

# Plan de comidas de inspiración latina

Puede utilizar este plan de comidas como punto de partida para crear su propio plan de comidas personalizado en Diabetes Food Hub. Cree su cuenta gratuita en línea, guarde las recetas y arrástrelas al planificador de comidas interactivo.

## Domíngo

### Desayuno



Batido de frutas y almendras

### Almuerzo



Guacamole de pepino

### Cena



Pastelón

### Otros



Huevos rancheros blancos



Sándwich cubano de Ronaldo



Ensalada verde con naranja, aguacate y cebolla

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
<b>Calorías</b>	400	235	450	0	1085
<b>Carbohidratos totales</b>	45g	20g	53g	0g	118g
<b>Grasa total</b>	13g	9g	18g	0g	40g
<b>Proteína</b>	26g	21g	22g	0g	69g

# Lunes

## Desayuno



Cereal de avena y quinua



Huevo duro

## Almuerzo



Ensalada de pimientos dulces, cebolla y tomate



Pastelón

## Cena



Brócolis asados a la cubana



Quinua con lima y cilantro



Pollo asado económico con lima y cilantro

## Otros



Flan de canela

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	278	375	345	160	1158
Carbohidratos totales	31g	48g	36g	22g	137g
Grasa total	11g	12g	8g	3,5g	35g
Proteína	15g	21g	27g	10g	73g

# Martes

## Desayuno



Huevos al horno dulces y ahumados



Batido de frutas y almendras

## Almuerzo



Ensalada de pimientos dulces, cebolla y tomate



Burritos de pollo y frijoles negros

## Cena



Ensalada mexicana picada con lima



Pollo frito al horno al estilo latino

## Otros



Arroz con leche

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
<b>Calorías</b>	185	425	440	140	1190
<b>Carbohidratos totales</b>	19g	44g	33g	24g	120g
<b>Grasa total</b>	7g	17g	19g	2g	44g
<b>Proteína</b>	12g	38g	39g	6g	95g

# Miércoles

## Desayuno



Huevo duro

## Almuerzo



Pollo frito al horno al estilo latino

## Cena



Tortillas de maíz con camarones ahumados, ensalada de mango y chipotle

## Otros



Cereal de avena y quinua



Ensalada mexicana picada con lima



Frijoles refritos saludables



Ensalada verde con naranja, aguacate y cebolla

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	278	440	470	0	1188
Carbohidratos totales	31g	33g	62g	0g	126g
Grasa total	11g	19g	18g	0g	48g
Proteína	15g	39g	18g	0g	72g

# Jueves

## Desayuno



Aguacate relleno con cuatro capas

## Almuerzo



Vasos de dip de verduras

## Cena



Brócolis asados a la cubana

## Otros



Maduros al horno



Batido de frutas y almendras



Tazón de arroz integral y frijoles pintos con pollo y pico de gallo



Quinua con lima y cilantro



Lomo de cerdo (pernil) marinado al mojo

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	260	410	375	60	1105
Carbohidratos totales	27g	48g	42g	15g	132g
Grasa total	15g	14g	6g	0g	35g
Proteína	10g	27g	34g	0g	71g

# Viernes

## Desayuno



Huevo duro

## Almuerzo



Lomo de cerdo (pernil) marinado al mojo

## Cena



Poblanos rellenos de vegetales

## Otros



Arroz con leche



Aguacate relleno con cuatro capas



Quinoa con lima y cilantro



Estofado de frijoles rojos



Vasos de dip de verduras

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
<b>Calorías</b>	238	395	350	140	1123
<b>Carbohidratos totales</b>	13g	42g	51g	24g	130g
<b>Grasa total</b>	17g	7g	11g	2g	37g
<b>Proteína</b>	11g	35g	17g	6g	69g

# Sábado

## Desayuno



Batido de aguacate marroquí



Huevos ahogados en salsa verde

## Almuerzo



Sándwich cubano de Ronaldo



Aguacate relleno con cuatro capas

## Cena



Ensalada de pimientos dulces, cebolla y tomate



Chimichangas de carnitas horneadas al estilo de Ingrid Hoffmann

## Otros



Flan de canela

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	430	350	265	160	1205
Carbohidratos totales	38g	28g	28g	22g	116g
Grasa total	27g	18g	10g	3,5g	58g
Proteína	13g	25g	18g	10g	66g

# Aguacate relleno con cuatro capas



Los aguacates están llenos de grasas monoinsaturadas saludables para el corazón y son una fuente de fibra baja en carbohidratos. En esta receta, cubrimos la mitad de un aguacate con frijoles negros y salsa para crear un sencillo aperitivo o acompañamiento con un toque del suroeste de los EE. UU.

  
Tiempo de  
preparación  
10 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
medio aguacate

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción medio aguacate

Cantidad por porción

**Calorías** **160**

Grasa total 12g

Grasas saturadas 2g

Colesterol 0mg

Sodio 180mg

Carbohidratos totales 12g

Fibra alimentaria 6g

Azúcares totales 2g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 5g

Potasio 490mg

Fósforo 95mg

## Ingredientes

frijoles negros (enjuagados y escurridos)	1/3 taza
aguacates	2
yogur griego natural descremado	4 cucharada
salsa	4 cucharada
queso cheddar rallado reducido en grasas o queso estilo mexicano	4 cucharadita
sal	1/4 cucharadita
lima (cortada en cuatro)	1

## Indicaciones

- 1 Vierta los frijoles en un tazón pequeño. Con el dorso de un tenedor, aplástelos hasta que alcancen una consistencia casi totalmente blanda.
- 2 Corte los aguacates por la mitad y retire el hueso. En el centro de cada aguacate, ponga 1 cucharada de frijoles, 1 cucharada de yogur griego, 1 cucharada de salsa y esparza 1 cucharadita de queso. Espolvoree la sal de manera uniforme sobre los aguacates. Sirva cada mitad de aguacate acompañada de un cuarto de lima para exprimir sobre el plato.

