Diferentes Tipos de Comida



## ¿Por qué Comer Comidas Saludable y Equilibradas?

Muchas personas creen que pueden llevar una dieta saludable si solo comen frutas y vegetales y luego llenarse de comidas procesadas. Eso no es generalmente el caso. Usted necesita aproximadamente 2,000 calorías por día para cubrir las energías básicas. Las frutas y vegetales contienen solamente 200 calorías por libra, así que aunque usted come 2 libras de frutas y vegetales por día, su cuerpo necesitaría otras 1,600 calorías más por día. Si la mayoría de esas calorías son de comida procesadas, usted estará a mayor riesgo de obesidad, diabetes y sobre todo a pobre nutrición. Es más saludable balancear los alimentos con granos enteros, frijoles, carne y aceite, los cuales tienen la nutrición que su cuerpo requiere.

Además, es mucho más barato comer una comida saludable y balanceada. La siguiente tabla muestra el costo por caloría de los diferentes tipos de alimentos. Si nos fijamos en los alimentos basándonos en calorías, veremos que las frutas y verduras son muy costosos. Los necesitas en su dieta para las vitaminas y minerales que proveen, pero es más barato (más saludable) incluir también los alimentos que se muestran a continuación.



Por lo tanto asegúrese de que productos no vegetales sean parte de su dieta saludable, ya que es donde vendrá la mayor parte de su energía. Las recetas contenidas en este libro demuestran como usted puede combinar los ingredientes saludables en sabrosos y balanceados comidas que le costará \$1 por porción. De modo que si eres una buena cocinera, puedes comer comidas que son más sabrosos, saludables y menos costoso que las comidas procesadas.

# RECETAS



=



## Cómo Cocinar Granos y Frijoles Secos

*Cocine una gran cantidad de estos granos y refrigerar para uso futuro.*

**Frijoles Negros.** Para cada porción, combine  $\frac{1}{4}$  de taza de frijoles negros y 1 taza de agua en una olla. Hervir 3 minutos, luego cubra y cocine a fuego lento hasta que estén tiernos (generalmente 45-90 minutos). Añadir agua si es necesario para mantenerlo por encima de los frijoles. Una vez cocidos, drenar el exceso de agua, sazonar y servir.

**Frijoles Pintos.** Para cada porción, combine  $\frac{1}{4}$  taza de frijoles pintos y 1 taza de agua en una olla. Hervir 3 minutos, luego cocine a fuego lento hasta que estén tiernos (generalmente 60 a 120 minutos). Añadir agua si es necesario para mantenerlo por encima de los frijoles. Una vez cocidos, drenar el exceso de agua, sazonar y servir.

**Lentejas Verdes.** Para cada porción, combine  $\frac{1}{4}$  taza de lentejas con 1 taza de agua en una olla. Hervir por 3 minutos, luego cubra y cocine a fuego lento hasta que estén tiernos (generalmente 15-30 minutos). Añadir agua si es necesario para mantenerlo por encima de los frijoles. Una vez cocidos, drenar el exceso de agua, sazonar y servir.

**Arroz Integral.** Para cada porción, combine  $\frac{1}{2}$  taza de arroz integral con  $1\frac{1}{2}$  taza de agua en una olla. Cuando comienza a hervir, revolverlo brevemente. Luego, cubra y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorbe (generalmente unos 30 minutos). Retire del fuego y deje reposar durante 10 minutos con la tapa puesta.

**Granos de Trigo.** Para cada porción, combine  $\frac{1}{2}$  taza de granos de trigo con 3 tazas de agua en una olla y hervir por 3 minutos. Luego, cubra y cocine a fuego lento hasta que estén tiernos (generalmente 45-60 minutos). Mantenga el nivel del agua por encima de los granos, mientras que hierve a fuego lento. Servir en lugar de pasta o fideos.

**Avena.** Para servir la avena por porción, combine  $\frac{1}{2}$  taza de avena con 1 taza de leche o 1 taza de agua y llevar a ebullición. Luego cocine a fuego lento y revolver de vez en cuando durante unos 5 minutos. Para servirlo como un cereal de desayuno frío, añada leche. Endulzar con frutas y nueces.

