

# RECETAS PARA MI RUTA HACIA LA SALUD...

¡ENTRA EN LA COCINA Y CAMBIA TU VIDA!



# INFORMACIÓN ÚTIL PARA LA COCINA

## TABLA DE CONVERSIÓN

Unidad:	Es igual a:	También es igual a:
1 cucharadita	1/6 de onza fluida	1/3 de cucharada
1 cucharada	½ onza fluida	3 cucharaditas
1/8 de taza	1 onza fluida	2 cucharadas
¼ de taza	2 onzas fluidas	4 cucharadas
1/3 de taza	2¾ onzas fluidas	¼ de taza + 4 cucharaditas
½ taza	4 onzas fluidas	8 cucharadas
1 taza	8 onzas fluidas	½ pinta
1 pinta	16 onzas fluidas	2 tazas
1 cuarto de galón	32 onzas fluidas	2 pintas
1 litro	34 onzas fluidas	1 cuarto de galón+ ¼ de taza
1 galón	128 onzas fluidas	4 cuartos de galón

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA, siglas en inglés)

# BIENVENIDOS

Este libro de recetas se ha diseñado teniendo en cuenta tu cuerpo y tu mente. Simplemente, pasa las páginas y encontrarás recetas fáciles de preparar, que te ayudarán a conservar una buena figura sin salirte de tu presupuesto. Hemos incluido la información nutricional de cada receta, lo que además de ayudarte a saber lo que estás preparando, te permitirá mantener informada a tu familia.

¡A cocinar, a comer saludable y a disfrutar!

**AVISO LEGAL.** Este libro proporciona información general acerca varios temas relacionados con la salud, el ejercicio y la nutrición. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus problemas específicos y sus necesidades de salud, y para discutir profesionalmente sus preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales o personales. Usted debe consultar a un profesional médico calificado antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

La USDA no patrocina ningún producto, servicio u organización.

© 2012 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.

# CHILI CON PAVO O POLLO A LO LAURIE

## QUÉ NECESITAS

- 1 lb. de pavo molido (puede ser de pechuga o pierna o una combinación de ambas), o una libra de pollo molido, o 2 ó 3 pechugas de pollo cocinadas y cortadas en trozos de 1 pulgada.
- 2-3 cucharadas de aceite vegetal o de canola (para dorar el pavo o el pollo molido)
- 2-3 cucharadas de mantequilla sin sal (opcional)
- 1 taza de pimientos rojos picados
- 1 taza de cebollas rojas o amarillas, picadas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de chile rojo seco
- De 1/2 a 1 cucharada de polvo de chile
- 1/8 de cucharada de comino en polvo
- Varias hojas de laurel
- De 1/2 a 1 cucharada (para darle sabor/escoger solo uno) de: Mezcla de Chipotle Southwest Mrs. Dash o mezcla de tomate, albahaca y ajo Mrs. Dash
- 1 lata de 28 onzas de tomates picados
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate
- De 1/2 a 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate
- 1 lata de frijoles rojos sin agua
- 1 lata de frijoles pintos sin agua
- Opcional: 1 lata de 7 onzas de chile Chipotle en adobo. Usar al gusto