# Arroz con leche



 Tiempo de preparación  
5 min

 Tiempo de cocción  
25 min

 Porciones  
4 porciones

 Tamaño de la porción  
3/4 taza

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 3/4 taza

Cantidad por porción

**Calorías** 140

Grasa total 2g

Grasas saturadas 0g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 55mg

Carbohidratos totales 24g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 7g

Proteína 6g

Potasio 230mg

Fósforo 200mg

## Ingredientes

arroz integral instantáneo crudo	1 taza
leche descremada	2 taza
agua	1 taza
endulzante granulado sin calorías	2 cucharada
tira de cáscara de naranja (3 pulgadas/7,6 cm)	1
astilla de canela	1
semillas integrales de lino	1 cucharada
clavos de olor enteros	3
extracto de vainilla	1 cucharadita
canela molida	1/2 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Prepare el arroz según las indicaciones del paquete.
- 2 Mezcle el arroz cocido, la leche, el agua, el sustituto del azúcar, la cáscara de naranja, la astilla de canela, las semillas de linaza y los clavos de olor en una olla y póngalos a hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos, revolviendo frecuentemente hasta que el arroz esté espeso y cremoso.
- 3 Retírelo del fuego. Retire y deseche la cáscara de naranja, la astilla de canela y los clavos. Incorpore la vainilla y la canela molida.

# Huevos rancheros blancos



  
Tiempo de  
preparación

  
Tiempo de  
cocción  
15 min

  
Porciones  
2 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
2 tortillas  
cubiertas

## Información nutricional

2 porciones

Tamaño de la porción 2 tortillas cubiertas

Cantidad por porción

**Calorías** **300**

Grasa total 10g

Grasas saturadas 2g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 560mg

Carbohidratos totales 30g

Fibra alimentaria 5g

Azúcares totales 3g

Proteína 21g

## Ingredientes

yogur griego natural sin grasa o crema agria orgánica baja en grasa	1/4 taza
salsa de tomatillo (producto comercial [salsa verde])	1/4 taza
aguacate Hass (pelado y cortado en cubos [aproximadamente 1/2 taza])	1/2
pimienta blanca o negra (recién molida, al gusto)	1/4 cucharadita
sal marina (o al gusto)	1/8 cucharadita
queso Pepper Jack (en tiras)	3 cucharada
claras de huevo (grandes, o 1 taza de sustituto de clara de huevo al 100 %)	8
tortillas de maíz (5 pulgadas/12,7 cm)	4
chile jalapeño pequeño (finamente picado, sin semillas)	1
cilantro (fresco, picado)	1 cucharada

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 475 grados F (246 °C). Cubra ligeramente ambos lados de las tortillas de maíz con espray para cocinar con sabor a mantequilla natural y colóquelas en una bandeja para hornear. Hornee durante 4 minutos por cada lado o hasta que estén crujientes y ligeramente doradas. Retírelas del horno y déjelas enfriar en la bandeja.
- 2 Mientras tanto, ponga una sartén antiadherente grande a fuego medio. Añada las claras de huevo y revuélvalas durante 5 minutos o hasta que estén listas. Incorpore inmediatamente la sal, la pimienta y el queso.
- 3 Ponga una cucharada de claras de huevo con queso encima de cada tortilla crujiente. Cubra cada una con aguacate, salsa de tomatillo, yogur, jalapeño y cilantro.

# Tazón de arroz integral y frijoles pintos con pollo y pico de gallo



  
Tiempo de  
preparación  
10 min

  
Tiempo de  
cocción  
10 min

  
Porciones  
6 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 tazón

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1 tazón

Cantidad por porción

**Calorías** **320**

Grasa total 10g

Grasas saturadas 2g

Colesterol 40mg

Sodio 260mg

Carbohidratos totales 38g

Fibra alimentaria 9g

Azúcares totales 3g

Proteína 22g

Potasio 670mg

## Ingredientes

aceite de oliva	2 cucharadita
cebolla mediana (cortada en cubos, para uso dividido)	1
frijoles pintos cocinados	2 taza
chilie en polvo	1 cucharada
comino molido	1 cucharadita
pimienta roja de Cayena molida	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
agua	1/2 taza
tomate mediano (sin semillas y cortado en cubos)	1
chile jalapeño mediano (sin semillas, desvenado y finamente picado)	1
cilantro (picado)	1/4 taza
Zumo de 1 lima	1
arroz integral cocido (caliente)	2 taza
sal	1/2 cucharadita
pollo cocido (desmenuzado, caliente)	2 taza
aguacate (pelado, sin hueso y cortado en rodajas)	1
lima (cortada en rodajas)	1

# Indicaciones

- 1 Ponga aceite en una sartén a fuego medio. Añada la mitad de la cebolla cortada en cubitos y los frijoles pintos, el chile en polvo, el comino, la pimienta de Cayena, la pimienta negra y el agua. Saltee durante aproximadamente 5 minutos, machacando ligeramente los frijoles, hasta que se absorba el líquido.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle el tomate, el chile jalapeño, el resto de la cebolla en cubos, el cilantro y el zumo de lima. Déjela aparte.
- 3 Sazone el arroz integral con la sal.
- 4 En seis ensaladeras o tazones de sopa, divida y ponga en capas el arroz integral y sobre este los frijoles pintos cocidos, el pollo, la mezcla de tomate, el aguacate en rodajas y 1 rodaja de lima.
- 5 **COCCIÓN DE FRIJOLES PINTOS SECOS:** Ponga 1 lb (16 oz) de frijoles pintos secos en una olla grande de agua hirviendo (al menos 6 tazas de agua). Póngala a hervir rápidamente durante 2 minutos. Retire del fuego y tape. Deje reposar durante 1 hora. Escurra y enjuague los frijoles. Añada otras 6 tazas de agua. Póngalos a hervir y luego reduzca a fuego lento durante una hora o hasta que los frijoles estén blandos, pero no partidos. Rinde 5 tazas de frijoles cocidos. Estos frijoles se pueden utilizar en cualquier receta que requiera frijoles cocidos o enlatados. Guárdelos en un recipiente hermético en el refrigerador durante 7 días o empáquelos en bolsas para el congelador en cantidades equivalentes a una taza hasta por 6 meses.
- 6 **COCCIÓN DEL ARROZ INTEGRAL:** Ponga 1 lb (16 oz) de arroz integral de grano largo (que no sea instantáneo) en una olla grande con 5 tazas de agua. Ponga a hervir y luego reduzca a fuego lento. Tape y cocine a fuego lento durante 45 minutos o hasta que se absorba todo el líquido. Rinde 10 tazas de arroz integral cocido. Este arroz se puede utilizar en cualquier receta que requiera arroz integral cocido. Guárdelos en un recipiente hermético en el refrigerador durante 7 días o empáquelos en bolsas para el congelador en cantidades equivalentes a una taza hasta por 6 meses.

# Pollo asado económico con lima y cilantro



El cilantro y la lima son una combinación fresca y sabrosa en este plato de pollo.



