

Take a Fresh Look



**Basic  
Food**



# Cómo comer bien *por menos*

Compre • Ahorre • Coma • ¡Disfrute!

## SÍMBOLOS UTILIZADOS EN ESTE LIBRO

#

Este símbolo muestra la página en la que se encuentra la receta.

Receta probada por niños

Este símbolo muestra una receta que a los niños les gusta.

La actualización para esta publicación fue solicitada por el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria del Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington.

Este material ha sido financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria ofrece asistencia nutricional a personas de bajos recursos. El Programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para que tenga una mejor alimentación. Para obtener más información, comuníquese con la Oficina de Servicios Comunitarios de DSHS.

De acuerdo con la ley Federal y las normas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución tiene prohibido discriminar sobre la base de la raza, el color, la nacionalidad, el sexo, la edad, la religión, las creencias políticas o una discapacidad. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TTY).

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

# Contenidos

## Sección 1: Compre y ahorre

Antes de comprar . . . . .	2
Lista de compras . . . . .	3
La lista de comprobación del comprador inteligente . . . . .	4
Lea las etiquetas . . . . .	5
Familiarícese con su comida . . . . .	6
Frutas y verduras de temporada . . . . .	7
Frutas y verduras: ¡cuentan de cualquier forma! . . . . .	8
Cómo ahorrar dinero en el hogar . . . . .	9
Sugerencias para mejorar la nutrición . . . . .	10
Hierbas y especias . . . . .	11

## Sección 2: Construya su dieta de abajo hacia arriba

Cómo aprovechar al máximo nuestras elecciones alimenticias . . . . .	12
Cómo equilibrar las elecciones de alimentos para un peso saludable . . . . .	14

## Sección 3: Recetas

Receta maestra para cocinar a la sartén . . . . .	16
Pechuga de pollo: para ahorrar tiempo y dinero . . . . .	18
Otros platos principales económicos . . . . .	20
Frijoles: una opción excelente de proteína magra . . . . .	24
Granos integrales rápidos . . . . .	28
Recetas para mezclar y combinar . . . . .	32
Varíe sus verduras . . . . .	34
Concéntrese en la fruta . . . . .	40
Agradecimientos . . . . .	44



## Antes de comprar

¡Planifique lo que va a comprar y prepare una lista! Esto le ahorrará tiempo, energía y dinero. Para hacer la lista:

- **Revise qué alimentos ya tiene.** Inspeccione su despensa, refrigerador y congelador para ver qué alimentos ya tiene a mano.
- **Revise qué alimentos están en oferta.** Consulte los avisos en línea de su tienda para conocer las ofertas, y los cupones disponibles en periódicos y en la tienda para ver las promociones especiales. Recorte solo los cupones de alimentos nutritivos y de los comestibles que usa habitualmente. Compre frutas y verduras que sean temporada (página 7).
- **Prepare un plan de comidas para una semana o más.** Prepare menús sobre la base de lo que ya tiene en la despensa. Invite a su familia a que le ayuden a planificar los menús. Anote ideas para las comidas. Revise las recetas que tiene pensado usar. Agregue los elementos que necesita comprar.
- **Revise su lista.** Asegúrese de incluir alimentos de cada grupo alimenticio (frutas, verduras, granos, lácteos y proteínas).



## Lista de compras

Alimentos secos y a granel	Frutas y verduras frescos
Alimentos enlatados	Panes y granos
Alimentos congelados	Lácteos y alimentos refrigerados
Carne, pollo y mariscos	Otros



# La lista de comprobación del comprador inteligente

## SUGERENCIAS PARA COMPRAR ALIMENTOS

- **Llene su carro con alimentos básicos.** Solo compre los artículos alimenticios que están en su lista. Evite los artículos de promoción en las tiendas (como papas fritas, dulces y galletas) que generalmente se ubican:
  - en exhibidores al final del pasillo,
  - en paquetes muy atractivos,
  - cerca del mostrador de caja.
- **Respete su plan.** Compre los alimentos preparados y enlatados primero. Agregue los alimentos frescos y congelados por último para evitar que se deterioren.
- **Pruebe los artículos de marcas genéricos o de la marca de la tienda.** A veces cuestan menos que los artículos de marca.

- **Compre solo una vez por semana o menos.** Mientras menos veces compre, menos gastará. Puede ahorrar dinero en los costos de alimentos y transporte.
- **Pruebe comprar alimentos secos a granel.** Muchas tiendas tienen granos, cereales, frijoles secos, guisantes, harina, hierbas y especias, nueces y frutos secos a granel. Estos cuestan menos que los artículos preenvasados.
- **Familiarícese con su tienda de alimentos.** Averigüe cuándo llegan las frutas y verduras frescas y cuándo la tienda rebaja la carne. Para ahorrar aún más, inscribese para una tarjeta de premios o un programa de súper ahorros si su tienda cuenta con alguno de estos.

## Lea las etiquetas

¡OBTENGA EL MEJOR PRECIO! COMPARE ETIQUETAS Y AHORRE.

¡Compare las etiquetas de precios por unidad para seleccionar la mejor compra! En general, los artículos de la marca de la tienda cuestan menos que los artículos de marca.



**Arriba:** El producto de marca cuesta \$1.49 por libra mientras que un producto similar de la marca de la tienda cuesta \$0.95 por libra en oferta.

# Familiarícese con su comida

Las etiquetas de los paquetes ofrecen información valiosa que puede ayudarle a encontrar nutrición y valor en los alimentos que compra.

- **Marca.** Compare los productos de marca con las marcas de la tienda para ahorrar.
- **Cantidad.** Conozca qué cantidad real contiene el paquete. A veces hay más cantidad, o menos, de lo que parece.
- **Ingredientes.** Sepa lo que hay en su comida.
- **Busque la fecha de vencimiento o de caducidad para conocer la frescura del producto.**
- **Revise la etiqueta de Información nutricional para comparar los principales nutrientes y hacer la mejor compra posible.**



**INGREDIENTES:** HARINA INTEGRAL, SALVADO DE MAÍZ, SALVADO DE TRIGO,

**INGREDIENTES:** HARINA INTEGRAL, AVENAS LIMPIAS (HARINA DE ARROZ,

EXTRACTO DE MALTA, SAL, BHT (CONSERVANTE)), MAÍZ, AVENAS TOSTADAS (AVENAS INTEGRALES, TRIGO, INULINA) MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, ACEITE DE SOJA, MIEL, AZÚCAR MORENA, MELAZAS), SAL, TROZOS DE TRIGO (TRIGO BURGOL, ALMIDÓN DE MAÍZ, HARINA DE MAÍZ, AZÚCAR, SAL, FOSFATO TRISÓDICO, BICARBONATO DE SODIO, COLOR AGREGADO), EXTRACTO DE MALTA DE CEBADA, MIEL, ALMIDÓN DE MAÍZ MODIFICADO, JARABE DE MALTA, FOSFATO TRIPOTÁSICO, COLOR AGREGADO, CANELA, SABORIZANTE NATURAL Y ARTIFICIAL, SUCRALOSA, HARINA DE NUEZ, ALMENDRA, HARINA, LECHE DESCREMADA, VITAMINA E (TOCOFEROLES COMBINADOS) Y BHT AGREGADO PARA PRESERVAR LA FRESCURA

**VITAMINAS Y MINERALES:** CARBONATO DE CALCIO, ZINC Y HIERRO (NUTRIENTES MINERALES), VITAMINA C (ASCORBATO DE SODIO), VITAMINA A B (NIACINAMIDA), VITAMINA B<sub>1</sub> (CLORHIDRATO DE PIRIDOXINA), VITAMINA B<sub>2</sub> (RIBOFLAVINA), VITAMINA B<sub>3</sub> (MONONITRATO DE TIAMINA), VITAMINA A B (ÁCIDO FÓLICO), VITAMINA B<sub>12</sub>.  
**CONTIENE TRIGO, NUEZ, ALMENDRAS E INGREDIENTES DE LA LECHE.**

**Intercambio:** 3 almídonos

Cálculos de intercambio basados en las Listas de Intercambio para Planificación Alimentaria ©2003 de la Asociación Americana de Diabetes, Asociación Americana de Diabetes.