## CÓMO PREPARAR

- Receta para 4 o 6 personas, ¡según el apetito!
- Dorar el pavo o pollo molido en el aceite (y mantequilla si así lo desea) en una sartén grande.
- Agregar el pimiento y la cebolla y cocinar de 3 a 5 minutos.
- Agregar el ajo picado, revolviendo constantemente para que no se queme.
- Si la sartén es lo suficientemente grande, agregar el resto de los ingredientes; de lo contrario, pasar a una olla grande antes de agregarlos.
- Agregar el agua (de 1/4 de taza a 3 o 4 tazas dependiendo de la consistencia deseada).
- Tapar y dejar cocinar a fuego lento de 1 a 2 horas, revolviendo de vez en cuando.
- Puede servirse con arroz, pan, pan de maíz, galletas o papas asadas. También se puede agregar queso, cebolla picada, etc.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Chili con pavo a lo Laurie
<b>Raciones</b>	5
<b>Calorías (cal)</b>	432.53
<b>Grasas saturadas (g)</b>	6.07
<b>Grasas trans (g)</b>	0.38
<b>Total de grasa (g)</b>	21.73
<b>Colesterol (mg)</b>	83.88
<b>Sodio (mg)</b>	1,671.07
<b>Potasio (mg)</b>	1,035.61
<b>Fibra (g)</b>	8.93
<b>Azúcar (g)</b>	13.98
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	12.39
<b>Proteína (g)</b>	24.92
<b>Agua (g)</b>	388.26
<b>Vitamina A (DD%)</b>	33.6
<b>Vitamina C (DD%)</b>	58.75
<b>Calcio (DD%)</b>	38.28
<b>Hierro (DD%)</b>	22.78

# PAPAS CON ENELDO A LO KELLIE

## QUÉ NECESITAS

- 4 o 5 papas rojas (o su tipo de papa preferida)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de eneldo
- Sal y pimienta al gusto

## CÓMO PREPARAR

- En un recipiente de hornear, colocar las papas en rodajas, rociarlas con el aceite de oliva y espolvorearlas con el eneldo, la sal y la pimienta.
- Hornear a 400° de 25 a 30 minutos.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Papas con eneldo a lo Kellie
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	249.28
<b>Grasas saturadas (g)</b>	1.02
<b>Grasas trans (g)</b>	0
<b>Total de grasa (g)</b>	7.17
<b>Colesterol (mg)</b>	0
<b>Sodio (mg)</b>	163.24
<b>Potasio (mg)</b>	1,242.95
<b>Fibra (g)</b>	4.77
<b>Azúcar (g)</b>	2.67
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	35.34
<b>Proteína (g)</b>	5.24
<b>Agua (g)</b>	215.67
<b>Vitamina A (DD%)</b>	1.28
<b>Vitamina C (DD%)</b>	38.96
<b>Calcio (DD%)</b>	4.25
<b>Hierro (DD%)</b>	13.9

# BAGRE A LA BRASA CON JUGO DE TORONJA A LO JENNIFER

## QUÉ NECESITAS

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de jugo de toronja
- 1/2 cucharadita de sal, opcional
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 4 filetes de bagre

## CÓMO PREPARAR

- Derretir la mantequilla en una sartén. Agregar el jugo de toronja, la sal, la pimienta y el ajo. Apagar el fuego y dejar a un lado.
- Colocar los filetes en un recipiente de hornear. Poner la salsa preparada sobre los filetes. Cocinar a la parrilla entre 5 y 8 minutos o hasta que la masa pueda separarse fácilmente con un tenedor. Al servir, cubrir con la salsa que resultó de la cocción.



## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Bagre a la brasa con jugo de toronja a lo Jennifer
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	183.27
<b>Grasas saturadas (g)</b>	3.87
<b>Grasas trans (g)</b>	0.09
<b>Total de grasa (g)</b>	11.5
<b>Colesterol (mg)</b>	60.93
<b>Sodio (mg)</b>	72.61
<b>Potasio (mg)</b>	340.03
<b>Fibra (g)</b>	0.05
<b>Azúcar (g)</b>	0.88
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	0.24
<b>Proteína (g)</b>	35.35
<b>Agua (g)</b>	92.59
<b>Vitamina A (DD%)</b>	2.92
<b>Vitamina C (DD%)</b>	1.18
<b>Calcio (DD%)</b>	1.71
<b>Hierro (DD%)</b>	3.46

# POLLO AL LIMÓN A LO KELLIE

## QUÉ NECESITAS

- 1 lb. de pechugas de pollo
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