Tiempo de preparación  
5 min



Tiempo de cocción  
50 min



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
1/2 pechuga, 1  
contramuslo o 1  
muslo + 1 ala

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1/2 pechuga, 1 contramuslo o  
1 muslo + 1 ala

Cantidad por porción

**Calorías** **130**

Grasa total 4,5g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 55mg

Sodio 55mg

Carbohidratos totales 4g

Fibra alimentaria 0g

Azúcares totales 3g

Proteína 18g

Potasio 170mg

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
pollo entero (cortado en 8 partes)	2 1/2 lb
cilantro (picado)	2 cucharada
lima (pelada y exprimida)	1
miel	1 cucharada
ajo (finamente picado)	2 clavos
pimienta negra	1/2 cucharadita
sal (opcional)	1/2 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 375 grados F (190°C). Cubra el molde para hornear con espray para cocinar.
- 2 Retire la piel del pollo y colóquelo en una sola capa en la bandeja para hornear.
- 3 En un tazón pequeño, mezcle el cilantro, la ralladura de lima, el zumo de lima, la miel, el ajo, la pimienta negra molida y la sal (opcional). Vierta la mezcla uniformemente sobre el pollo y hornee durante 45 a 50 minutos o hasta que la temperatura interna del trozo más grande de pollo sea de 165 grados F (74°C).

# Avena con quinua



Añadir quinua a la avena aumenta la cantidad de fibra y proteínas de este clásico plato de desayuno. Prepare una tanda doble de esta avena y congélela en porciones individuales para tener disponible un desayuno rápido entre semana. Simplemente caliéntela en el microondas.



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
15 min



Porciones  
4 porciones



Tamaño de la porción  
2/3 de taza de avena, 2 cucharadas de frambuesas y 1 cucharada de almendras

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 2/3 de taza de avena, 2 cucharadas de frambuesas y 1 cucharada de almendras

Cantidad por porción

**Calorías** **200**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 125mg

Carbohidratos totales 30g

Fibra alimentaria 4g

Azúcares totales 11g

Proteína 9g

Potasio 390mg

Fósforo 280mg

## Ingredientes

leche desnatada	2 taza
agua	1/2 taza
avena arrollada tradicional (que no sea de cocción rápida)	3/4 taza
quinua	1/4 taza
miel	2 cucharadita
canela molida	1 cucharadita
extracto de vainilla	1/2 cucharadita
sal	1/8 cucharadita
frambuesas	1/2 taza
almendras en rodajas (tostadas)	1/4 taza

## Indicaciones

- 1 Mezcle la leche y el agua en una cazuela grande y llévela a hervir a fuego medio.
- 2 Añada la avena, la quinua, la miel, la canela, la vainilla y la sal. Reduzca el fuego a bajo. Tape y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la avena y la quinua estén suaves, aproximadamente 15 minutos. Sirva con las frambuesas y las almendras.

# Ensalada mexicana picada con lima



¡Esta fresca ensalada picada está llena de color! Una marinada de cítricos rociada sobre las verduras les da vida. Sirva esta ensalada como un sabroso acompañamiento o como entrante.

  
Tiempo de  
preparación  
15 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
8 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 1/2 tazas

## Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 1 1/2 tazas

Cantidad por porción

**Calorías** **240**

Grasa total 15g

Grasas saturadas 3g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 180mg

Carbohidratos totales 24g

Fibra alimentaria 8g

Azúcares totales 7g

Proteína 7g

Potasio 510mg

Fósforo 130mg

## Ingredientes

zumos de lima	1/2 taza
aceite de oliva	1/4 taza
pimienta roja en hojuelas, picada	1 cucharadita
ajo (finamente picado)	3 clavos
miel	1 1/2 cucharada
lechuga romana (picada)	6 taza
frijoles negros (enjuagados y escurridos)	15 oz
jícama (pelada y picada)	1 taza
maíz (escurrido)	15 oz
pimiento rojo (sin semillas y cortado en cubos)	1
aguacates maduros (pelados y cortados en cubos)	2
queso Monterey Jack reducido en grasa	1/2 taza

## Indicaciones

- 1 Para hacer el aderezo, en un tazón pequeño mezcle el zumo de lima, el aceite de oliva, la pimienta roja en hojuelas triturada, el ajo y la miel. El aderezo se sirve mejor a temperatura ambiente.
- 2 Extienda la lechuga uniformemente en una bandeja grande de servir. Disponga los frijoles, la jícama, el maíz, el pimiento y los aguacates uno al lado del otro sobre la lechuga. Adorne con queso. Cubra y refrigere hasta que se enfríe, por lo menos 1 hora. Rocíe con el aderezo antes de servir.

# Quinua con lima y cilantro



La quinua tiene más proteína que cualquier otro grano. No tiene gluten, contiene 3 gramos de fibra por porción y es una alternativa saludable a cualquier receta que incluya arroz. Añada una lata de frijoles negros bajos en sodio para aumentar la cantidad de fibra y proteína de esta receta.



Tiempo de preparación  
20 min



Tiempo de cocción



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
½ taza

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción ½ taza

Cantidad por porción

**Calorías** **145**

Grasa total 0g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 35mg

Carbohidratos totales 22g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 3g

Proteína 5g

Potasio 270mg

## Ingredientes

Aceite de canola	1 cucharada
cebolla pequeña (picada)	1
ajo (finamente picado)	2 clavos
quinua	1 taza
caldo de pollo bajo en sodio (bajo en sodio, sin grasa, [sin gluten si es necesario])	2 taza
Zumo de 2 limas	2
cilantro fresco (picado)	1/2 taza

## Indicaciones

- 1 Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada las cebollas y cocínelas durante 3 a 4 minutos. Añada el ajo y cocine durante 30 segundos. Reduzca el fuego a bajo y añada la quinua. Cocine a fuego lento durante 1 a 2 minutos, revuelva constantemente para asegurarse de que la quinua no se queme.
- 2 Añada el caldo de pollo y el zumo de 1 lima y ponga la mezcla a hervir. Reduzca el fuego a bajo, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que esté en su punto. Retire del fuego.
- 3 Añada el zumo de 1 lima y el cilantro picado.