## Sugerencias Generales para la Cocción de las Verduras

Si prefieres no seguir una receta, esta es una guía general que puede seguir para cocinar una gran variedad de platos. Mediante el uso de diferentes combinaciones de especias y técnicas de cocina, usted puede crear sus propias comidas deliciosas usando los ingredientes que tiene disponible.

Verduras Salteados	Cocine la cebolla picada y el ajo en una sartén con aceite de oliva hasta que esté bien cocido. Añade las verduras seleccionadas (y la carne o los huevos si lo desea) y freír hasta que estén tiernos. Añadir especias* cuando la comida esté casi cocida. Servir con granos integrales o frijoles.
Verduras Asados	Coloque los vegetales en una cazuela, rociar con aceite de oliva y especias*. Asar en el horno a 400 grados durante 20 minutos.
Sopa de Verdura o Guiso	Dore brevemente los vegetales (y carne si lo desea) en una sartén con ajo y aceite de oliva. Después, poner en una olla con líquido ya sea de caldo de pollo o simplemente agua. Añadir especias*, los granos o frijoles enteros cocinados. Cocine a fuego lento hasta que estén tiernos.

### \*ESPECIAS

- **La India:** Curry (caliente), comino, jengibre, canela
- **Asiático:** Hojuelas de pimiento rojo, jengibre, salsa de soja, cilantro
- **Mexicana:** Pimienta de cayena (caliente), chile en polvo (caliente), comino, cilantro
- **Italiano:** Ajo en polvo, hojuelas de pimiento rojo -caliente, albahaca, especias italianas

Cantidades aproximadas de especias a utilizar para una típica comida de 4 porciones:

- especias en polvo: 1 cucharadita
- especias secas: 1 cucharada
- especias picantes: ½ cucharadita
- especias frescas: ¼ de taza

## **Ensalada de Frijoles Negro**

*Agregue el pollo cocinado a esta ensalada para que sea un plato principal.*

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

### **Ingredientes**

- 2 tazas de frijoles negros cocidos (o 1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos)
- 2 latas (15 oz) de maíz integral escurridos
- 8 cebollas verdes, picadas
- 2 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 1 pimiento verde picado
- 1 aguacate pelado, sin semillas y cortado en cubitos
- 3 tomates sin semillas y picados
- Jugo de 1 limón
- ¼ taza de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de comino

### **Preparación**

Combine los ingredientes, enfriar y servir.



## **Ensalada Cubana de Frijoles Negros y Arroz**

*Las especias en esta ensalada agregan un sabor único con un leve toque picante a la preparación tradicional de frijol negro. Puede ser preparado de forma rápida y hecha por adelantado.*

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos (asumiendo que el arroz y los frijoles han sido cocinados por adelantado)

Tiempo de cocción: 0

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de comino en polvo
- ½ cucharadita de cayena en polvo
- 1 aguacate cortado en cubitos
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 3 tazas de arroz integral cocido (1 ½ taza de arroz cocido en 4.5 tazas de agua o caldo)
- 1 taza de tomates picados y sin semillas (aproximadamente 3 tomates)
- 1 manojo de verduras frescas como la acelga, col rizada o espinaca, cortado en trozos.
- 1 taza de frijoles secos negros (remojuadas toda la noche). Cocínelo por 45 minutos en agua hasta que estén tiernas (o puede usar 1 lata de frijoles negros escurridos)
- 3 cucharadas de cilantro



### **Preparación**

1. Combine los primeros 7 ingredientes en un tazón y mezcle suavemente.
2. Añadir el arroz, tomates, frijoles, verduras y cilantro.
3. Servir frío o a temperatura de ambiente.