# Compre frutas y verduras de temporada

## PRIMAVERA (marzo, abril, mayo)

- Frutas:** piña, mangos, naranjas, fresas  
**Verduras:** brócoli, zucchini, repollo, acelga, brotes de mostaza, frijoles verdes

## VERANO (junio, julio, agosto)

- Frutas:** sandía, melón, damascos, duraznos, moras azules, cerezas, nectarinas  
**Verduras:** tomates, maíz, pepinos, lechuga, calabacín, guisantes dulces, zanahorias, apio

## OTOÑO (septiembre, octubre, noviembre)

- Frutas:** uvas, arándanos, peras, manzanas  
**Verduras:** calabaza, espinaca, batatas, coles de Bruselas, repollo, patatas

## INVIERNO (diciembre, enero, febrero)

- Frutas:** naranjas, pomelo, mandarinas, peras, bananas  
**Verduras:** col rizada, coliflor, brócoli, zapallo de invierno

## TODO EL AÑO

Puede encontrar muchas frutas y verduras durante todo el año en la mayoría de las tiendas de alimentos.

# Frutas y verduras: cuentan de cualquier forma

La mayoría de los alimentos enlatados y congelados se procesan al momento de la cosecha. Su valor nutricional y sabor se preservan y son similares a los alimentos frescos.<sup>a</sup>



<sup>a</sup> <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/fresh-frozen-canned-dried-and-100-juice/>



## Cómo ahorrar dinero en el hogar

- **Prepare usted mismo su comida.** Generalmente, las comidas preparadas en el hogar cuestan menos que los productos preparados envasados.
- **Sirva algunas comidas sin carne.** Las comidas que no incluyen carne tienden a ser más económicas que los platos con carne.
- **Use cantidades pequeñas de carne.** Sirva carnes con muchas verduras y granos integrales.
- **Refrigere o congele las sobras inmediatamente luego de la comida.**
- **Duplique o triplique la receta.** Prepare las comidas hoy y úselas como “sobras planificadas” durante la semana o congélelas para usarlas posteriormente.
- **Prepare comidas simples.** Consulte la página 15 para ver ejemplos.

# Sugerencias para mejorar la nutrición

## Reduzca la cantidad de sodio

- Escurra y enjuague los alimentos enlatados.
- Use solo la mitad de los paquetes de sabor de los alimentos en caja o envasados, como el ramen.
- Use hierbas para aderezar en lugar de sal.
- Cuando utilice alimentos procesados, evite agregar sal.

## Reduzca la cantidad de grasa

- Cocine los alimentos al vapor, a la parrilla o asados. Estos son métodos de cocción bajos en grasa.
- Utilice una sartén y rocío antiadherente en lugar de grasas sólidas, como por ejemplo, manteca.

## Aumente la cantidad de fibra

- Trate de que al menos la mitad de los granos que consume sean integrales.
- Intente comer 4 o 5 tazas de frutas y verduras cada día.

## Utilice una variedad de alimentos con proteínas magras.

El pescado, los mariscos, los frijoles, las arvejas, las lentejas, los huevos y el requesón de bajo contenido graso son algunos ejemplos de alimentos proteicos que pueden utilizarse para reemplazar la carne de res o de ave.

# Hierbas y especias

Estas plantas pueden brindarle a los alimentos un sabor excelente sin el agregado de sal, o con una cantidad muy pequeña de sal. Utilizadas en cantidades pequeñas, solo añaden “centavos” al costo de una receta.



## PARA OBTENER EL MAYOR VALOR...

- Compre hierbas y especias secas a granel para reducir de forma importante el costo.
- Almacene las hierbas y especias secas en el congelador o en contenedores herméticos, oscuros, para retener el sabor.
- Cultive hierbas frescas desde semillas en contenedores en el pórtico de su hogar o en una ventana de la cocina.
- Pruebe uno o más de estos condimentos para agregar un sabor maravilloso a sus comidas:

### Hierbas y especias

Albahaca  
Pimienta de cayena  
Chile en polvo  
Canela  
Comino  
Curry en polvo  
Ajo en polvo  
Jengibre, fresco o molido

Pimienta negra molida  
Cebolla en polvo  
Orégano  
Páprika  
Condimento para pastel de calabaza  
Mezcla de hierbas italianas

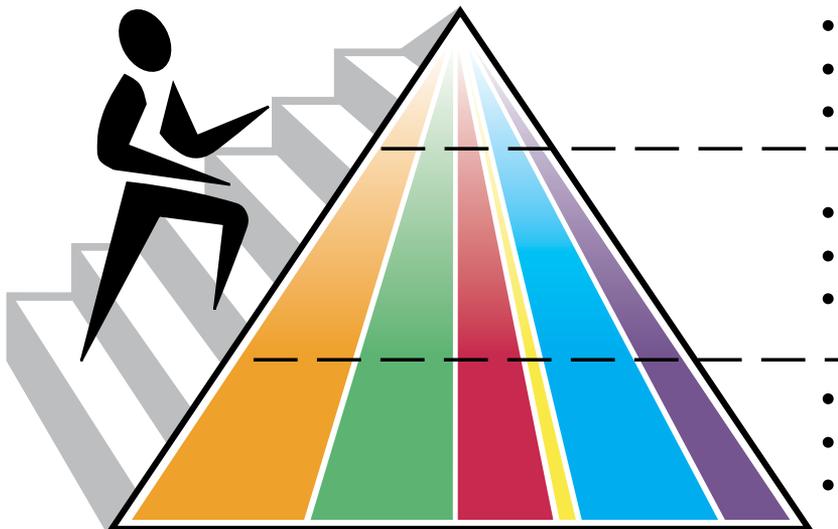
### Estas también agregan sabor:

Limón  
Mostaza  
Salsa de soja reducida en sodio  
Extracto de vainilla  
Aceite vegetal (como aceite de canola o de oliva)  
Vinagre

MyPyramid nos dice que

# Construyamos sobre una base saludable

para aprovechar al máximo nuestras elecciones alimenticias.



**MyPyramid.gov**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU

GRAINS

VEGETABLES

FRUITS

OILS

MILK

MEAT & BEANS

Consejos para

## Elegir opciones saludables



Elija la mayor parte de los alimentos de la parte inferior.



Utilice alimentos del medio para ayudar a alcanzar su presupuesto.