## CÓMO PREPARAR

- Rociar el recipiente de hornear con 1 cucharada de aceite de oliva.
- Colocar 4 o 5 rodajas de limón en el recipiente.
- Poner las pechugas sobre las rodajas de limón.
- Rociar las pechugas con 1 cucharada de aceite de oliva. Espolvorear con sal y pimienta al gusto.
- Hornear a 400° de 25 o 30 minutos.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Pollo al limón a lo Kellie
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	195.68
<b>Grasas saturadas (g)</b>	1.59
<b>Grasas trans (g)</b>	0.01
<b>Total de grasa (g)</b>	9.79
<b>Colesterol (mg)</b>	72.58
<b>Sodio (mg)</b>	278.06
<b>Potasio (mg)</b>	465.44
<b>Fibra (g)</b>	1.41
<b>Azúcar (g)</b>	0
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	0.2
<b>Proteína (g)</b>	24.46
<b>Agua (g)</b>	109.6
<b>Vitamina A (DD%)</b>	0.87
<b>Vitamina C (DD%)</b>	37.1
<b>Calcio (DD%)</b>	2.46
<b>Hierro (DD%)</b>	4.44

# SORPRESA DE NARANJA A LO KATHY

## QUÉ NECESITAS

- 1 paquete de gelatina de naranja Jello, sin azúcar
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 lata de 8 onzas de piña triturada en su jugo
- 1 taza de zanahorias peladas y ralladas

## CÓMO PREPARAR

- Disolver el Jello en el agua hirviendo.
- Agregar los otros ingredientes y verter en un cuenco.
- Dejar enfriar en el refrigerador hasta que cuaje.
- Da para 4 personas.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Sorpresa de naranja a lo Kathy
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	51.44
<b>Grasas saturadas (g)</b>	0.02
<b>Grasas trans (g)</b>	0
<b>Total de grasa (g)</b>	0.12
<b>Colesterol (mg)</b>	0
<b>Sodio (mg)</b>	35.86
<b>Potasio (mg)</b>	165.52
<b>Fibra (g)</b>	1.27
<b>Azúcar (g)</b>	10.33
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	0.92
<b>Proteína (g)</b>	0.52
<b>Agua (g)</b>	77.42
<b>Vitamina A (DD%)</b>	92.36
<b>Vitamina C (DD%)</b>	13.53
<b>Calcio (DD%)</b>	1.79
<b>Hierro (DD%)</b>	0.97

# ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS A LO KELLIE

## QUÉ NECESITAS

- 1 paquete de 1 lb. (16 onzas) de col en tiras o en mezcla para ensalada
- 1/2 taza de pasas
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 2 manzanas Granny Smith, en rodajas finas
- 1/3 de taza de vinagre
- 1/4 de taza de azúcar
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/4 de taza de nueces tostadas

## CÓMO PREPARAR

- En un cuenco pequeño, batir el vinagre, el azúcar y el aceite y dejar a un lado.
- En un cuenco grande, mezclar la col, la zanahoria, las manzanas y las pasas.
- Verter la mezcla del cuenco pequeño en el cuenco grande. Mezclar bien y adornar con las nueces.
- Servir frío.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Ensalada de frutas y verduras a lo Kellie
<b>Raciones</b>	8
<b>Calorías (cal)</b>	175.74
<b>Grasas saturadas (g)</b>	0.96
<b>Grasas trans (g)</b>	0
<b>Total de grasa (g)</b>	9.31
<b>Colesterol (mg)</b>	0
<b>Sodio (mg)</b>	22.82
<b>Potasio (mg)</b>	321.15
<b>Fibra (g)</b>	3.39
<b>Azúcar (g)</b>	14.5
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	3.61
<b>Proteína (g)</b>	1.73
<b>Agua (g)</b>	116.9
<b>Vitamina A (DD%)</b>	55.4
<b>Vitamina C (DD%)</b>	45.18
<b>Calcio (DD%)</b>	4.23
<b>Hierro (DD%)</b>	3.82