## **Salsa Picante de Frijol Negro del Suroeste**

*Este plato de salsa nutritiva puede ser utilizado para darle vida a cualquier plato tales como arroz, pollo o un burrito. Hacer suficiente para mantenerlo a mano para cuando lo necesite.*

Rinde 8 porciones. ½ taza por porción

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 0

### **Ingredientes**

- 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 tazas de tomates, cortados en trozos pequeños
- 1 cebolla, cortada en trozos pequeños
- 1 pimiento rojo o verde, cortado en trozos pequeños
- 1 lata de maíz
- 1 lata pequeña (4 oz) de chiles jalapeños cortados en cubitos
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de albahaca seca
- ½ taza de aceite de oliva
- ½ taza de vinagre de vino tinto
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta



### **Preparación**

1. Combine todos los ingredientes y mezclar bien.
2. El sabor mejora con el tiempo, así que prepárelo por adelantado y refrigerar durante la noche.
3. Servir encima de ensaladas, con arroz o pollo. ¡Limitar el uso de papas tostadas!

## **Sopa de Lentejas y Verdura**

*Esta sopa es deliciosa y satisface. Los ingredientes son fáciles de encontrar.*

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 tallo de apio
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 zanahoria mediana, picada
- 1 diente de ajo picado
- ¾ taza de lentejas secas verdes
- 1 cuarto de galón (32 oz) de caldo de verduras o agua
- 1 Camote o batata pelado y picado (opcional)



### **Preparación**

1. Calentar el aceite en una olla grande a temperatura mediana.
2. Añadir las verduras y freír durante 6 a 8 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que la cebolla esté transparente.
3. Agregue el ajo y las lentejas y cocinar por 2 minutos, revolviendo constantemente.
4. Agregue el caldo o agua. Cuando empieza a hervir, reduzca el calor a punto bajo.
5. Hervir la sopa durante 30 a 40 minutos, revolviéndolo ocasionalmente hasta que las lentejas estén tiernas.
6. Justo antes de servir, agregue algunos vegetales verdes (si están disponibles) como espinacas, acelgas, etc.

## **Lentejas con Especias**

*Sabores de la India y el Mediterráneo se combinan en este plato de lentejas rápido. Las lentejas son una excelente fuente de proteínas y fibra.*

Rinde 4 porciones. 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

### **Ingredientes**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1-2 dientes de ajo, picados o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 zanahoria picada
- 2 tazas de lentejas verdes
- 1 ½ cucharaditas de curry en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de canela
- 5 tazas de caldo de pollo o agua
- ½ taza de pasas (opcional)
- ½ taza de almendras picadas (opcional)
- 1 taza de pollo cocido (opcional)



### **Preparación**

1. Freír o saltear la cebolla, la zanahoria y el ajo en una cacerola a temperatura mediana, en aceite de oliva durante unos 5 minutos.
2. Agregue las lentejas, el curry, la sal, la pimienta, el comino, la canela y el caldo o agua.
3. Hacer hervir. Reduzca el fuego a temperatura mediana-bajo. Tape la cacerola y cocine las lentejas a fuego lento por 20 minutos hasta que estén tiernas. Añade más caldo o agua si es necesario.
4. Agregue el pollo, las pasas y las almendras (si se utiliza).

## **Harina de Avena con Sabor de Fruta**

*Este plato es un desayuno satisfactorio y delicioso. También puede sustituir granos de trigo para la avena y utilizarlo como un plato de acompañamiento para el pollo o el pescado.*

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

### **Ingredientes**

- 1 taza de avena
- 2 tazas de agua 3 nectarinas, melocotones y otras frutas dulces, cortadas en trozos pequeños
- 1 cucharadita de canela
- ½ taza de almendras picadas (opcional)

### **Preparación**

1. Ponga la avena y el agua a hervir. Reduzca el fuego. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que la avena esté tierno y absorba toda el agua. Retire del fuego.
2. Agregue las frutas, canela y almendras (si se utiliza).
3. Puede ser servido caliente o frío.



## Copos de Avena y Fruta

*La avena se puede disfrutar crudas o cocidas. Añadir diferentes aderezos de fruta para agregar variedad a su desayuno o merienda. Si se sirve cruda, agréguele yogur natural (o leche). Yogures saboreados están llenos de azúcar y calorías desperdiciadas.*

Rinde 2 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

### **Ingredientes**

- 1 taza de copos de avena
- 2 tazas de agua, leche o yogur
- Fruta de temporada, cortado en trozos pequeños
- ¼ taza de pasas
- ½ taza de almendras picadas (opcional)

### **Preparación (si está sirviendo una porción cocida)**

1. Hervir la avena y la leche o el agua. Reduzca el fuego. Tape la olla y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos y toda el agua se absorbe (aproximadamente 10 minutos). Retire del fuego.
2. Agregue fruta, canela y almendras (si se utiliza).