**Highly processed**  
**Highest in fat, sugar, salt**  
**Lowest in fiber**

**Refined, processed**  
**Some added fat, sugar, salt**  
**Limited fiber**

**Least processed**  
**Fresh, whole**  
**Highest fiber, vitamins & minerals**

**fat, sugar = Extra calories**

**Ejemplos de Alimentos de la parte superior**

- Donas, rollos de canela,
- Verduras fritas o con crema,
- Pastel de frutas, frutas desecadas,
- Margarina en barra, mantequilla,
- Helado, flan,
- Fiambres, pollo frito.

---

**Ejemplos de Alimentos de la parte media**

- Granola, cereales listos para comer,
- Verduras enlatadas,
- Frutas enlatadas en almibar,
- Aderezos para ensalada, mayonesa,
- Leche al 2%, queso, yogur,
- Huevos, salmón, pollo asado con piel, hamburguesas magras.

---

**Ejemplos de Alimentos de la parte inferior**

- Avena, arroz integral, panes integrales, trigo burgol, palomitas de maíz,
- Verduras frescas o congeladas,
- Frutas (frescas, congeladas o enlatadas en jugo),
- Aceites de semillas o frutos secos,
- Leche o yogur descremado,
- Pescados frescos o enlatados, pechuga de pollo sin piel, frijoles, arvejas o lentejas cocidos.



Coma menos alimentos de la parte superior.

Estos tienen altas cantidades de calorías adicionales y sal, y menor cantidad de nutrientes.

# Las pautas alimenticias de los Estados Unidos

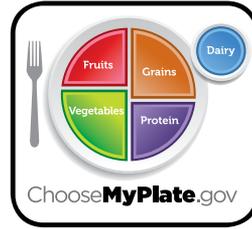
Nos sugieren **qué comer y qué cantidad** cada día para equilibrar las calorías para un peso saludable.

2,000 calorías*	Grupo alimenticio	Una porción es...
6 onzas	Granos	½ taza de cereal, arroz o pasta cocida; 1 onza (~1 rodaja) de pan; ¾ taza de cereal listo para comer
3 tazas	Verduras	1 taza crudos; ½ taza cortados, cocidos; ½ taza de jugo; 2 tazas de verduras verdes de hoja crudas
2 tazas	Frutas	1 fruta mediana; ½ taza congelada, enlatada o en jugo; ¼ taza secas
3 tazas	Lácteos	1 taza de leche descremada o al 1% (o sustitutos de la leche) o yogur; 1½ onzas de queso; 4 onzas de tofu
5-6 onzas	Proteínas	1 huevo; 1 onza de carne, pollo o pescado; ½ taza de frijoles o legumbres; ½ taza de frutos secos; 1 cucharada de semillas; 2 cucharadas de mantequilla de maní
5-6 cucharaditas	Aceite	Se encuentra en los frutos secos, las semillas, las verduras y los aderezos para ensalada a base de aceite
—	Sal	Límite de 2,300 mg por día. Esto incluye la sal agregada y toda la sal que se encuentra naturalmente en los alimentos.
(200 calorías)	Azúcar	No más del 10% de las calorías

\*Niveles indicados en la etiqueta de Información nutricional de la mayoría de los paquetes de alimentos.

# MyPlate

Nos recuerda **dividir la variedad y la cantidad de alimentos en comidas y bocadillos** para alcanzar los niveles de calorías diarios.



Este es un ejemplo del modelo MyPlate para un día:

## Desayuno

- 1 huevo
- 1 rodaja de pan integral tostado
- 1 cucharadita de margarina suave
- ½ taza de frutas cortadas
- 8 onzas de leche al 1%



## Almuerzo

- 2 onzas de ensalada de atún
- 2 cucharadas de mayonesa de bajo contenido graso
- 2 rodajas de pan integral
- 1 manzana mediana
- 1 taza de yogur de bajo contenido graso



## Cena

- 3 onzas de pollo con salsa <sup>19</sup>
- 1 taza de trigo burgol español <sup>30</sup>
- ½ taza de frijoles verdes
- 8 onzas de leche al 1%



## Bocadillos (2)

- ½ taza de Hummus simple <sup>27</sup>
- 1 taza de bastones de verdura
- 3 tazas de palomitas de maíz
- 2 cucharaditas de aceite
- Aderezo
- 8 onzas de agua



2000 calorías totales por día

6 ONZAS	3 TAZAS	2 TAZAS	5 CUCHARADITAS	3 TAZAS	6 ONZAS
------------	------------	------------	-------------------	------------	------------

# = receta presentada en este libro.

# Prepare una comida a la sartén

## PROTEÍNAS

Use de ½ a 1 libra de carne cruda.



Use 1½ taza de carne, pescado, pollo o frijoles cocidos o enlatados.

Puede elegir entre:

- Carne molida
- Pavo o pollo cortado en trozos pequeños o molido
- Cerdo o carne vacuna cortados en trozos pequeños
- Jamón en cubos
- Atún, salmón o caballa enlatados
- Frijoles alubia o pinto enlatados

## VERDURAS

Use 1½ a 2 tazas de verduras.

Puede elegir entre:

- Zanahorias
- Arvejas
- Maíz
- Frijoles verdes
- Brócoli
- Espinaca
- Verduras mezcladas
- Apio
- Pimientos dulces

## GRANOS

Elija una pasta o grano integral sin cocer:

- 1 taza de pasta de su elección
- ¾ taza de arroz
- 1 taza de trigo burgol
- 1 taza de cebada

## SALSA

Use 2 tazas de agua.



Use 1 taza de leche de bajo contenido graso.

Para espesar, agregue 1 cucharada de almidón de maíz.



Agregue 2 cucharadas de harina común.

Para dar sabor, elija una combinación de hierbas y especias (a gusto).

Se puede agregar de ½ a 1 taza de queso al final de la cocción.



## RECETA MAESTRA PARA COCINAR A LA SARTÉN

Rinde entre 4 y 6 porciones

1. **Elija un alimento de cada grupo.** Cocine la carne, de ser necesario, y escurra la grasa. Combine todos los ingredientes en una sartén grande.

PROTEÍNAS

GRANOS

VERDURAS

SALSA

2. **Condimente a gusto.** Agregue sal, pimienta, salsa de soja, escamas de cebolla, ajo en polvo u otras hierbas y especias.
3. **Espere hasta que hierva.** Baje el fuego. Cubra la sartén y cocine durante 30 minutos hasta que la pasta o el grano esté blando. Revuelva ocasionalmente para evitar que el grano se pegue.

### ALGUNAS VARIACIONES QUE PUEDE PROBAR:



**Salteado americano.** 1 cucharada de aceite, 6 onzas de atún en lata, escurrido, 2 tazas de macarrones secos, 3 tazas de agua caliente, ½ cucharadita de sal, ¼ cucharadita de ajo en polvo, 2 tazas de verduras cortadas en trozos pequeños (por ejemplo, cebollas, apio, pimientos dulces, zanahorias), 1 taza de arvejas, 1 cucharada de almidón de maíz O 2 cucharadas

de harina común, 1 taza de leche descremada o de bajo contenido graso, 1 taza de queso rallado.



**Salteado italiano.** ½ libra de carne magra molida, 2 tazas de verduras cortadas en trozos pequeños (cualquier combinación de cebolla, apio, pimientos dulces y zanahorias), 2 dientes de ajo picados, 2½ tazas de agua caliente, ½ libra de espaguetis secos, 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate, 2 cucharadas de mezcla de hierbas italianas, ¼ cucharadita de hojuelas de

pimiento rojo trituradas, 1 lata (15 onzas) de tomates en lata cortados en cubos.

