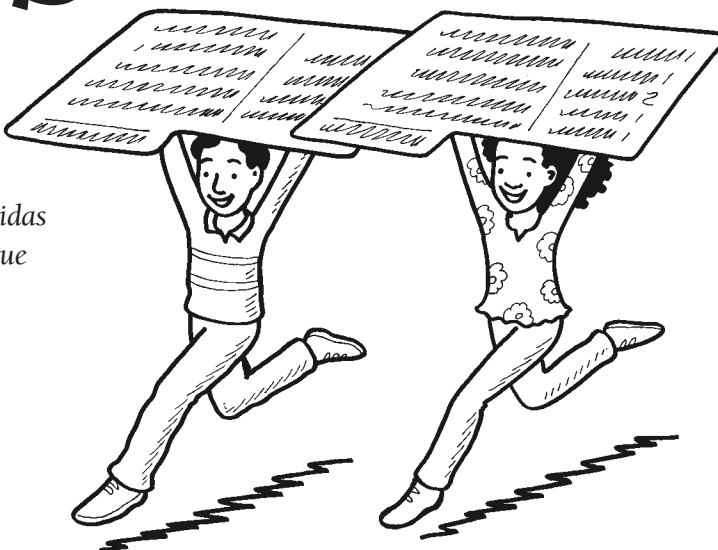


Las mejores recetas

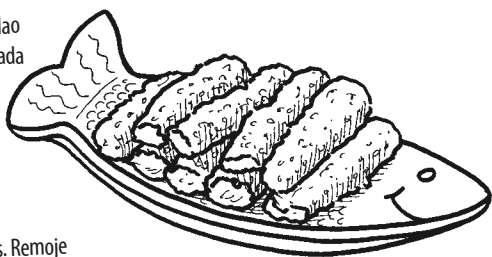
Edición 2018



Usted y sus hijos se divertirán en la cocina al preparar comidas y meriendas nutritivas. He aquí algunas recetas ideales para que su familia las pruebe.

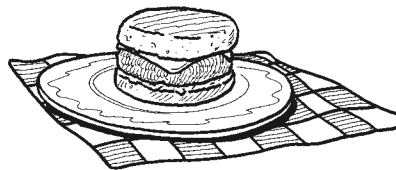
Palitos de pescado al horno

- 1 libra de filetes de bacalao
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de pan rallado integral
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta



Corte el bacalao en tiras. Remoje 10 minutos en leche. Sazone el pan rallado con sal y pimienta. Escorra el pescado y reboce las tiras en el pan rallado. Coloque en una fuente para el horno y ase unos 5 minutos por lado a 450 °F, hasta que el bacalao se separe en láminas. Para 4 personas.

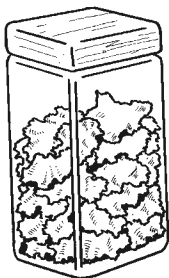
Hamburguesas de desayuno



- 1 libra de carne magra molida
- $\frac{1}{4}$ de taza de compota de manzana sin azúcar añadida
- 1 cucharadita de salsa para carne
- 6 panecillos integrales
- 6 rodajas de queso cheddar

Combine la carne, la compota de manzana y la salsa para carne. Forme 6 hamburguesas pequeñas. Cocine en una sartén, 3–5 minutos por lado. Tueste los panecillos, ponga encima de 6 mitades las hamburguesas y el queso y cubra con las otras mitades. *Idea:* Si las quiere preparar por adelantado, envuelva los sándwiches cocinados y congélelos. Para recalentar, descongélelos por la noche y caliéntelos en el microondas 1–2 minutos, hasta que el queso se derrita. Para 6 personas.

Chips de col

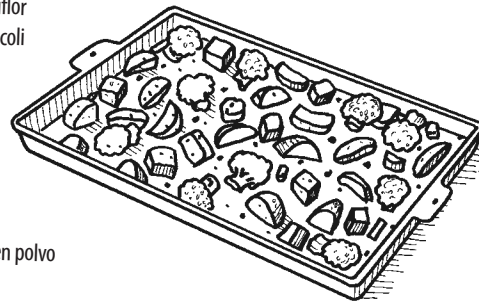


- 1 manojo de col rizada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal marina

Parta las hojas de col en bocaditos, recubre con aceite de oliva y sal y extiende en una bandeja de hornear. Hornee 15 minutos a 375 °F, hasta que estén crujientes. Guarde en un recipiente hermético. Para 6 personas.

Verduras asadas

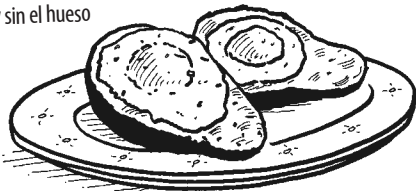
- 1 taza de grumos de coliflor
- 1 taza de grumos de brócoli
- 1 taza de trozos de calabaza moscada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de tomillo seco
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta



Extienda las verduras en una fuente para el horno. Recúbrelas con el aceite de oliva y espolvórelas con los condimentos. Hornee 20–30 minutos a 425 °F, hasta cocinarlos por completo. Sirva como guarnición o use las verduras en ensaladas o burritos. Para 4 personas.