## **Barras de Avena**

*Esta es una deliciosa barra de galletas endulzadas sólo por la fruta sin azúcar añadido. Servir en el desayuno o como merienda a media jornada.*

Hace 12 barras

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

### **Ingredientes**

- 3 tazas de avena
- ½ taza de pasas o arándanos secos
- ¼ taza de maní o almendras
- 1 taza de puré de manzana (preferiblemente sin azúcar)
- ½ taza de leche
- 2 cucharadas de extracto de vainilla de imitación
- ½ cucharadita de sal
- 2 huevos
- 2 plátanos bien maduros



### **Preparación**

1. Agregue todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien
2. Rociar aceite de cocina sobre una toalla de papel para engrasar un molde de hornear de 11"x9". (Si no tiene moldes de este tamaño, puede utilizar una sartén plana, pero tendrá que ajustar el tiempo de cocción.)
3. Hornear en un horno a 400 grados durante 20-25 minutos, hasta que esté dorado.
4. Deje que se enfríe durante unos 15 minutos y luego se corta en cuadrados individuales.
5. Si desea que se queden blandas, envuélvalos en un plástico, de lo contrario, serán crujientes.

## **Sopa de Frijoles Pinto**

*Se puede añadir cualquier otra verdura como el apio o pimiento. También añadir un pimiento jalapeño picado o salsa Tabasco para condimentarlo bien. Servir con un poco de queso rallado para añadir calcio y proteínas. Los frijoles pintos son ricos en proteínas y fibras.*

Rinde 4 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

### **Ingredientes**

- 1 taza de frijoles pintos cocidos
- 2 tazas de caldo (pollo, vegetales o carne)
- 2 tazas de agua
- 1 taza de salsa de tomate, jugo de tomate, o tomate triturado enlatados
- 1 cebolla picada
- 1/2 taza de arroz integral cocido
- 1 cucharadita de orégano seco, albahaca y chile en polvo
- 1 diente de ajo, picado
- Otras verduras como pimiento verde, apio o zanahorias



### **Preparación**

1. Freír o saltear el ajo durante 2 minutos. Añade la cebolla picada y cocínelo hasta que esté transparente. Agregue los frijoles, tomates, arroz, hierbas secas, el agua, el caldo, la sal, la pimienta y dejar hervir. Una vez que este hirviendo, reduzca el fuego a temperatura medio y cocine durante 30 minutos.

## Olla de Frijoles Pintos

*Esta es una deliciosa manera de alimentar a una gran familia con una comida completa y saludable. ¡El queso añadido al final hace que sea cremosa y satisfactoria! También tiene un gran sabor cuando se usa para sobras.*

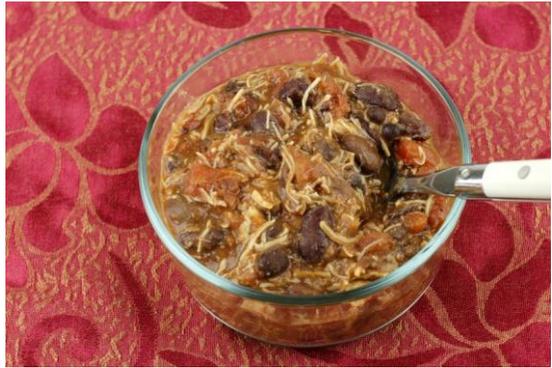
Rinde 8-10 porciones. 1 - 5 tazas por porción

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos si se utiliza frijoles cocidos

### **Ingredientes**

- 12 tazas de frijoles pintos cocidos (2 lb. Frijoles secos)
- 2 tazas de agua o caldo de pollo o la combinación de cada uno
- 5 dientes de ajo picados
- 4 tazas de hojas verdes picadas, como la espinaca, la acelga o la col rizada
- 1 cebolla roja, picada
- ½ cucharada de pimienta de cayena (añadir más si lo quiere más picante)
- 8 onzas de queso cheddar, de Jack o queso mozzarella
- 16 oz pico de gallo u otra salsa roja