# Flan de canela



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
5 h



Porciones  
8 porciones



Tamaño de la porción  
1 pedazo con  
1/3 de taza de  
frambuesas

## Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 1 pedazo con 1/3 de taza de frambuesas

Cantidad por porción

**Calorías** **160**

Grasa total 3,5g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 120mg

Sodio 125mg

Carbohidratos totales 22g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 19g

Proteína 10g

Potasio 360mg

Fósforo 230mg

## Ingredientes

azúcar	1/3 taza
agua	1/4 taza
leche desnatada	2 tazas
leche desnatada evaporada	1 (12 oz) lata
mezcla para hornear como sustituto del azúcar granulada (por ejemplo, la mezcla para hornear Truvia)	3 cucharada
canela molida	1/4 cucharadita
astillas de canela (partidas por la mitad)	2
extracto de vainilla	2 cucharadita
huevos grandes	5
frambuesas	2 2/3 tazas

# Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 350°F (176 °C).
- 2 Mezcle el azúcar y el agua en una cazuela pequeña de fondo grueso. Ponga la mezcla a hervir a fuego medio-alto y cocine durante aproximadamente 12 minutos, moviendo la cazuela de vez en cuando, hasta que el caramelo esté ligeramente dorado. Vierta inmediatamente el caramelo en un molde para hornear redondo de 2 cuartos inclinándolo para cubrirlo uniformemente. Déjelo aparte hasta que el caramelo se enfríe y se endurezca, durante aproximadamente 10 minutos.
- 3 Mientras tanto, mezcle la leche, la leche evaporada, el sustituto del azúcar, la canela en polvo y las astillas de canela en una cazuela mediana. Ponga esta mezcla a hervir a fuego medio-bajo y cocínela, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 6 minutos. Retire del fuego. Incorpore la vainilla y deje reposar por 15 minutos. Retire las astillas de canela.
- 4 Bata los huevos en un tazón pequeño. Incorpore lentamente la mezcla de leche, sin dejar de batir, hasta que esté bien combinada. Vierta la mezcla en el molde para hornear.
- 5 Coloque el molde para hornear con la mezcla de flan en una bandeja para asar de 9 × 13 pulgadas (22 x 33 cm) y llene la bandeja con suficiente agua caliente para que llegue a un tercio de la altura de los lados del molde para hornear. Hornee hasta que el flan haya cuajado, pero que se mueva ligeramente en el centro, entre 50 y 55 minutos.
- 6 Pase la bandeja a una rejilla y deje enfriar durante 1 hora. Refrigere hasta que esté bien frío, durante aproximadamente 3 horas o toda la noche. Para desmoldar, pase la punta de un cuchillo pequeño alrededor del borde del flan. Coloque un plato plano grande sobre el flan y dele la vuelta. Corte el flan en porciones y sirva cada una con 1/3 de taza de frambuesas.

# Brócolis asados a la cubana



  
Tiempo de  
preparación  
10 min

  
Tiempo de  
cocción  
25 min

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 taza

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **70**

Grasa total 3g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 40mg

Carbohidratos totales 10g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 3g

Proteína 4g

Potasio 400mg

## Ingredientes

ajo (pelado y cortado en rodajas finas)	3 clavos
comino molido	1/4 cucharadita
zum de lima	1 cucharadita
pimienta negra (triturada)	1/8 cucharadita
cebolla española (cortada en rodajas muy finas)	1/2 taza
aceite de aguacate	2 cucharadita
cogollos de brócoli	16 oz
Papel para hornear	1

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 350°F (176°C).
- 2 En un tazón, combine el ajo, el comino, el zumo de lima, la pimienta y la cebolla. Mezcle bien los ingredientes para que los condimentos se distribuyan uniformemente. Añada el aceite de aguacate y los brócolis al tazón y mezcle de nuevo.
- 3 Coloque todos los ingredientes en una bandeja para hornear forrada con papel para hornear y áselos durante 25 minutos.
- 4 Retire del horno y tome un tenedor para disfrutar de este delicioso plato.

# Guacamole de pepino



Sírvalo con rábanos en rodajas o jícama en lugar de nachos para obtener un aperitivo o snack bajo en carbohidratos.

  
Tiempo de preparación  
10 min

  
Tiempo de cocción

  
Porciones  
6 porciones

  
Tamaño de la porción  
1/4 taza

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1/4 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **45**

Grasa total 3g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 100mg

Carbohidratos totales 4g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 1 g

Proteína 1g

Potasio 210mg

Fósforo 25mg

## Ingredientes

aguacate Hass (descorazonado y cortado en cubos)	1
tomate (cortado en cubos)	1
Pepino inglés (sin semillas) (picado finamente)	1/2 (aproximadamente 4 oz)
cilantro fresco picado	2 cucharada
zumo de lima	1 cucharada
vinagre de vino blanco	1 cucharada
chile jalapeño (finamente picado)	1/2
sal	1/4 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Triture el aguacate sin aplastarlo por completo en un tazón mediano. Añada el tomate, el pepino, el cilantro, el zumo de lima, el vinagre, el jalapeño y la sal hasta que estén bien mezclados. Sirva con rábanos en rodajas para untar, si lo desea.

# Frijoles refritos saludables al estilo de Ingrid Hoffmann



Muchas recetas tradicionales latinas han sido consideradas como poco saludables por el uso de manteca de cerdo. Pero hoy en día, la cantidad de grasas saludables disponibles es infinita. Estos frijoles refritos no llevan manteca de cerdo y ganan mucho sabor con la cebolla y el ajo frescos, los chipotles y el comino.

  
Tiempo de  
preparación  
5 min

  
Tiempo de  
cocción  
12 min

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1/2 taza

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1/2 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **140**

Grasa total 4g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 200mg

Carbohidratos totales 19g

Fibra alimentaria 6g

Azúcares totales 1 g

Proteína 6g

Potasio 340mg

Fósforo 110mg

## Ingredientes

aceite	1 cucharada
cebolla(s) (picada)	1/2
ajo (finamente picado)	2 clavos
frijoles pintos (enjuagados y escurridos)	1 lata
caldo de pollo bajo en sodio o caldo de verduras bajo en sodio	1/2 taza
chile chipotle adobado	1/2 cucharadita
comino molido	1/4 cucharadita
sal	1/8 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla y el ajo y cocine durante aproximadamente 6 minutos hasta que la cebolla esté tierna.
- 2 Añada los frijoles, el caldo, los chiles chipotle, el comino, la sal y la pimienta. Cocine hasta que los frijoles se calienten, aproximadamente 5 minutos.
- 3 Machaque la mezcla de frijoles con un tenedor o un machacador de papas hasta obtener un puré grueso.

# Batido de frutas y almendras



Comience su mañana con este refrescante batido. La leche de almendras tiene menos carbohidratos que la leche normal y es ideal para las personas con intolerancia a la leche o a la lactosa.