**¡Recuerde** anotar sus propias combinaciones favoritas para que pueda volver a prepararlas o para compartirlas con amigos!

# Pechuga de pollo: ¡Ideal para ahorrar tiempo y dinero!

- La pechuga de pollo es una opción buena y económica de proteína magra. ¡No tiene desechos y se cocina en minutos!
- Con un valor de \$3 por libra, una porción estándar de 2 o 3 onzas solo cuesta 50 centavos.
- Una libra de pechuga de pollo (dos medias pechugas) brinda suficiente proteína para seis porciones.
- La pechuga de pollo absorbe los deliciosos sabores de las salsas de frutas y verduras.

## CÓMO CORTAR LAS PECHUGAS DE POLLO

**Chuletas para seis.** Retire la grasa visible. Haga dos cortes con un cuchillo para que las piezas tengan aproximadamente el mismo espesor.



**Sugerencia para el paso 3:** Si el espesor varía, coloque las porciones más gruesas entre dos papeles encerados y machaque hasta alcanzar un espesor de  $\frac{1}{4}$  pulgada.

Repita el proceso para las segundas mitades de pechuga.

**Para sofritos.** Corte cada chuleta transversalmente en tiras de  $\frac{1}{2}$  pulgada.

## SABROSAS SALSAS Y MARINADAS PARA POLLO O PESCADO

**Paso 1.** Corte el pollo y condimente o marine.

**Paso 2.** Agregue aceite a la cacerola sobre un fuego medio-alto. Cocine hasta dorar y dé vuelta (entre 3 y 6 minutos). Retire de la cacerola. Reserve.

**Paso 3.** Para preparar la salsa, coloque los ingredientes en una cacerola. Cocine hasta que la salsa se haya reducido a 1/3 de taza O agregue salsa de tomate, cebolla y pimientos. Coloque nuevamente el pollo en la cacerola y gírelo para cubrirlo de salsa. Cocine hasta que esté listo. Sirva.

### Ingredientes del plato

#### Orange Sauce

(Pruébela con el Pilaf de avena y pimienta <sup>29</sup>)

- 1 libra de chuletas de pollo
- ¼ cucharadita de: sal, pimienta, páprika
- 2 cucharadas de aceite vegetal

#### Pollo con salsa

(Pruébela con el trigo burgol español <sup>30</sup>)

- 1 libra de chuletas de pollo
- Sal y pimienta
- 2 cucharaditas de aceite de canola

### Salsa

- 1 taza de jugo de naranja
- 1 cucharadita de miel
- Opcional
- 1½ cucharadita de ralladura de naranja
- 1½ cucharadita de estragón O
- ¼ taza de arándanos secos



#### Marinada mediterránea

(Pruébela con la ensalada de cuscús <sup>31</sup>)

- 1 cucharada de aceite vegetal
- ⅓ cucharadita de sal y pimienta negra
- ½ cucharadita de orégano seco
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 libra de chuletas de pollo

#### Marinada Teriyaki

(Pruébela con arroz al vapor y sofrito de verduras)

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de salsa de soja con bajo contenido de sodio
- 2 cucharadas de azúcar morena o miel
- 1 cucharada de cada una de los siguientes: jengibre fresco rallado, vinagre
- 1 diente de ajo picado
- 1 libra de tiras de pollo

# Sándwich de atún y verduras

**Rinde entre 5 y 10 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food Sense

2 latas (de 6 onzas cada una) de atún o salmón en agua

¼ cucharadita de pimienta negra

1 tallo de apio cortado en trozos pequeños

5 panecillos ingleses de trigo integral

Rocío vegetal

½ taza de zanahorias ralladas

½ taza de queso cheddar rallado

4 cucharadas de mayonesa de bajo contenido graso

## INSTRUCCIONES

1. Abra las latas de pescado y escurra el agua. Coloque en un bol.
2. Agregue todas las verduras, la mayonesa y la pimienta al bol. Revuelva hasta que todo quede bien mezclado.
3. Corte el panecillo inglés a la mitad. Coloque sobre una placa para galletas cubierta con rocío vegetal. Cubra cada panecillo con la mezcla de pescado y rocío con queso.
4. Coloque la placa para galletas debajo de la parrilla hasta que el queso se funda y comience a burbujear (aproximadamente 3 minutos). Deje enfriar durante 2 a 3 minutos antes de servir.



## Para ahorrar tiempo

Coloque los sándwiches sobre una placa apta para microondas. Cocine a potencia máxima durante 30 segundos. Repita cuantas veces sea necesario hasta que el queso se derrita. Deje enfriar durante 2 minutos antes de servir.

# Revuelto de verduras y huevo

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food \$ense

- 6 huevos
- ½ taza de pimientos dulces rojos, cortados en trozos pequeños
- 2 tazas de hojas de espinaca fresca u otras hojas verdes cortadas en trozos pequeños

- ½ taza de queso reducido en grasas
- Sal y pimienta a gusto
- Rocío vegetal

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente una sartén antiadherente de 10 pulgadas a fuego medio.
2. En un bol mediano, bata los huevos con un tenedor hasta que queden espumosos.
3. Añada las verduras, sal y pimienta a la mezcla de los huevos.
4. Rocíe ligeramente la sartén con rocío vegetal. Agregue la mezcla de huevos.
5. Cocine a fuego medio revolviendo con frecuencia. Cuando el huevo esté completamente cocido (160 °F), rocíe con queso y sirva.



## Para ahorrar dinero

Los huevos favorecen el presupuesto y son una excelente fuente de proteínas y hierro.

# Macarrones con queso rápidos y cremosos

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** Budget Bytes<sup>1</sup>

2¼ tazas de leche de bajo contenido graso (1%)

½ cucharadita de sal

2 tazas (8 onzas) de macarrones secos

½ cucharadita de mostaza

1½ taza (6 onzas) de queso cheddar rallado

¼ cucharadita de pimienta negra molida

## INSTRUCCIONES

1. En una cacerola mediana, mezcle los macarrones secos con 2 tazas de leche. Cubra con la tapa y lleve a hervor a fuego medio/alto mientras revuelve ocasionalmente.
2. Baje el fuego, tape y cocine hasta que la pasta esté blanda (aproximadamente 10 a 15 minutos). Revuelva con frecuencia para evitar que se pegue. Vuelva a colocar la tapa luego de revolver.
3. Cuando la pasta esté blanda y haya absorbido la mayor parte de la leche, agregue la última ¼ taza de leche, sal, pimienta y mostaza.
4. Apague el fuego. Agregue el queso rallado. Revuelva hasta que el queso se derrita. Sirva inmediatamente.



# Pastel de carne en taza

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** Iowa State University Extension,  
Spend Smart Eat Smart<sup>2</sup>

1 libra de carne de pavo o carne magra molida  
½ taza de avena  
¼ taza de ketchup

1 cucharada + 1 cucharadita de mezcla seca para sopa de cebolla  
Rocío vegetal

## INSTRUCCIONES

1. En un bol mediano, combine todos los ingredientes. Mezcle bien. Divida en cuatro porciones iguales.
2. Use rocío vegetal para cubrir el interior de cuatro tazas de café aptas para microondas. Divida en cuatro porciones (aproximadamente ½ taza cada una). Coloque cada porción en una taza y haga un orificio en el medio hasta el fondo de la taza.
3. Coloque cada taza en el microondas y cocine a nivel alto durante 2 a 3 minutos o hasta que el termómetro de lectura instantánea brinde una lectura de 165 °F.
4. Retire las tazas con un paño para elementos calientes. Deje reposar durante 2 a 3 minutos para que los líquidos se reabsorban en el pastel de carne. Cubra cada pastel con ketchup si lo desea.