### **Preparación**

1. Cocine los frijoles pintos por adelantado según las instrucciones en el paquete.
2. Combine el agua, caldo, los frijoles, el ajo, la cebolla y los vegetales verdes en una olla grande.
3. Sazonar con sal y pimienta.
4. Llevar a fuego lento y tape la olla. Revuelve los frijoles ocasionalmente. Añadir líquido si los frijoles se están secando.
5. Cuando todos los ingredientes estén suaves y cocidas, puré los granos con un tenedor o un machacador de papas a la consistencia deseada.
6. Agregue el queso y la salsa antes de servir.

## **Sofrito/Salteado Sencillo Asiática**

*Esta comida será deliciosa con cualquier combinación de verduras disponibles. Los huevos proporcionan proteínas adicionales para hacer de este una cena completa y fácil de hacer de la cual todos estarán encantados.*

Rinde 4 porciones. 1 taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 45 minutos

### **Ingredientes**

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de verduras cortadas en trozos pequeños, como el brócoli, pimientos, calabaza, etc.
- 5 tazas de hojas verdes oscuras como la col rizada, espinacas, acelgas
- 1/4 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo picado o 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de salsa de soja (opcional)
- 2 huevos, bien agitada (opcional)



### **Preparación**

1. Coloque la sartén a fuego mediano y agregar el aceite, el ajo y la cebolla. Cocine por 3 minutos.
2. Añadir las verduras finamente picadas y cocinar hasta que estén tiernos, unos 2-3 minutos.
3. Agregue las verduras y cocinar durante 2-3 minutos más.
4. Añadir los huevos (si se utiliza), y cocínelos hasta que estén cocidos.
5. Añadir el arroz cocido y sazonar con sal, pimienta y salsa de soja.

## **Sopa de Pollo Picante**

*Puede agregar las verduras que tiene disponible, además de los que se enumeran a continuación para una sopa aún más saludable y más delicioso.*

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

### **Ingredientes**

- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 libra de pollo deshuesada sin piel, cortado en trozos de 1 pulgada
- 1 cucharada de chile en polvo o 1.5 cucharaditas de Cayena en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas grandes, cortadas en rodajas gruesas
- 5 tazas de caldo de pollo
- 4 zanahorias grandes, cortadas en rodajas gruesas
- 1 manojo de hojas de vegetales verdes, como la acelga, col rizada o espinaca, cortado en trozos
- 1 lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 aguacate, cortado en trozos o rodajas
- 2 cucharaditas de cáscara de limón y ¼ taza jugo de limón



### **Preparación**

1. En una olla, combine el pollo, el chile en polvo o cayena en polvo, sal y pimienta.
2. Calentar el aceite, agregar la cebolla y el ajo y cocinar hasta que estén tiernos.
3. Agregue el caldo, las zanahorias y 2 tazas de agua. Tapar hasta que hierve. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
4. Añadir las verduras picadas, garbanzos y el pollo sazonado. Tape la olla y cocine a fuego lento durante unos 8 minutos hasta que el pollo esté cocido.
5. Añadir el arroz cocido. Tape y cocinar por 2 minutos más.
6. Retire del fuego y agregue la cáscara de limón, el jugo de limón y el aguacate.

## Sopa de Verduras con Arroz

*Esta es una manera fácil y nutritiva de usar cualquier verdura que tiene disponible y convertirlo en una sopa de verduras básica que satisfaga a todos. Las verduras que se enumeran a continuación son simplemente sugerencias. La única verdura que realmente necesita es la cebolla. Cuanto más se agrega, mejor la sopa. ¡Cada vez que usted tiene dificultades en saber qué cocinar, piensa en esto!*

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

### **Ingredientes**

- 1 cebolla picada
- 3 tallos de apio, picado
- 2 zanahorias medianas, picadas
- 2 calabacines en rodajas
- 2 camotes o batatas peladas y picadas
- 2 tomates picados o 1 lata de tomates guisados
- 2 latas de maíz
- 4 tazas de verduras de hojas verdes
- 2 tazas de arroz integral cocido
- 6 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 cucharada de sazón italiano
- Sal y pimienta al gusto



### **Preparación**

1. Freír o saltear la cebolla, el apio y las zanahorias en 3 cucharadas de aceite durante unos 5 minutos.
2. Añadir las verduras restantes (excepto el maíz y la espinaca), el caldo y los condimentos. Deje que hierva.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante unos 20-30 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
4. Añada el maíz y espinacas y arroz cocido, y cocinar por otros 5 minutos.