Tiempo de preparación  
5 min



Tiempo de cocción



Porciones  
2 porciones



Tamaño de la porción  
1 taza

## Información nutricional

2 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

**Calorías 100**

Grasa total 2,5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 110mg

Carbohidratos totales 15g

Fibra alimentaria 2g

Proteína 5g

## Ingredientes

fresas y melocotones congelados	1 taza
yogur griego natural descremado	1/2 taza
leche de almendras sin azúcar	1 taza

## Indicaciones

- 1 Ponga todos los ingredientes en una licuadora y lícuelos hasta que estén suaves y espesos.

# Ensalada verde con naranja, aguacate y cebolla



 Tiempo de preparación  
15 min

 Tiempo de cocción

 Porciones  
4 porciones

 Tamaño de la porción  
1 1/2 tazas

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 1/2 tazas

Cantidad por porción

**Calorías** 140

Grasa total 9g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 0mg

Sodio 135mg

Carbohidratos totales 14g

Fibra alimentaria 5g

Azúcares totales 8g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 2g

Potasio 440mg

Fósforo 45mg

## Ingredientes

zumo de lima	1 cucharada
aceite de oliva	1 cucharada
vinagre de vino tinto	1 cucharadita
endulzante sin calorías (por ejemplo, Truvia o Splenda)	1/8 cucharadita
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/8 cucharadita
naranjas	2
verduras mixtas	4 taza
aguacate (descorazonado y cortado en cubos)	1
cebolla roja (picada)	1/4 de una pequeña
cilantro fresco picado	2 cucharada

## Indicaciones

- 1 En un tazón pequeño, bata el zumo de lima, el aceite de oliva, el vinagre de vino tinto, el endulzante, la sal kosher y la pimienta negra.
- 2 Retire la cáscara y la parte blanca de la piel de las naranjas. Con un cuchillo para pelar, corte entre las membranas para liberar los gajos de naranja y córtelos en tercios. Ponga los trozos de naranja en un tazón mediano.
- 3 Añada las verduras mixtas, los cubos de aguacate y la cebolla roja al tazón y rocíe con la mezcla de zumo de lima. Revuelva para combinar. Esparza el cilantro y sirva.

# Huevo duro



  
Tiempo de  
preparación  
2 min

  
Tiempo de  
cocción  
20 min

  
Porciones  
6 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 huevo

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1 huevo

Cantidad por porción

**Calorías** **78**

Grasa total 5g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 185mg

Sodio 60mg

Carbohidratos totales menos de 1 g

Fibra alimentaria 0g

Azúcares totales menos de 1 g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 6g

Potasio 65mg

## Ingredientes

huevos	6 grandes
agua	4 taza

## Indicaciones

- 1 Coloque los huevos en una sola capa en el fondo de una cazuela grande y cúbralos con agua fría de manera que haya aproximadamente una pulgada (2,5 cm) de agua por encima de los huevos.
- 2 Coloque la cazuela en un hornillo, pero antes de encenderlo, programe un temporizador a 20 minutos.
- 3 Ponga en marcha el temporizador y ponga el fuego alto para que hiervan. Una vez que hayan hervido, reduzca a fuego medio y déjelos hervir hasta que el temporizador se apague.
- 4 Cuando el temporizador se apague, escurra inmediatamente el agua de la cazuela y agite suavemente los huevos dentro de la cazuela para romper las cáscaras.
- 5 Cúbralos con agua helada y déjelos reposar en el agua durante 15 minutos.
- 6 Escurra el agua helada, luego haga rodar suavemente cada huevo sobre un papel absorbente para despegar las cáscaras y finalmente retire la cáscara de los huevos.
- 7 Guárdelos en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por una semana.

# Huevos ahogados en salsa verde



Los huevos ahogados son un plato clásico del desayuno mexicano. Puede hacerlos en una salsa a base de tomate o en una salsa verde, como esta.



Tiempo de preparación  
15 min



Tiempo de cocción  
25 min



Porciones  
4 porciones



Tamaño de la porción  
1 tortilla cubierta

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 tortilla cubierta

Cantidad por porción

**Calorías** **330**

Grasa total 21g

Grasas saturadas 4,5g

Colesterol 190mg

Sodio 290mg

Carbohidratos totales 27g

Fibra alimentaria 7g

Azúcares totales 7g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 12g

Potasio 710mg

Fósforo 290mg

## Ingredientes

tomatillos (sin cáscara, enjuagados y cortados en cuartos)	1 lb
cebolla (cortada en cuartos)	1
agua	1/2 taza
chile serrano (picado)	1
ajo (picado)	2 clavos
cilantro fresco picado	1 taza
zum de lima	2 cucharada
sal	1/4 cucharadita
aceite de oliva	2 cucharada
huevos	4
tortillas de maíz sin grasa (6 pulgadas/15 cm) (calentadas)	4
aguacate (cortado en 12 rodajas)	1
queso fresco desmenuzado	4 cucharada

# Chimichangas de carnitas horneadas



Estas chimichangas aptas para diabéticos están rellenas de una versión más saludable de carnitas y están horneadas en lugar de fritas. En este caso, se asa un lomo de cerdo magro y se mezcla con frijoles refritos y queso, luego se mete dentro de una tortilla y se hornea.

  
Tiempo de  
preparación  
5 min

  
Tiempo de  
cocción  
35 min

  
Porciones  
8 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 chimichanga

## Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 1 chimichanga

Cantidad por porción

**Calorías** **200**

Grasa total 7g

Grasas saturadas 2,5g

Colesterol 35mg

Sodio 430mg

Carbohidratos totales 19g

Fibra alimentaria 4g

Azúcares totales 1 g

Proteína 17g

Potasio 350mg

Fósforo 270mg

## Ingredientes

Aceite de oliva en espray antiadherente para cocinar	1
comino molido	1/2 cucharadita
sal kosher	1/2 cucharadita
chile en polvo	1 cucharadita
pimienta negra	1/2 cucharadita
aceite de oliva	1 cucharadita
lomo de cerdo	1 lb
frijoles refritos	1 taza
queso cheddar rallado bajo en grasas	1/2 taza
tortillas de harina integral (6 pulgadas/25 cm)	8