# VERDURAS HORNEADAS A LO FAYE

## QUÉ NECESITAS

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- 3 zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos de 1 1/2 pulgadas
- 1 batata grande, pelada y cortada en trozos de 1 1/2 pulgadas
- 1 calabaza pequeña (butternut squash), pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1 1/2 pulgadas
- 1 manzana grande, pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1 1/2 pulgadas

## CÓMO PREPARAR

- Primero, calentar el horno a 425°.
- Colocar papel de aluminio en dos bandejas grandes para hornear.
- Lavarse bien las manos y lavar bien las verduras.
- Poner las zanahorias, la batata, la calabaza y la manzana en un cuenco grande. Agregar el aceite de oliva a las verduras recién cortadas.
- Espolvorear sal y pimienta al gusto.
- Mezclar hasta que las verduras estén cubiertas con el aceite.
- Colocar las verduras en las bandejas y ponerlas en el horno previamente calentado a 425°.
- Hornear por 20 minutos y voltear para que se cocinen de forma pareja.
- Hornear por otros 15 minutos. Voltear otra vez.
- Pinchar con un tenedor para comprobar que estén listas. Deben estar firmes pero no duras en el centro.
- Hornear por otros 5 o 10 minutos si fuera necesario.
- Sacar del horno y dejar reposar por 5 minutos antes de servir.
- Da para 6 personas.



## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Verduras horneadas a lo Faye
<b>Raciones</b>	6
<b>Calorías (cal)</b>	121.37
<b>Grasas saturadas (g)</b>	0.96
<b>Grasas trans (g)</b>	0
<b>Total de grasa (g)</b>	6.89
<b>Colesterol (mg)</b>	0
<b>Sodio (mg)</b>	146.08
<b>Potasio (mg)</b>	109.47
<b>Fibra (g)</b>	2.8
<b>Azúcar (g)</b>	7.58
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	4.79
<b>Proteína (g)</b>	1
<b>Agua (g)</b>	78.37
<b>Vitamina A (DD%)</b>	224.67
<b>Vitamina C (DD%)</b>	14.45
<b>Calcio (DD%)</b>	2.93
<b>Hierro (DD%)</b>	3.17

# SANDWICH DE ATUN Y QUESO A LO DEENA

## QUÉ NECESITAS

- 1 lata de atún en agua
- 4 rebanadas de pan integral
- 1/2 taza de queso mozzarella en tiras
- 1 tallo de apio, picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2-3 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 tomate, cortado en cuatro ruedas
- 1 limón

## CÓMO PREPARAR

- Ecurrir el agua del atún con un colador y luego enjuagar bien. Colocar el atún en un cuenco y desmenuzar con un tenedor. Agregar el jugo de limón y el aceite de oliva, cucharadita a cucharadita, y mezclar todo bien con el tenedor agregando la sal, la pimienta, la cebolla y el apio picados.
- Colocar una porción de la mezcla en cada una de las rebanadas de pan y colocar los panes en un recipiente de hornear. Poner una rueda de tomate a cada uno y abundante queso mozzarella. Hornear a 450° o a la brasa solamente hasta que el queso esté derretido (es preferible que el atún no esté muy caliente).
  - \* Para hacerlo atractivo a los niños, puedes sustituir la mozzarella por queso americano.
  - \* También puedes usar bagels o English muffins de trigo integral en lugar de pan.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Sándwich de atún y queso a lo Deena
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	194.29
<b>Grasas saturadas (g)</b>	2.52
<b>Grasas trans (g)</b>	0.23
<b>Total de grasa (g)</b>	7.65
<b>Colesterol (mg)</b>	19.05
<b>Sodio (mg)</b>	357.6
<b>Potasio (mg)</b>	201.92
<b>Fibra (g)</b>	2.14
<b>Azúcar (g)</b>	1.96
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	0.89
<b>Proteína (g)</b>	17.58
<b>Agua (g)</b>	63.2
<b>Vitamina A (DD%)</b>	3.61
<b>Vitamina C (DD%)</b>	3.88
<b>Calcio (DD%)</b>	14.01
<b>Hierro (DD%)</b>	7.19