## *Prepárelo una vez, cómallo cuatro veces*

Luego de preparar la receta, puede almacenar porciones individuales en una bolsa hermética para congelador y retirarlas cuando lo desee. Descongele completamente en el refrigerador antes de cocinar para que pueda dar forma a las porciones individuales en la taza y el tiempo de cocción sea el mismo.

# Chile rápido y fácil

**Rinde 6 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food Sense

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite vegetal                               | ½ cucharadita de comino  |
| 1 cebolla cortada en trozos pequeños                        | 2 latas (de 14 onzas cada una) de tomates cortados en cubos con jugo             |
| 1 zanahoria cortada en trozos pequeños                      | 2 latas (de 15 onzas cada una) de frijoles alubia rojos, escurridos y enjuagados |
| 1 cucharada de chile jalapeño o pimiento dulce verde picado | ¾ taza de arroz (opcional)   |
| 2 dientes de ajo picados o ¼ cucharadita de ajo en polvo    | 1 taza de maíz   |
| 2-3 cucharadas de chile en polvo                            |  |

## INSTRUCCIONES

1. En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las cebollas, zanahorias, chiles jalapeño o pimientos verdes, ajo, chile en polvo y comino. Cocine y revuelva hasta que las cebollas estén blandas.
2. Agregue los tomates, frijoles, arroz y maíz. Cocine a fuego alto hasta que el chile comience a burbujear. Baje el fuego y deje cocinar, sin tapar, durante aproximadamente 15 minutos hasta que el arroz esté cocido. Revuelva ocasionalmente.



## Sustituciones fáciles

Los frijoles alubia pueden ser reemplazados por cualquier tipo de frijol. Pruebe con frijoles pinto, frijoles blancos o negros, o incluso con garbanzos.

# Sopa de frijoles de ojo negro y jamón con hojas verdes

**Rinde entre 4 y 6 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food \$ense

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite vegetal                           | 3 tazas de agua  |
| 1 cebolla mediana cortada en trozos pequeños            | 2 latas (de 16 onzas cada una) de arvejas de ojo negro, escurridas |
| 1 diente de ajo cortado en trozos pequeños              | 4 onzas de jamón, cortado en cubos                                 |
| ½ libra de hojas de repollo cortadas en trozos pequeños | Sal y pimienta (opcional)  |
| 1 taza de caldo de pollo de bajo contenido de sodio     | 2 cucharaditas de vinagre  |

## INSTRUCCIONES

1. Corte en trozos pequeños la cebolla y el ajo, y corte el jamón en cubos. Colóquelos en una cacerola de 3 cuartos de galón con aceite a fuego medio. Revuelva ocasionalmente hasta que la cebolla adquiera un color dorado pálido.
2. Lave las hojas de repollo. Deseche los tallos y nervaduras centrales. Pique finamente las hojas. Coloque en una cacerola con agua y caldo de pollo. Cocine durante aproximadamente 20 minutos, hasta que las hojas de repollo estén tiernas.
3. Coloque la mitad de los frijoles escurridos en un recipiente y hágalos puré con un tenedor. Mezcle todos los frijoles en la sopa con el jamón. Cocine durante 5 minutos.
4. Agregue sal y pimienta a gusto. Añada vinagre antes de servir.



# Estofado picante de lentejas y chorizo

**Rinde entre 4 y 6 porciones**

**Fuente:** Budget Bytes<sup>1</sup>

Rocío vegetal	1 cucharada de caldo de pollo
½ libra de chorizo italiano u otra carne molida	3 tazas de agua
½ cebolla mediana, cortada en cubos	¼ cucharadita de pimienta de cayena
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en rodajas	½ cucharadita de cada uno de los siguientes: páprika, comino, orégano
2 tallos de apio con hojas, cortados en rodajas	2 tazas de espinaca o col rizada congelada finamente cortada
1 diente de ajo picado	2 cucharaditas de vinagre
1 taza de lentejas secas	

## INSTRUCCIONES

1. Rocíe el interior de una cacerola grande con rocío vegetal. Cocine el chorizo a fuego medio. Mientras se cocina el chorizo, lave, pele y corte en rodajas las verduras.
2. Escurra el excedente de grasa. Agregue las verduras al chorizo y cocine durante aproximadamente 5 minutos, hasta que las cebollas est  n blandas.
3. Mida y enjuague las lentejas y retire cualquier piedra. Agréguelas a la cacerola junto con la pimienta de cayena, la páprika y el orégano. Mezcle bien.
4. Agregue el caldo de pollo y el agua, y lleve a fuego fuerte hasta que rompa el hervor. Baje el fuego y tape. Cocine durante 30 minutos o hasta que las lentejas est  n blandas.
5. Agregue la espinaca o la col rizada y cocine durante otros 15 minutos. Agregue sal y pimienta a gusto. Añada el vinagre.



# Hummus simple

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food \$ense

1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos

4 cucharadas de aceite vegetal

2 dientes de ajo medianos picados o ¼ cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de comino picado

½ cucharadita de pimienta negra

½ taza de yogur natural sin grasa

## INSTRUCCIONES

1. Combine los garbanzos, el ajo, el jugo de limón, el comino, el aceite y la pimienta en la licuadora. Licue a velocidad baja hasta que los garbanzos queden triturados y suaves.
2. Agregue el yogur con una cuchara.
3. Refrigere durante varias horas (o de un día para el otro) para que los sabores se mezclen.
4. Sirva con trozos de pan de pita, galletas o verduras frescas.



## Sugerencias de seguridad de los alimentos

- Asegúrese de lavar la parte externa de las latas de alimentos antes de abrirlas para mantener la seguridad de sus comidas.
- Refrigere o congele las comidas frescas y preparadas o las sobras dentro de las dos horas de la compra o del uso.

# Avena con especia de calabaza

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** Budget Bytes<sup>1</sup>

4 tazas de leche al 1% o agua

2 tazas de avena tradicional

1 lata (16 onzas) de puré de calabaza

¼ taza de azúcar morena

2 cucharadas de condimento para pastel de calabaza

¼ cucharadita de sal

⅓ taza de pasas de uva (opcional)

Sugerencias de coberturas: nueces picadas (opcional) o jarabe de arce liviano. Agregue leche si usa agua para cocinar la avena.

## INSTRUCCIONES

1. En una cacerola de 2 cuartos de galón, agregue leche o agua fría, la avena, la calabaza, sal y especias y, si lo desea, las pasas de uva.
2. Lleve a hervor a fuego medio-alto, tape y baje el fuego para cocinar. Cocine durante aproximadamente 10 minutos. Retire del fuego y deje reposar en la cacerola durante 5 minutos más. Sirva caliente.



## *Para ahorrar tiempo*

La cocción de granos en leche al 1% produce una textura cremosa y aumenta la cantidad de proteína y calcio del plato. Asegúrese de colocar los granos en leche fría antes de comenzar a calentar.