## Verduras y Arroz Integral a Estilo Indio

*Las especias de la India hacen que los vegetales tengan un sabor delicioso. Esta receta también se puede utilizar con granos de trigo en lugar de arroz integral, y siempre es genial agregar pollo o cerdo, si está disponible.*

Rinde 4 porciones. 1 ½ taza por porción

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

### **Ingredientes**

- 2 tazas de arroz integral cocido
- 2 tazas de calabacín, cortado en trozos
- 2 tazas de tomates, cortados en trozos o (1 lata de tomate)
- 1 pimiento rojo, cortado en trozos
- 1 cebolla, cortada en trozos
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 2 dientes de ajo picados o (1/2 cucharadita de ajo en polvo)
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva



### **Preparación**

1. Caliente el aceite en una sartén, añadir el pimiento rojo y el ajo y cocine durante 3-5 minutos.
2. Añadir las verduras y cocinar hasta que estén tiernos, unos 5-7 minutos.
3. Retire las verduras del fuego. Añadir el jengibre, el curry y la carne cocida (si se utiliza).
4. Combinar las verduras con el arroz integral cocido.

## Grano de Trigo Tropical

*El grano de trigo es un antiguo grano nutritivo de Italia. Este sabroso plato utiliza curry y frutas para darle un sabor exótico, mientras que las verduras verdes aportan vitaminas esenciales. Añadir pollo, frutas y nueces puede hacer de esta combinación una comida completa.*

Rinde 6 porciones. 1 taza cada una  
Tiempo de preparación: 10 minutos  
Tiempo de cocción: 10 minutos

### **Ingredientes**

- 2 tazas de grano de trigo cocido
- 6 tazas de agua o caldo de pollo
- 1 manojo de hojas de vegetales verdes oscuras como la acelga, col rizada o la espinaca
- 3 naranjas
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 taza de rodajas de cebolla verde
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de maní o almendras cortadas (opcional)
- 1 taza de carne de pollo cocida (opcional)



### **Preparación**

1. Cortar las verduras en trozos grandes.
2. Corte una naranja por la mitad y exprimir el jugo en una cacerola. Añadir el agua o (caldo) y hacer que hierva.
3. Añadir los granos de trigo. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que estén tiernos (unos 45 minutos). Escurrir el exceso de agua.
4. Agregue las verduras, revolver, tapar y retirar del fuego después de 10 minutos.
5. Corte las restantes 2 naranjas en trozos pequeños.
6. Agregue el aceite de oliva, polvo de curry, cebolla verde, trozos de naranja, almendras y pollo (si se utiliza).

## Espaguetis de Grano de Trigo

*Esta es una receta de espaguetis fácil y deliciosa. Se puede utilizar el grano de trigo en muchas recetas de pasta, y es mucho más saludable para usted que la pasta. Ajuste los condimentos en la receta si prefiere más ajo, cebolla u otro condimento.*

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

### **Ingredientes**

- 2 tazas de grano de trigo
- 6 tazas de agua o caldo
- tazas de tomate picadas
- 1 Lata de pasta de tomate de 6 oz.
- ½ cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo en polvo o 2 dientes picados
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de sazónador italiano



### **Preparación**

1. Cocine el ajo y la cebolla en 4 cucharadas de aceite de oliva durante 5 minutos a fuego medio.
2. Agregue los tomates, pasta de tomate, cebolla en polvo y condimento italiano y cualquier otra especia que apela a su familia, como la cayena, sal y pimienta.
3. Cocine a fuego lento la salsa durante unos 20-30 minutos hasta que los tomates se cocinen y la salsa espese.
4. Mientras que la salsa esté hirviendo, cocinar los granos de trigo de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Escurrir bien.
5. Combine la salsa y los granos de trigo. Agregue queso parmesano si lo desea.