# PURE DE COLIFLOR CON AJO A LO CAROL

## QUÉ NECESITAS

- 8 tazas de ramilletes pequeños de coliflor
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1/3 de taza de leche cuajada (buttermilk)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta molida
- 1 taza de queso cheddar

## CÓMO PREPARAR

- Colocar la coliflor, el ajo y 1/4 de taza de agua en un recipiente para microondas. Cubrir y luego poner en el microondas entre 3 y 5 minutos.
- Sacar la coliflor cocida en ajo y ponerla en un recipiente para mezclar.
- Aplastar con un tenedor.
- Luego, utilizar una mezcladora de mano para suavizar la mezcla.
- Agregar la leche cuajada, el aceite, la mantequilla, la sal, la pimienta y el queso cheddar previamente derretido en el microondas.
- Mezclar hasta lograr una consistencia cremosa.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Puré de coliflor con ajo a lo Carol
<b>Raciones</b>	8
<b>Calorías (cal)</b>	108.24
<b>Grasas saturadas (g)</b>	3.57
<b>Grasas trans (g)</b>	0.02
<b>Total de grasa (g)</b>	6.72
<b>Colesterol (mg)</b>	16.51
<b>Sodio (mg)</b>	167.55
<b>Potasio (mg)</b>	377.92
<b>Fibra (g)</b>	2.71
<b>Azúcar (g)</b>	2.66
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	2.4
<b>Proteína (g)</b>	6.24
<b>Agua (g)</b>	113.16
<b>Vitamina A (DD%)</b>	3.29
<b>Vitamina C (DD%)</b>	86.22
<b>Calcio (DD%)</b>	4.1
<b>Hierro (DD%)</b>	3.01

# SOPA DE FRIJOLES Y JAMON A LO DEENA

## QUÉ NECESITAS

- 1 lb. de frijoles blancos
- 4 tazas de agua
- 1 cartón de 8 onzas de caldo de pollo
- 1 paquete de jamón picado
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de cebolla amarilla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto

## CÓMO PREPARAR

- Enjuagar y preparar los frijoles siguiendo las instrucciones del paquete, luego escurrirlos. En una olla grande para sopa, poner el agua, el caldo de pollo, las zanahorias, la cebolla, el ajo y los frijoles, y poner a fuego alto.
- Revolver y esperar a que hierva.
- Reducir la llama y cocinar a fuego lento por 60 minutos.
- Dorar los trozos de jamón en una sartén y escurrir el exceso de grasa. Luego, poner en la olla con los frijoles. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
- Nota: Para una textura cremosa, pasar por una batidora parte de la sopa antes de agregar el jamón.
- Da para 8 o 10 personas. Se conserva bien congelada.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Sopa de jamón y frijoles blancos a lo Deena
<b>Raciones</b>	8
<b>Calorías (cal)</b>	260.28
<b>Grasas saturadas (g)</b>	0.64
<b>Grasas trans (g)</b>	0.01
<b>Total de grasa (g)</b>	2.06
<b>Colesterol (mg)</b>	24.24
<b>Sodio (mg)</b>	734.47
<b>Potasio (mg)</b>	1,029.70
<b>Fibra (g)</b>	12.37
<b>Azúcar (g)</b>	3.57
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	23.92
<b>Proteína (g)</b>	24.25
<b>Agua (g)</b>	246.26
<b>Vitamina A (DD%)</b>	53.86
<b>Vitamina C (DD%)</b>	4.14
<b>Calcio (DD%)</b>	11.68
<b>Hierro (DD%)</b>	20.49