# Indicaciones

- 1 Forre una plancha de asar con papel de aluminio. Rocíe ligeramente con espray antiadherente para cocinar y precaliente la plancha.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle el comino, el chile en polvo, la sal, la pimienta molida y el aceite. Frote la mezcla de especias por toda la carne de cerdo. Coloque la carne de cerdo en la bandeja y ase durante aproximadamente 15 minutos, a 15 centímetros de la fuente de calor, dándole la vuelta de vez en cuando, hasta que un termómetro de lectura instantánea marque 145 grados F (62 °C) al insertarlo en la parte más gruesa de la carne de cerdo. Pase la bandeja a una rejilla de alambre y deje reposar el cerdo durante 10 minutos.
- 3 Precaliente el horno a 400 grados F (204 °C).
- 4 Corte el lomo en trozos y vierta los jugos de la bandeja de hornear sobre él. En un tazón mediano, mezcle la carne de cerdo, los frijoles refritos y el queso cheddar.
- 5 Envuelva las tortillas en un recipiente húmedo y caliéntelas en el microondas durante 30 segundos. Rellene cada tortilla con un poco menos de 1/2 taza de la mezcla de carne de cerdo. Doble como un burrito.
- 6 Precaliente una bandeja para hornear durante 5 minutos en el horno. Retire con unos guantes de horno y coloque las chimichangas, con el lado del dobléz hacia abajo, en la bandeja para hornear. Rocíe con espray antiadherente para cocinar. Hornee durante 15 minutos, hasta que se doren.

# Estofado de frijoles rojos



Los frijoles son un elemento básico en la cocina latina: existen frijoles negros cubanos, frijoles pintos refritos mexicanos, etc. Estos frijoles rojos son populares en la cocina puertorriqueña y dominicana.



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
20 min



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
1/2 taza

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1/2 taza

Cantidad por porción

**Calorías** 120

Grasa total 2,5g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 115mg

Carbohidratos totales 19g

Fibra alimentaria 5g

Azúcares totales 4g

Proteína 6g

Potasio 490mg

Fósforo 100mg

## Ingredientes

aceite de oliva	1 cucharada
cebolla (finamente picada)	1
ajo (finamente picado)	2 clavos
calabaza o calabacín pelado y cortado en cubos	1 taza
frijoles rojos sin sal añadida (enjuagados y escurridos)	1 lata (15,5 oz)
caldo de pollo sin sal	1 1/2 taza
salsa de tomate sin sal añadida	1/4 taza
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
cilantro picado	1/4 taza

## Indicaciones

- 1 Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla, el pimiento y el ajo, y cocine, revolviendo de vez en cuando, durante aproximadamente 8 minutos, hasta que las verduras estén tiernas.
- 2 Añada la calabaza, los frijoles, el caldo, la salsa de tomate, la sal y la pimienta y ponga a hervir. Reduzca el fuego a medio. Tape y cocine hasta que la calabaza esté tierna, durante 10 a 12 minutos. Añada el cilantro y revuelva.

# Pollo frito al horno al estilo latino



Tiempo de  
preparación  
10 min



Tiempo de  
cocción  
30 min



Porciones  
4 porciones



Tamaño de la  
porción  
1 chuleta

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 chuleta

Cantidad por porción

**Calorías** **200**

Grasa total 3,5g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 80mg

Sodio 260mg

Carbohidratos totales 9g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 1 g

Proteína 32g

Potasio 300mg

Fósforo 240mg

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
zum de lima (de 2 limas)	1/4 taza
clara de huevo	1
salsa de soja baja en sodio	1 cucharadita
orégano seco	1/2 cucharadita
ajo (finamente picado)	2 clavos
pan rallado integral panko	1/2 taza
condimento Adobo	3/4 cucharadita
sal	1/4 cucharadita
chuletas de pollo en rodajas finas	4 (5 oz) chuletas

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 425°F (176 °C). Rocíe ligeramente una pequeña bandeja para hornear con espray antiadherente para cocinar.
- 2 Coloque la bandeja durante 10 minutos en el horno para calentarla antes de poner las chuletas de pollo sobre esta.
- 3 Bata el zumo de lima, la clara de huevo, la salsa de soja, el orégano y el ajo en un tazón mediano.
- 4 Ponga el panko, el adobo y la sal en una hoja de papel encerado. Sumerja los trozos de pollo, de uno en uno, en la mezcla de lima y luego en la mezcla de panko, presionando ligeramente para que las migas se adhieran.
- 5 Coloque el pollo en la bandeja para hornear. Rocíe ligeramente con espray antiadherente para cocinar. Hornee, sin darle la vuelta, hasta que la corteza esté dorada y el pollo esté bien cocido, durante aproximadamente 20 minutos.

# Maduros al horno (plátanos macho dulces)



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
18 min



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
aproximada  
mente 4  
rodajas

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción **aproximadamente 4 rodajas**

Cantidad por porción

**Calorías** **60**

Grasa total 0g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 0mg

Carbohidratos totales 15g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 7g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 0g

Potasio 230mg

Fósforo 15mg

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar

1

plátanos machos muy maduros (de piel negra) (pelados y cortados en diagonal en rodajas de 1/2 pulgada/1,2 cm de grosor)

2 (aproximadamente 1 lb en total)

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 400°F (176 °C). Forre un pequeño molde para hornear con papel de aluminio. Rocíe el papel de aluminio con espray antiadherente para cocinar.
- 2 Ubique las rodajas de plátano en una sola capa en la bandeja del horno y rocíe la parte superior con espray antiadherente. Hornee hasta que se ablanden, durante aproximadamente 12 minutos.
- 3 Gire las rodajas, rocíe con espray antiadherente para cocinar y hornee hasta que los plátanos estén blandos, durante aproximadamente 6 minutos más.

# Lomo de cerdo (pernil) marinado al mojo



  
Tiempo de  
preparación  
25 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
5 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 trozo (4  
onzas) de carne  
de cerdo

## Información nutricional

5 porciones

Tamaño de la porción 1 trozo (4 onzas) de carne de cerdo

Cantidad por porción

**Calorías** **160**

Grasa total 3g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 75mg

Sodio 450mg

Carbohidratos totales 10g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 5g

Proteína 25g

Potasio 590mg

Fósforo 300mg

## Ingredientes

naranjas de ombligo (peladas y cortadas por la mitad)	2
limón (pelado)	2
sal kosher	1 cucharadita
pimienta negra (triturada)	1/2 cucharadita
comino molido	1/4 cucharadita
ajo en polvo	1/4 cucharadita
vinagre destilado	2 cucharada
tomillo fresco (hojas sin tallo)	2 ramitos
lomo de cerdo	20 oz
espray antiadherente para cocinar	1

# Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 400° F (176° C).
- 2 Use su licuadora para hacer el marinado al mojo. Ponga las naranjas, los limones, la sal, la pimienta, el comino, el ajo en polvo, el vinagre y las hojas de tomillo fresco en la licuadora. Pulse la mezcla 4 veces y luego licúela durante 1 minuto. Reserve 4 onzas de mojo y añada el resto a una bolsa plástica resellable.
- 3 Retire la membrana del lomo de cerdo. Ponga el lomo de cerdo en la bolsa plástica resellable con el mojo. Deje marinar la carne de cerdo durante al menos 20 minutos en el refrigerador.
- 4 Saque el lomo de cerdo de la bolsa (deseche la marinada de la bolsa) y séquelo con papel absorbente. Precaliente una bandeja apta para el horno a fuego medio, rocíe con espray antiadherente para cocinar y espere 10 segundos para que el aceite alcance la temperatura necesaria. Dore ambos lados del lomo de cerdo en la bandeja y luego coloque la en el horno durante 15 a 20 minutos. La temperatura interna de la carne de cerdo cocida debe ser de 145 °F (62° C).
- 5 Retire la carne de cerdo del horno y déjela reposar unos minutos para que los jugos se redistribuyan. Rocíe sobre la carne de cerdo un poco de la marinada al mojo que se había reservado previamente y sirva.

# Batido de aguacate marroquí



  
Tiempo de  
preparación  
5 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 taza

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **100**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 0mg

Sodio 35mg

Carbohidratos totales 11g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 4g

Proteína 1g

Potasio 300mg

Fósforo 30mg

## Ingredientes

aguacate maduro (descorazonado y pelado)	1
banano muy maduro	1
leche de almendras sin azúcar o jugo de naranja	1 taza
hielo	1 taza

## Indicaciones

- 1 Ponga el aguacate, el banano, la leche y el hielo en una licuadora. Licue hasta que no queden trozos de aguacate y la mezcla esté suave y espumosa. Repártalo en vasos fríos y disfrútelo.

# Pastelón (Shepherd's Pie de plátano macho)



Para hacer su propio adobo sin sal, combine 1 cucharada de pimienta de limón, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano seco, perejil seco y achiote en polvo y 1/2 cucharada de comino. Guárdelo en un recipiente hermético hasta por 2 semanas.

  
Tiempo de preparación  
20 min

  
Tiempo de cocción  
1 h 18 min

  
Porciones  
6 porciones

  
Tamaño de la porción  
1 taza

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **310**

Grasa total 9g

Grasas saturadas 3,5g

Colesterol 55mg

Sodio 310mg

Carbohidratos totales 39g

Fibra alimentaria 4g

Azúcares totales 17g

Proteína 20g

Potasio 910mg

Fósforo 250mg

## Ingredientes

Aceite de oliva en espray antiadherente para cocinar	1
plátanos machos muy maduros (pelados y cortados en trozos)	4
sal	1/4 cucharadita
aceite de oliva	1 cucharada
cebolla roja cortada en cubos	1 medianas
pimiento verde (finamente picado)	1
ajo (finamente picado)	4 clavos
carne de res magra picada (7 % o menos de grasa)	1 lb
verduras mixtas congeladas	1/2 taza
salsa de tomate	1/2 taza
condimento Adobo	2 cucharadita
queso mozzarella semidescremado rallado	1/2 taza
paprika	1/4 cucharadita
perejil fresco de hoja ancha (picado)	1 cucharada

# Indicaciones

- 1** Precaliente el horno a 375 grados F (190° C). Rocíe una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas (20 x 20 cm) con espray para cocinar.
- 2** Ponga a hervir los plátanos en una cazuela grande con suficiente agua para cubrirlos. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento hasta que los plátanos estén muy tiernos, durante aproximadamente 25 minutos. Escúrralos y reserve 1 taza del líquido de cocción. Vuelva a poner los plátanos en la cazuela y macháquelos con un machacador de verduras, añadiendo la sal y el líquido de cocción, 1/2 taza cada vez, hasta que la mezcla esté suave.
- 3** Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla, el pimiento y el ajo. Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas, durante aproximadamente 8 minutos.
- 4** Añada la carne y cocínela, desmenuzándola con una cuchara de madera, hasta que se dore, durante aproximadamente 10 minutos. Añada las verduras mixtas, la salsa de tomate y el condimento Adobo. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los sabores se mezclen, durante aproximadamente 10 minutos.
- 5** Distribuya la mitad de la mezcla de plátanos machos de manera uniforme en el fondo de la bandeja para hornear. Ponga la mezcla de carne de manera uniforme sobre la mezcla de plátanos. Coloque el resto de la mezcla de plátanos sobre la carne. Cubra con el queso y espolvoree con paprika. Hornee hasta que el relleno esté caliente y el queso esté derretido y dorado en los bordes, unos 25 minutos.

# Poblanos con relleno de verduras al estilo de Ingrid Hoffmann



Los chiles poblanos se utilizan sobre todo en la cocina mexicana. Están repletos de sabor y son ideales para rellenarlos con casi todo, excepto el fregadero de la cocina. Es verdad que tienen un toque picante, pero solo lo justo para realzar su sabor.



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
20 min



Porciones  
4 porciones



Tamaño de la porción  
1 poblano relleno

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 poblano relleno

Cantidad por porción

**Calorías 110**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 160mg

Carbohidratos totales 13g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 6g

Proteína 5g

Potasio 550mg

Fósforo 125mg

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
chiles poblanos grandes	4
aceite de oliva	1 cucharada
champiñones blancos comunes (picados gruesos)	1 paquete
zanahorias (ralladas)	1 taza
cebolla de rabo (cebolín) (cortada en finas láminas)	4
ajo (finamente picado)	4 clavos
sal	1/8 cucharadita
hojas de albahaca fresca picada o 2 cucharadas de hojas de albahaca seca (picada)	2 cucharada
queso fresco (desmenuzado)	4 cucharada

# Indicaciones

- 1** Precaliente la plancha. Forre una plancha de asar con papel de aluminio. Rocíe ligeramente el papel de aluminio con espray antiadherente para cocinar. Coloque los poblanos en la plancha y ase, a 4 pulgadas (10 cm) del fuego, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén tiernos y ligeramente quemados en algunos puntos, durante aproximadamente 8 minutos.
- 2** Coloque los poblanos en una bolsa de plástico sellable; saque el aire y cierre la bolsa. Déjelos reposar durante 15 minutos. Deje la plancha encendida.
- 3** Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Añada los champiñones, las zanahorias, los cebollines, el ajo y la sal y cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que las verduras estén tiernas, unos 8 minutos. Retire del fuego. Incorpore la albahaca hasta que esté bien mezclada.
- 4** Mientras tanto, pele los poblanos. Haga un corte para crear un hueco y retire las semillas. Rellene cada chile con una cuarta parte de la mezcla de champiñones y cubra con 1 cucharada de queso.
- 5** Ase los chiles rellenos, a 4 pulgadas/10 cm del fuego, hasta que el relleno esté caliente y el queso comience a derretirse, aproximadamente 4 minutos.