## Grano de Trigo Pollo Cacciatore

*Esta comida se hace típicamente con piezas enteras de carne de pollo. Se simplifica la receta usando un pollo entero cocido o cortando el pollo que ya tenía disponible. Utilice los granos de trigo en lugar de la pasta para una comida más saludable.*

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

### **Ingredientes**

- Un pollo entero cocido o 1 lb-2 lb de pollo sin hueso, cortada ya sea corta en grandes o pequeños trozos.
- 1 cebolla en rodajas finas
- 1 pimienta roja o verde cortada en rodajas finas
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de tomates picados o 2 latas de tomates cocidos
- 2 tazas de verduras de hojas verdes
- 1 cucharada de sazón italiano
- Sal y pimienta
- 2 tazas de grano de trigo cocido



### **Preparación**

1. Si utiliza pollo sin cocinar, agregar 2 cucharadas de aceite de oliva y cocínelo hasta que esté listo. Retire el pollo de la sartén y ponerlo al lado.
2. Agregue la cebolla y los pimientos a la sartén caliente. Agregue más aceite si es necesario, y cocine a fuego mediano durante unos 10 minutos.
3. Agregue el ajo a los pimientos y cebolla y cocine por 1 o 2 minutos.
4. Agregue los tomates y los condimentos.
5. Agregue el pollo a la sartén y cocine a fuego lento durante unos 15 minutos.
6. Añadir los granos de trigo cocido y las verduras de hojas verdes y cocinar por otros 5 minutos.

## **Ensalada de Zanahoria y Granos de Trigo**

*A los niños les agrada esta dulce, deliciosa y saludable ensalada.*

Rinde 6 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 0 minutos

### **Ingredientes**

- ¼ de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de sidra de manzana (o vinagre de vino rojo/tinto, o jugo de limón)
- cucharadita de mostaza Dijon
- cucharadita de sal
- ½ cucharadita de azúcar
- 4 zanahorias ralladas
- ½ taza de pasas
- pequeña cebolla roja picada
- ½ taza de almendras tostadas (opcional)
- taza de bayas de trigo cocido

### **Preparación**

1. En un tazón pequeño, combine el aceite de oliva, jugo de limón, mostaza, sal y el azúcar.
2. En un tazón grande, combine las bayas de trigo, las pasas, la cebolla y almendras (si lo está usando). Agregue aderezo. Cubre y refrigere 2 horas o durante la noche.



## Sofrito/Salteado de Granos de Trigo

*Esta es una comida muy sabrosa debido al contenido del ajo y la cebolla. Es una buena manera de conseguir que su familia coma una variedad de vegetales. ¡Esto es especialmente para aquellos comedores quisquillosos que piensan que no les gusta todo lo que es saludable! También puede utilizar el arroz integral en lugar de los granos de trigo.*

Rinde 8 porciones. 1 taza por porción

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos



### **Ingredientes**

- 1 cebolla picada
- 6-8 dientes de ajo picados
- 2 tazas de cualquier verduras crujientes verdes como el brócoli, las coles de bruselas, espárragos
- Tomates cherry o tomates grandes cortados en trozos
- 1 pimiento picado, cualquier color
- 3 tazas de granos de trigo cocido u arroz integral
- 1/2 cucharada de hojuelas de pimiento rojo
- Sal y pimienta al gusto
- Nueces picadas (opcional)

### **Preparación**

1. Freír o saltear la cebolla, el ajo y las hojuelas de pimiento rojo en 4 cucharadas de aceite durante unos 10 minutos.
2. Añadir las verduras verdes y la pimienta, y cocine por otros 20 minutos a fuego mediano, revolviendo las verduras en la sartén para maximizar la superficie de cocción. Agregue más aceite si es necesario.
3. Añadir los granos de trigo u arroz y cocine por otros 10 minutos.
4. Cubra cada porción con nueces (si se utiliza).