# ZANAHORIAS GLASEADAS CON ROMERO A LO YVONNE

## QUÉ NECESITAS

- 5 tazas de zanahorias pequeñas (Se pueden usar zanahorias congeladas. En ese caso debe utilizarse solamente 1/4 del caldo de pollo)
- 1/4 de taza de romero fresco o seco
- 1/2 taza de miel
- 1/2 taza de azúcar moreno
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/2 taza de caldo de pollo bajo en sal (opcional: puede sustituirse por agua)
- 1/4 de taza de pasas de arándano (de adorno)

## CÓMO PREPARAR

- Derretir la mantequilla en una sartén grande.
- Agregar el romero y rehogarlo por 2 minutos.
- Agregar las zanahorias y sofreírlas por 3 minutos hasta que estén doradas.
- Agregar el caldo y cocinar aproximadamente 4 minutos hasta que las zanahorias estén blandas. Cuidar de que no se evapore todo el caldo.
- Una vez que las zanahorias estén suaves (comprobar con un tenedor), agregar el azúcar y las pasas de arándano. Cocinar todo a fuego lento por otros 4 minutos.
- 5 raciones. Una taza por persona.



## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Zanahorias glaseadas con romero a lo Yvonne
<b>Raciones</b>	5
<b>Calorías (cal)</b>	270.93
<b>Grasas saturadas (g)</b>	2.18
<b>Grasas trans (g)</b>	0.09
<b>Total de grasa (g)</b>	3.75
<b>Colesterol (mg)</b>	5.94
<b>Sodio (mg)</b>	99.42
<b>Potasio (mg)</b>	91.28
<b>Fibra (g)</b>	4.3
<b>Azúcar (g)</b>	52.26
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	3.81
<b>Proteína (g)</b>	2.26
<b>Agua (g)</b>	131.83
<b>Vitamina A (DD%)</b>	337.04
<b>Vitamina C (DD%)</b>	16.57
<b>Calcio (DD%)</b>	9.05
<b>Hierro (DD%)</b>	6.6

# BATIDO DE BANANA A LO CAROL

## QUÉ NECESITAS

- 3 bananas
- 1½ taza de jugo de piña, naranja y banana
- 1½ taza de leche descremada

## CÓMO PREPARAR

- La banana es una fruta muy versátil. Se puede utilizar para hacer muffins, pan, pasteles y galletitas. Una receta muy popular es el batido de banana en el desayuno con tostadas francesas.
- Pelar las bananas y colocarlas en una bolsa de plástico.
- Ponerlas en el congelador toda la noche.
- En la mañana, cortarlas en trozos de 1/2 pulgada.
- Ponerlas en la batidora con la leche y el jugo de frutas y batir hasta que la mezcla esté cremosa.
- Da cuatro tazas.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Batido de banana a lo Carol
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	254.45
<b>Grasas saturadas (g)</b>	0.22
<b>Grasas trans (g)</b>	0.01
<b>Total de grasa (g)</b>	1.07
<b>Colesterol (mg)</b>	1.85
<b>Sodio (mg)</b>	49.19
<b>Potasio (mg)</b>	520.79
<b>Fibra (g)</b>	4.15
<b>Azúcar (g)</b>	45.84
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	9.3
<b>Proteína (g)</b>	6.14
<b>Agua (g)</b>	160.51
<b>Vitamina A (DD%)</b>	19.17
<b>Vitamina C (DD%)</b>	196.34
<b>Calcio (DD%)</b>	21.66
<b>Hierro (DD%)</b>	4.67

# SOPA DE FRIJOLES NEGROS A LO KAREN

## QUÉ NECESITAS

- 2 latas de frijoles negros de cualquier marca (15 onzas)
- 1 lata de tomates picados con chiles verdes (15 onzas)
- 1 lata de caldo de pollo (15 onzas) o 2 tazas de agua
- 1/2 paquete de sazón para tacos
- 1/2 taza de arroz crudo Minute Rice