# Pilaf de avena y pimienta

**Rinde 6 porciones**

**Fuente:** *Quaker Oats website<sup>b</sup>*

- |   |  |
|---|--|
| 1¾ taza de avena tradicional, sin cocinar           | 4 cebollas de verdeo, cortadas en rodajas                                  |
| 1 huevo, ligeramente batido                         | ¾ taza de caldo de pollo   |
| 1 cucharada de aceite vegetal                       | 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca o 2 cucharaditas de albahaca seca |
| 2 dientes de ajo grandes, picados                   | ¼ cucharadita de sal   |
| 1 taza de pimientos dulces picados (rojo o naranja) | ¼ cucharadita de pimienta negra  |
| 2-3 champiñones, cortados en trozos pequeños        |  |

## INSTRUCCIONES

1. En un bol grande, mezcle la avena y el huevo juntos hasta que la avena quede cubierta en forma pareja. Reserve.
2. Caliente una sartén antiadherente grande, a fuego medio. Agregue aceite y ajo. Cocine durante 12 minutos, revolviendo constantemente. Agregue el pimiento dulce, los champiñones y las cebollas de verdeo. Revuelva hasta que las verduras estén blandas (aproximadamente 2 minutos).
3. Agregue la mezcla de avena y huevo a la sartén. Cocine a fuego medio y revuelva hasta que la avena quede seca y se separe (durante aproximadamente 5 a 6 minutos). Agregue el caldo, la albahaca, la sal y la pimienta. Siga cocinando durante 2 a 3 minutos o hasta que se absorba el líquido. Sirva inmediatamente.



<sup>b</sup> <http://www.quakeroats.com/cooking-and-recipes/content/recipes/>

# Trigo burgol español

**Rinde 5 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food \$ense

¾ taza de trigo burgol	½ cucharadita de orégano
1¼ taza de agua	¼ cucharadita de comino
4 cucharadas de aceite vegetal	¼ cucharadita de pimienta negra
1 taza de cebolla cortada en trozos pequeños	1 cucharada de caldo de pollo de bajo contenido de sodio
½ taza de apio cortado en trozos pequeños	1 lata (15 onzas) de tomates enlatados con jugo cortados en cubos
½ taza de pimientos dulces verdes cortados en trozos pequeños	2 cucharadas de chiles jalapeño, cortados en trozos pequeños (opcional)
2 dientes de ajo picados	½ taza de queso rallado (opcional)
2 cucharaditas de chile en polvo	

## INSTRUCCIONES

1. En una cacerola pequeña, mida el agua y el trigo burgol. Cocine hasta que alcance el hervor. Apague el fuego y tape. Deje reposar durante 20 minutos.
2. Corte en trozos pequeños y mida los demás ingredientes. Caliente el aceite en una sartén antiadherente de 10 pulgadas a fuego medio-alto. Agregue las cebollas, el pimiento verde y el apio. Saltee hasta que las cebollas estén blandas (5 minutos).
3. Agregue las hierbas secas y las especias. Revuelva durante 1 minuto. Agregue los tomates con el jugo. Agregue los chiles cortados (si lo desea). Cocine la mezcla hasta que alcance el hervor. Baje el fuego a medio-alto. Cocine sin tapar hasta que el líquido se haya evaporado casi totalmente.
4. Esponje el trigo burgol con un tenedor. Agregue a la sartén y revuelva hasta que se mezcle de manera uniforme. Siga cocinando hasta que desaparezca la humedad de la parte inferior de la sartén. Agregue queso (si lo desea) y sirva.



# Ensalada de cuscús

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** WСУ Extension Food \$ense

1¼ taza de cuscús de trigo integral	4 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de agua	½ taza de jugo de limón
1 taza de pepino cortado en rodajas	¼ cucharadita de orégano
1 taza de tomates cortados en trozos pequeños	½ cucharadita de sal
2 cebollas de verdeo	¼ cucharadita de pimienta

## INSTRUCCIONES

1. En una cacerola con tapa, mida el caldo de pollo o agua y lleve a hervor. Agregue el cuscús, tape y apague el fuego. Deje reposar durante 10 minutos para que absorba el líquido. Deje enfriar en un plato bajo.
2. Mientras tanto, lave y prepare las verduras y colóquelas en un recipiente mediano.
3. Para preparar el aderezo, mezcle aceite, jugo de limón y orégano en un recipiente pequeño. Reserve.
4. Cuando el cuscús esté frío, agréguelo a las verduras. Revuelva para mezclar. Vierta el aderezo sobre la mezcla de la ensalada. Enfríe hasta que esté listo para servir.



## Solución simple

Si no hubiera disponible cuscús integral, use cuscús normal y déjelo reposar durante 5 minutos, tapado.

# Comidas para mezclar y combinar

El uso de alimentos preparados puede ser importante para administrar el tiempo y los recursos. Estos son algunos productos comunes que se combinan fácilmente con algunos alimentos frescos o congelados para una mejor nutrición.

## PAN

- **Budín de pan.** Corte de 4 a 6 rodajas de pan en cuadrados de ½ pulgada. Recubra una sartén de 8 pulgadas con rocío vegetal, y agregue el pan. Mezcle 3 tazas de leche, 2 huevos, ½ taza de azúcar y 1 cucharadita de vainilla o canela. Vierta sobre el pan. Hornee a 300 °F durante 60 minutos hasta que la mezcla quede firme y cuando inserte un cuchillo salga limpio.
- **Tostada de queso.** Distribuya queso rallado sobre una rodaja de pan y coloque en el microondas o debajo de la parrilla hasta que se derrita el queso.
- **Migajas de pan.** Coloque el pan seco en una bolsa plástica y triture hasta que quede fino. Utilice este pan para recubrir carne, pollo o pescado antes de cocinarlos. Agréguelas al pastel de carne o utilícelo para espesar sopas.
- **Otras ideas.** Tostada de canela, tostada francesa, sándwiches, crema de atún sobre tostadas.

## SALSA PARA ESPAGUETI

- **Agregue 1 taza de zanahorias ralladas y 1 taza de otras verduras frescas, congeladas o que le hayan sobrado combinadas.**
- **Agregue 1 taza de carne o pollo cocido que le haya sobrado.**
- **Prepare cacciatore de pollo.** En una sartén de 10 pulgadas, agregue 2 cucharaditas de aceite sobre fuego medio-alto. Agregue una libra de pechuga de pollo cortada en trozos (consulte la página 18) y cocine durante 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retire los trozos de pollo y reserve. Agregue la salsa preparada a la sartén con dos tazas de verduras frescas o congeladas (como cebollas, champiñones, pimientos dulces, zanahorias) y 2 cucharaditas de albahaca seca. Lleve a hervor, revolviendo frecuentemente. Añada el pollo. Reduzca el fuego. Cocine durante 5 minutos o hasta que las verduras frescas estén blandas, revolviendo ocasionalmente. Sirva con pasta integral, si hubiera.

## MACARRONES CON QUESO

- Agregue dos tazas de verduras mezcladas congeladas.

## FIDEOS DE RAMEN *(Use solo la mitad del paquete de condimento)*

- Agregue las sobras de pollo o carne.
- Mezcle 2 huevos batidos para una “sopa nido de pájaro”.
- Agregue una taza de verduras congeladas que le hayan sobrado.
- Coloque zanahorias ralladas y espinaca fresca en la parte inferior del recipiente y vierta la sopa caliente sobre esta capa. Espere 3 minutos y revuelva.