Huevos con aguacate

- 1 aguacate, partido por la mitad y sin el hueso
- 2 huevos
- Salsa picante (opcional)

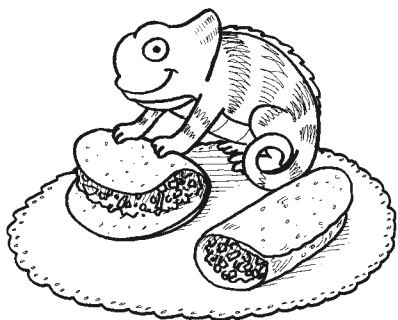


Ponga cada mitad de aguacate en un molde para magdalenas o en una fuente pequeña para el horno y casque un huevo en el hoyo. Hornee 10–15 minutos a 350 °F, hasta que los huevos se cuajen a su gusto. Añada unas gotas de salsa picante si lo desea. Para 2 personas.

continúa

Nutrition Nuggets™

Rollitos arcoíris



$\frac{1}{2}$ taza de hummus
 4 tortillas de harina integral
 1 pimiento amarillo, troceado
 1 tomate rojo, en rodajas
 1 taza de pepino, en trocitos
 1 taza de zanahorias, ralladas
 Extienda el hummus en 4 tortillas. Añada las verduras en filas por color. Enrolle cada tortilla. Para 4 personas.

Banana split

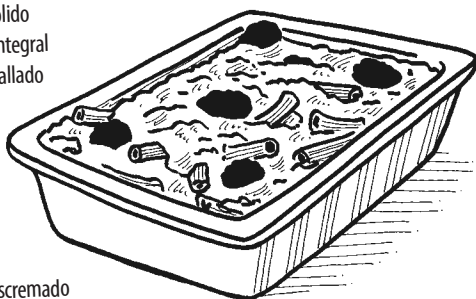


1 banana
 $\frac{1}{2}$ taza de yogurt griego (de vainilla o fresa)
 $\frac{1}{4}$ de taza de frutillas variadas
 2 cucharadas de granola
 1 cucharada de gotitas de chocolate

Divida la banana por la mitad. Recubra con el yogurt, las frutillas, la granola y las gotitas de chocolate. Variaciones: Pruebe varios sabores de yogurt, congele el yogurt antes de servirlo o use condimentos populares como coco rallado o trocitos de pretzels. Para 1 persona.

Albóndigas y ziti

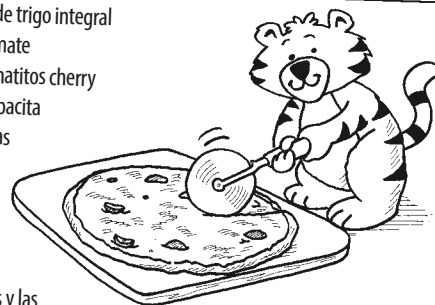
2 libras de pavo magro molido
 $\frac{2}{3}$ de taza de pan rallado integral
 $\frac{1}{4}$ de taza de parmesano rallado
 4 huevos
 1 cucharadita de aliño italiano
 1 cucharadita de aceite de oliva
 1 libra de ziti
 16 onzas de requesón descremado
 2 tazas de salsa marinara
 1 taza de mozzarella descremada rallada



Combine la carne, el pan rallado, el parmesano, 2 huevos y el aliño. Haga 20 albóndigas pequeñas. Dore las albóndigas en una sartén con aceite de oliva. Coloque en una fuente para horno y hornee 30 minutos a 350 °F hasta que se cocinen por completo. Cueza los ziti siguiendo las instrucciones del paquete y escurra. Mezcle el requesón con los 2 huevos restantes. En una fuente de 9" x 13", haga capas con la mitad de la salsa, la mitad de los ziti cocidos, la mezcla de requesón y huevo, las albóndigas, la salsa restante y el resto de los ziti. Recubra con la mozzarella. Hornee 1 hora a 350 °F. Para 6–8.

Pizza jardinera con pan pita

1 pan pita grande redondo de trigo integral
 2 cucharadas de salsa de tomate
 $\frac{1}{4}$ de taza de mitades de tomatitos cherry
 $\frac{1}{4}$ de taza de rodajas de calabacita
 $\frac{1}{4}$ de taza de aceitunas negras deshuesadas
 1 cucharada de queso feta desmigajado



Extienda la salsa en el pan pita. Recubra con las verduras y las aceitunas. Hornee 5–10 minutos a 350 °F, hasta que las verduras estén tiernas. Finalmente espolvoree con las migajas de queso feta. Para 2 personas.

Salsa de maíz



1 cucharada de jugo de lima
 1 cucharada de aceite de oliva
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de miel
 2 tazas de maíz (de lata, escurrido)
 1 tomate, troceado
 $\frac{1}{4}$ de jalapeño, sin semillas y finamente picado

Mezcle el jugo de lima, aceite de oliva y miel. Incorpore el maíz, el tomate y el jalapeño. Sirva con totopos horneados o como condimento de pescado o pollo a la plancha. Para 4–6.

Huevos rancheros revueltos



Aerosol antiadherente para cocinar
 2 huevos
 $\frac{1}{4}$ de taza de frijoles negros (de lata, escurridos)
 $\frac{1}{4}$ de taza de tomates, troceados
 $\frac{1}{4}$ de taza de pimiento verde, troceado
 $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla roja, troceada
 2 cucharadas de queso Monterey Jack bajo en grasa rallado
 1 cucharada de crema agria descremada
 1 cucharada de salsa

Bata los huevos en un cuenco, vierta en una sartén recubierta con el aerosol de cocina y revuelva. Coloque los frijoles en un plato y recúbrelos con los huevos revueltos y el resto de los ingredientes. Para 1 persona.

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

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2018 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN18xx562S