## CÓMO PREPARAR

- Enjuagar los frijoles. Colocar el contenido de una de las latas en una olla honda, poner el contenido de la otra en la batidora con el caldo de pollo.
- Mezclar ligeramente hasta hacer un puré.
- Verter el puré en la olla con el resto de los frijoles. Agregar los tomates con chiles, el arroz crudo y la sazón para tacos.
- Revolver bien.
- Poner al fuego y revolver de vez en cuando hasta que comience a hervir.
- Tapar y cocinar a fuego lento por 10 minutos.
- Para servir, agregar crema, queso o cebolla picada por encima.
- Puede cocerse también en una olla de cocinado lento (Crock Pot) en calor mínimo por espacio de 4 horas.
- Para hacer una cantidad mayor, simplemente dobla la receta. Es más sabrosa al día siguiente.
- Para elevar la cantidad de proteína, agrégale de 1/2 a 1 taza de trozos de jamón o de pollo.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Sopa de frijoles negros a lo Karen
<b>Raciones</b>	6
<b>Calorías (cal)</b>	122.81
<b>Grasas saturadas (g)</b>	0.24
<b>Grasas trans (g)</b>	0
<b>Total de grasa (g)</b>	0.9
<b>Colesterol (mg)</b>	0.79
<b>Sodio (mg)</b>	710.33
<b>Potasio (mg)</b>	140.66
<b>Fibra (g)</b>	4.39
<b>Azúcar (g)</b>	3.4
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	14.35
<b>Proteína (g)</b>	7.74
<b>Agua (g)</b>	209.2
<b>Vitamina A (DD%)</b>	2.5
<b>Vitamina C (DD%)</b>	18.13
<b>Calcio (DD%)</b>	7.06
<b>Hierro (DD%)</b>	12.22

# TOSTADAS FRANCESAS CON MANTEQUILLA DE CACAHUATE Y BANANAS A LO CAROL

## QUÉ NECESITAS

- 2 huevos
- 8 rebanadas de pan
- 8 cucharaditas de mantequilla de cacahuete
- 2 bananas
- Aceite de cocinar en espray
- 1/2 taza de leche

## CÓMO PREPARAR

- Batir los huevos y la leche en un recipiente mediano.
- Untar las 8 rebanadas de pan con una cucharadita de mantequilla de cacahuete.
- Cortar las bananas en trozos de 1/4 de pulgada.
- En 4 de las rebanadas de pan, colocar las ruedas de bananas. Cubrir con las otras 4 rebanadas de pan untadas con mantequilla de cacahuete.
- Atomizar con aceite una sartén y ponerla a fuego mediano.
- Pasar los sándwiches por la mezcla de leche y huevos, por ambos lados.
- Colocarlos en la sartén por 11/2 minuto o hasta que estén dorados.
- Da para cuatro personas.

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Tostadas francesas con mantequilla de cacahuete y bananas a lo Carol
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	313.11
<b>Grasas saturadas (g)</b>	2.7
<b>Grasas trans (g)</b>	0.48
<b>Total de grasa (g)</b>	10.61
<b>Colesterol (mg)</b>	108.19
<b>Sodio (mg)</b>	363.31
<b>Potasio (mg)</b>	527.7
<b>Fibra (g)</b>	6.22
<b>Azúcar (g)</b>	14.08
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	22.12
<b>Proteína (g)</b>	14.82
<b>Agua (g)</b>	118.9
<b>Vitamina A (DD%)</b>	3.95
<b>Vitamina C (DD%)</b>	9.96
<b>Calcio (DD%)</b>	11.78
<b>Hierro (DD%)</b>	12.23

# ESPAGUETIS A LA CARBONARA A LO KRISTY

## QUÉ NECESITAS

- 1 lb. de espaguetis de harina integral
- 1/2 taza de yogur sin sabor y sin azúcar
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de trocitos de tocineta, listos para comer
- 1 taza de verduras congeladas (descongelar primero en agua fría)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 3/4 de taza de queso parmesano rallado