## PECHUGA DE POLLO

- Agregue al sofrito de verduras con fideos ramen.
- Consulte la página 18 para obtener más sugerencias sobre cómo cocinar con pechuga de pollo.

## CHILE EN LATA

- Pruebe estas ocho formas de servir chile:

### Hamburguesa de chile

Viértalo sobre un pan de hamburguesa.

### Taco de chile

Llene una tortilla y agregue queso.

### Patata horneada rellena de chile

Hornee una patata. Rellene con chile.

### Omelet de chile

Coloque unas cucharadas de chile sobre un omelet o huevos revueltos.



### Macarrones con chile

Mezcle el chile con macarrones cocidos.

### Ensalada de tacos

Cubra una ensalada de hojas verdes con chile, queso y trozos de tortilla.

### Espagueti con chile

Cubra los espaguetis cocidos con chile. Rocíe con queso.

### Sopa de chile

Cubra con cebollas, cilantro y queso.

El diseño de imagen de “Eat Together, Eat Better” es cortesía del Washington State Dairy Council.

# Sofrito básico de verduras

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food Sense

3 tazas de verduras crudas, lavadas y cortadas en trozos del tamaño de un bocado

1 diente de ajo picado

¼ taza de agua

1 cebolla pequeña, cortada en trozos pequeños

Sal, pimienta o salsa de soja con bajo contenido de sodio, si lo desea

1 cucharada de aceite vegetal

## INSTRUCCIONES

1. Prepare las verduras. Reserve.
2. Caliente el aceite en una sartén de entre 10 y 12 pulgadas a fuego medio. Agregue las cebollas y cocine hasta que queden blandas.
3. Agregue el resto de las verduras. Añada agua, tape y cocine entre 2 y 4 minutos hasta que las verduras queden apenas tiernas.
4. Condimente con sal, pimienta o salsa de soja, si lo desea. Sirva inmediatamente.



## Cómo elegir las verduras

Algunas verduras que quedan bien en sofritos son el repollo, el brócoli, el apio, las zanahorias, los frijoles verdes, el pimiento dulce, el zucchini, la espinaca y la col china.

# Patatas asadas a la sartén con hojas verdes

**Rinde entre 4 y 5 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food \$ense

4 patatas medianas  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1 diente de ajo grande, picado

1 taza de hojas verdes (acelga o espinaca), tiernas, cortadas en trozos pequeños

Sal y pimienta a gusto

2 cucharaditas de vinagre (opcional)

## INSTRUCCIONES

1. Friegue las patatas y enjuague. Córtelas en rodajas de  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Si usa patatas nuevas o "gold", córtelas por la mitad o en trozos pequeños.
2. Enjuague las hojas verdes. Retire cualquier tallo grande y luego córtelas y resérvelas.
3. Caliente la sartén a fuego medio-bajo. En un recipiente grande, mezcle las patatas con el aceite de oliva. Agréguelas a la sartén caliente.
4. Cocine las patatas con tapa durante 5 minutos. Gire las patatas y tape parcialmente para que el vapor pueda salir, durante 5 minutos más. Baje el fuego.
5. Agregue las hojas verdes preparadas y el ajo. Cocine hasta que las hojas verdes estén listas, entre 5 y 10 minutos aproximadamente. Condimente a gusto. Si lo desea, agregue vinagre al final de la cocción para resaltar el sabor de las hojas verdes.



# Ensalada confetti

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food Sense

- 1 zanahoria grande o 2 delgadas, peladas y ralladas (aproximadamente 2 tazas)
- 1 manzana o pera firme, cortada en trozos pequeños

- ½ taza de pasas de uva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de miel

## INSTRUCCIONES

1. Coloque las zanahorias ralladas, la pera en trozos y las pasas de uva en un bol para mezclar mediano.
2. Mezcle el jugo de limón, el jugo de naranja y la miel hasta que la miel se disuelva. Vierta la preparación sobre las zanahorias ralladas, las peras en trozos y las pasas de uva.



## *Sugerencia de seguridad de los alimentos*

Siempre lave las frutas y verduras frescas con agua corriente antes de utilizarlas para mantener a su familia a salvo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

# Acelga con garbanzos al ajillo

**Rinde entre 4 y 6 porciones**

**Fuente:** TENDER: *farmers, cooks, eaters*<sup>3</sup>

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos
- 5 dientes de ajo pelados
- 1 cebolla dulce, cortada en rodajas finas
- 1 cucharada + 2 cucharaditas de aceite vegetal

- 2 atados de acelga (aproximadamente 8 tazas de hojas cortadas)
- Jugo y ralladura de 1 limón
- ½ cucharadita de sal
- Una pizca de pimienta negra molida
- Nueces cortadas (opcional)
- Queso feta desmenuzado (opcional)

## INSTRUCCIONES

1. Coloque los garbanzos, los dientes de ajo enteros y la cebolla en una sartén con una tapa que encaje bien. Agregue 2 cucharadas de aceite y revuelva para cubrir. Tape y cocine a fuego medio-bajo hasta que el ajo esté blando cuando lo pinche, durante aproximadamente 5 a 10 minutos.
2. Mientras se cocina la mezcla de garbanzos, lave la espinaca con agua fría. Escorra y seque dando palmaditas. Corte la parte inferior de los tallos de acelga. Corte los tallos restantes en trozos de ½ pulgada con un cuchillo afilado.
3. Cuando los dientes de ajo estén blandos, macháquelos con un tenedor en la sartén y agregue 1 cucharada de aceite. Cocine hasta que el ajo adquiera un color marrón. Retire el ajo y descártelo. Agregue la acelga y cocínela durante algunos minutos hasta que empiece a marchitarse. Agregue el jugo y la ralladura de limón, la sal y la pimienta. Revuelva la mezcla y sirva. Si lo desea, añada 1 cucharada de queso feta o nueces cortadas a cada porción.



# Batatas con un toque de duraznos

**Rinde entre 4 y 6 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food Sense

2 batatas dulces bien naranjas  
1 lata (16 onzas) de duraznos en rodajas en su jugo o en almíbar suave, escurridos

2 cucharadas de jugo de durazno de la lata  
¼ taza de nueces cortadas

## INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Coloque las batatas, con piel, en una fuente baja y cocine en el microondas durante 3 a 4 minutos, hasta que se puedan pinchar con un tenedor. Deje enfriar mientras prepara los duraznos y las nueces.
2. Pele las batatas y córtelas por la mitad a lo largo, y luego nuevamente de forma transversal. Prepare una fuente baja con rocío vegetal. Coloque los trozos de batata en una capa en el bol.
3. Coloque los trozos de durazno por encima de las batatas cortadas. Vierta las 2 cucharadas de jugo sobre esta mezcla.
4. Rocíe con nueces cortadas. Coloque en el horno precalentado durante 15 a 20 minutos hasta que estén tibios y el jugo burbujee. Sirva.