## CÓMO PREPARAR

- Cocinar los espaguetis siguiendo las instrucciones del paquete, de 6 a 9 minutos o hasta que estén al dente.
- Mientras se cuecen los espaguetis, poner los huevos, el queso, el yogur y el aceite de oliva en un cuenco y batir hasta mezclar completamente.
- Cocinar las verduras siguiendo las instrucciones del paquete.
- Botar el agua a la pasta. Agregarle la salsa de huevo, queso y yogur. Por último, agregar la tocineta y las verduras.
- Servir caliente. Da para cuatro personas.



## VALOR NUTRICIONAL

<b>Receta</b>	Espaguetis a la carbonara a lo Kristy
<b>Raciones</b>	4
<b>Calorías (cal)</b>	367.28
<b>Grasas saturadas (g)</b>	4.59
<b>Grasas trans (g)</b>	0
<b>Total de grasa (g)</b>	11.52
<b>Colesterol (mg)</b>	226.2
<b>Sodio (mg)</b>	569.15
<b>Potasio (mg)</b>	239.35
<b>Fibra (g)</b>	6.89
<b>Azúcar (g)</b>	3.03
<b>Otros carbohidratos (g)</b>	2.91
<b>Proteína (g)</b>	21.62
<b>Agua (g)</b>	81.61
<b>Vitamina A (DD%)</b>	18.69
<b>Vitamina C (DD%)</b>	3.36
<b>Calcio (DD%)</b>	24.63
<b>Hierro (DD%)</b>	17.51

# SITIOS EN LA RED PARA MI RUTA HACIA LA SALUD:

<http://www.choosemyplate.gov>

<http://www.nutrition.gov>

<http://www.eatright.org>

## MI RUTA HACIA LA SALUD...

Agradecimientos especiales a los empleados de Centene Corporation por haber donado, muy amablemente, su tiempo y varias recetas para este libro.

# MÁS INFORMACIÓN ÚTIL PARA LA COCINA

## CONVERSIONES FÁCILES

1/16 de taza = 1 cucharada

1/6 de taza = 2 cucharadas + 2 cucharaditas

3/8 de taza = 6 cucharadas

2/3 de taza = 10 cucharadas + 2 cucharaditas

3/4 de taza = 12 cucharadas

1 taza = 48 cucharaditas / 16 cucharadas

1 pinta (pt) = 2 tazas

4 tazas = 1 cuarto de galón

16 onzas (oz) = 1 libra (lb)

1 mililitro (ml) = 1 centímetro cúbico (cc)

1 pulgada (plg) = 2.54 centímetros (cm)

Fuente: Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA, siglas en inglés)

# RECETAS PARA MI HACIA LA SALUD...

EN ESTE LIBRO ENCONTRARÁS DELICIOSAS RECETAS, QUE INCLUYEN:

Chili con pavo o pollo a lo Laurie  
Papas con eneldo a lo Kellie  
Bagre a la brasa con jugo de toronja a lo Jennifer  
Pollo al limón a lo Kellie  
Sorpresa de naranja a lo Kathy  
Verduras horneadas a lo Faye  
Sándwich de atún y queso a lo Deena  
Ensalada de frutas y verduras a lo Kellie  
Sopa de frijoles y jamón a lo Deena  
Puré de coliflor con ajo a lo Carol  
Zanahorias glaseadas con romero a lo Yvonne  
Batido de banana a lo Carol  
Sopa de frijoles negros a lo Karen  
Tostadas francesas con mantequilla de cacahuete y bananas a lo Carol  
Espaguetis a la carbonara a lo Kristy



ISBN: 978-0-9828060-9-8



¡HECHO CON ORGULLO EN EE.UU!

Este libro fue impreso en papel reciclado, porque Where's It @ Media apoya la protección del medio ambiente.

**Creado por Michelle Bain**

**Diseñado por Sam Washburn**