# Sopa básica de verduras

**Rinde 6 porciones**

**Fuente:** Budget Bytes<sup>1</sup>

- |  |  |
|--|--|
| 2 cucharadas de aceite vegetal                         | 1 cucharada de orégano seco  |
| 3 tallos de apio, cortados en trozos de ½ pulgada      | 2 cucharadas de pasta de tomate                                    |
| 4 zanahorias medianas, cortadas en trozos de ¼ pulgada | 1 lata (28 onzas) + 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubos |
| 1 cebolla mediana cortada en trozos pequeños           | 1½ taza de agua  |
| 3 dientes de ajo fresco                                | 1 cubo de caldo de pollo   |
| 1 cucharada de albahaca seca                           | 1 caja (10 onzas) de espinaca congelada, cortada                   |

## INSTRUCCIONES

1. Lave, pele y corte en rodajas las cebollas, zanahorias, apio y ajo.
2. Coloque el aceite de oliva en una cacerola grande a fuego medio. Agregue las verduras preparadas y cocine hasta que estén blandas, aproximadamente 5 minutos. Añada la albahaca y el orégano y cocine durante 1 minuto más.
3. Agregue la pasta de tomate y los tomates cortados en cubos.
4. Agregue el agua y el caldo. Lleve a hervor. Agregue la espinaca congelada. Caliente hasta que hierva. Sirva.



## VARIACIONES

- **Sopa pantanosa.** Utilice hojas de espinaca congelada y agregue 6 onzas de queso suizo en cubos de ½ pulgada. Revuelva hasta que el queso comience a derretirse.
- **Minestrone.** Agregue 1 lata (15 onzas) de frijoles alubia rojos o blancos escurridos y ½ taza de pasta pequeña seca. Cocine hasta que la pasta esté blanda. Espolvoree 1 cucharada de queso parmesano sobre cada bol.

# Ensalada de frutas de estación

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food \$ense

1½ cucharada de concentrado de jugo de naranja congelado

4 tazas de frutas de estación de tres colores (consulte el cuadro de la página 7)

## INSTRUCCIONES

1. Lave y prepare la fruta.
2. Agregue todos los ingredientes en un bol mediano. Revuelva suavemente y sirva.



## *Ideas para ensaladas de temporada*

**Primavera:** Piña, bananas, fresas

**Verano:** Nectarinas, moras azules, sandía

**Otoño:** Uvas rojas, peras, manzanas

**Invierno:** Peras, kiwi, mandarinas

# Manzanas al horno rapidísimas

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** Iowa State University Extension, Spend Smart Eat Smart<sup>2</sup>

- 2 manzanas ácidas medianas (Granny Smith, Braeburn o Fuji)
- 1 cucharadita colmada de azúcar blanca o morena
- ¼ cucharadita de canela molida

- 2 cucharadas de avena
- 2 cucharadas de frutas secas o nueces picadas
- 1 recipiente (6 onzas) de yogur de vainilla de bajo contenido graso

## INSTRUCCIONES

1. Corte las manzanas a lo largo, por la mitad. Retire los centros y ahueque un espacio de 1 pulgada o más de profundidad. Coloque las mitades de manzana, con los lados cortados hacia arriba en una fuente profunda, apta para microondas.
2. Combine el azúcar, la canela, la avena y las frutas secas o nueces. Llene cada mitad de manzana.
3. Cubra con envoltorio plástico. Pliegue ¼ pulgada un extremo para dejar salir el vapor.
4. Cocine en el microondas durante 3 a 3½ minutos o hasta que las manzanas se puedan cortar fácilmente. Retire del microondas. Deje reposar durante algunos minutos.
5. Rocíe yogur sobre la parte de arriba y sirva tibio.



## Sugerencia de seguridad de los alimentos

Para evitar que el envoltorio plástico toque los alimentos en el microondas, utilice una fuente profunda o una tapa apta para microondas (si la tuviera).

# Rollitos de postre

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** *WSU Extension Food \$ense*

4 tortillas (7 pulgadas) de harina de trigo integral  
2 tazas de frutas cortadas (como bananas o frutas de estación)  
4 cucharaditas de canela y azúcar

4 cucharadas de nueces picadas o minichispas de chocolate (opcional)  
Jarabe de chocolate (opcional)

## INSTRUCCIONES

1. Lave, escurra y corte las frutas.
2. Despliegue las tortillas. En el centro de cada tortilla, coloque  $\frac{1}{2}$  taza de frutas cortadas y 1 cucharada de nueces. Si lo desea, agregue 1 cucharada de minichispas de chocolate o de azúcar y canela.
3. Enrolle cada tortilla rellena de manera que los extremos queden abiertos. Coloque en un plato apto para microondas y caliente a potencia alta durante 30 a 60 segundos para ablandar las tortillas y el relleno. Si lo desea, rocíe con jarabe de chocolate.



## Consejo de sustitución

¡Use frutas enlatadas con jugo (escurridas) en lugar de frutas frescas! Los duraznos, peras, mandarinas, naranjas y damascos son buenas opciones.

# Batido Shamrock

**Rinde 4 porciones**

**Fuente:** WSU Extension Food \$ense

- 2 tazas de col rizada cortada en trozos pequeños
- 2 bananas grandes, congeladas (vea la sugerencia más abajo)

- 1 pera (fresca o enlatada en jugo)
- 1 taza de jugo de naranja con calcio frío

## INSTRUCCIONES

1. En una licuadora, coloque la col rizada cortada, las frutas y el jugo.
2. Encienda la licuadora a velocidad media hasta que todos los ingredientes comiencen a moverse y luego llévela a velocidad alta.
3. Cuando la col rizada esté bien licuada, detenga la licuadora y vierta en vasos.



## *Sugerencia de seguridad de los alimentos*

Si tiene bananas muy maduras, guárdelas en el congelador para utilizarlas en batidos más adelante. Congélelas enteras, con piel, o pélelas y córtelas en trozos y congélelas en bolsas para congelador con cierre con  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja para evitar que se pongan de color marrón.

# Agradecimientos

Todas las recetas fueron analizadas con el software *Food Processor SQL* (©2010s ESHA Research). El contenido de nutrientes de cada receta de este libro puede encontrarse en: <http://nutrition.wsu.edu/recipes/>

Los siguientes recursos de recetas se adaptaron e imprimieron con el permiso de:

**1** Budget Bytes ([budgetbytes.blogspot.com](http://budgetbytes.blogspot.com)), páginas 22, 26, 28, 39.

**2** Iowa State University Extension Spend Smart ([www.extension.iastate.edu/foodsavings/](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/)), páginas 23, 41.

**3** TENDER: *farmers, cooks, eaters* [ShinShinChez, publisher] ([www.farmerscookseaters.com](http://www.farmerscookseaters.com)), páginas 37.

Agradecemos a *Washington State University Food \$ense* por las correcciones y la elaboración de esta segunda edición de **Cómo comer bien por menos**, especialmente a:

**Kathleen Manenica, MS CN** *Directora de Proyecto y Editora Ejecutiva*

**Lisa Vu, MPHc** *Estudiante de posgrado, Departamento de Servicios de Salud de la Universidad de Washington*

**Andrew Mack** *Diagramación y diseño gráfico*

Personal de **Extensión de la Universidad del Estado de Washington, condados King y Pierce** por las revisiones de los borradores y las pruebas de las recetas

Personal y clientes del **Banco de alimentos del Ejército de Salvación, Renton, WA** por probar las recetas

## Revisores:

**Karen Barale** *Extensión de la Universidad del Estado de Washington del condado Pierce*

**Susan Eichrodt** *Programa de Asistencia Alimentaria del Departamento de Agricultura del estado de Washington*

**Margaret Viebrock** *Extensión de la Universidad del Estado de Washington de los condados de Chelan y Douglas*

**Julie Washburn** *Washington Food Coalition*





*Washington State*  
Department of Social  
& Health Services

DSHS 22-146x SP (Rev. 11/12)