# Sándwich cubano de Ronaldo



  
Tiempo de  
preparación  
10 min

  
Tiempo de  
cocción  
18 min

  
Porciones  
2 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1/2 sándwich y  
1/2 ensalada

## Información nutricional

2 porciones

Tamaño de la porción 1/2 sándwich y 1/2 ensalada

Cantidad por porción

**Calorías** **190**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 2g

Colesterol 30mg

Sodio 510mg

Carbohidratos totales 16g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 5g

Proteína 20g

Potasio 420mg

Fósforo 290mg

## Ingredientes

pan de sándwich multicereales (tipo Thins, partido por la mitad)	1
Papel para hornear	1
queso suizo (bajo en grasa, en tajadas)	1 1/2 oz
aguacate Hass (cortado en rodajas)	2 oz
pavo tipo deli (bajo en sodio, en rodajas)	1 1/2 oz
jamón tipo deli (bajo en sodio, en tajadas)	1 1/2 oz
rúcula (lavada)	1/2 taza
tomates roma (ciruela) (en rodajas)	1/2
cebolla roja (cortada en rodajas)	1/8 taza
pepino(s) (cortado en rodajas)	1/8 taza
cilantro (picado)	2 cucharadita
zum de lima	2 cucharadita
pimienta negra (triturada)	1/8 cucharadita

# Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 350°F (176°C).
- 2 Coloque las dos mitades del pan de sándwich multicereales en una bandeja de horno forrada con papel para hornear. Asegúrese de que el interior del pan esté orientado hacia arriba. Para armar el sándwich, coloque una capa de queso suizo de manera uniforme sobre el pan de sándwich. Haga lo mismo con el aguacate, el pavo y el jamón. Introduzca el sándwich en el horno durante 12 minutos. Retire el sándwich del horno y cierre el emparedado.
- 3 Precaliente una sartén antiadherente a fuego medio. Coloque el sándwich en el centro de la sartén y presione con una espátula o con el fondo de una cazuela limpia durante 2 a 3 minutos. Dele la vuelta al sándwich y repita la operación por el otro lado. Esto le dará el aspecto prensado de un sándwich cubano tradicional. Córtelo por la mitad.
- 4 Ponga la rúcula, el tomate, la cebolla roja, el pepino, el cilantro, el zumo de lima y la pimienta negra en un tazón y mezcle los ingredientes. Sirva con el sándwich. Ahora dele un gran mordisco a ese delicioso sándwich.

# Tortillas de maíz con camarones ahumados, ensalada de mango y chipotle



  
Tiempo de  
preparación  
15 min

  
Tiempo de  
cocción  
30 min

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 tostada

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 tostada

Cantidad por porción

**Calorías** **190**

Grasa total 5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 60mg

Sodio 460mg

Carbohidratos totales 29g

Fibra alimentaria 5g

Azúcares totales 12g

Proteína 10g

Potasio 450mg

Fósforo 190mg

## Ingredientes

Tortillas de maíz de 6 pulgadas (15 cm)	4
mayonesa baja en grasas	3 cucharada
lima (pelada y exprimida)	1
chile chipotle adobado y picado	1 cucharadita
salsa de adobo de la lata de chile chipotle	1 cucharadita
miel	1 cucharadita
sal	1/2 cucharadita
mezcla empacada de ensalada de col	1 paquete (10 oz)
mango mediano maduro (cortado en trozos de 1/2 pulgada/1 cm)	1
cilantro fresco	1/2 taza
camarones silvestres medianos, que no se hayan congelado antes, (pelados y desvenados)	1/2 lb
chipotle en polvo	1 cucharadita
aceite de oliva	1 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Caliente una sartén antiadherente pequeña a fuego medio. Añada las tortillas, de una en una, y cocínelas hasta que estén ligeramente tostadas y crujientes, durante aproximadamente 3 minutos por cada lado. Retírelas de la sartén y déjelas aparte.
- 2 Bata la mayonesa, la ralladura de lima, el zumo de lima, los chiles chipotle, la salsa de adobo, la miel y la sal en un tazón grande. Añada la ensalada de col, el mango y el cilantro; revuelva para cubrir bien.
- 3 Espolvoree el chile en polvo sobre los camarones. Caliente el aceite en una sartén antiadherente mediana a fuego medio-alto. Añada los camarones, en tandas, y cocínelos, dándoles la vuelta de vez en cuando, justo hasta que estén opacos en el centro, durante 2 a 3 minutos.
- 4 Coloque las tortillas en cada uno de los 4 platos. Cubra cada tortilla con una cuarta parte de la mezcla de ensalada de col y una cuarta parte de los camarones. Sirva de inmediato.

# Huevos al horno dulces y ahumados



  
Tiempo de  
preparación  
5 min

  
Tiempo de  
cocción  
25 min

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
medio tomate

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción medio tomate

Cantidad por porción

**Calorías** **85**

Grasa total 4,5g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 165mg

Sodio 85mg

Carbohidratos totales 4g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 2g

Proteína 7g

Potasio 260mg

Fósforo 115mg

## Ingredientes

tomates grandes y maduros tipo corazón de buey o reliquia	2
pimienta negra molida	1 cucharadita
comino	1 cucharadita
huevos (medianos)	4
queso parmesano (rallado, bajo en grasas)	2 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 350° F (176° C).
- 2 Lave los tomates y córtelos por la mitad. Retire la pulpa y las semillas, dejando un borde de 1/2 pulgada (1,2 cm) de tomate.
- 3 Colóquelos con el lado cortado hacia arriba en un recipiente refractario engrasado.
- 4 Espolvoree cada mitad de tomate con pimienta y comino. Casque un huevo y échelo en cada "casarón" de tomate. Esparza 1/2 cucharadita del queso sobre cada huevo.
- 5 Hornee hasta que los huevos estén cocinados, aproximadamente 25 minutos.

# Ensalada de pimientos dulces, cebolla y tomate



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
1/6 de la receta

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1/6 de la receta

Cantidad por porción

**Calorías** **65**

Grasa total 2,5g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 140mg

Carbohidratos totales 9g

Fibra alimentaria 2g

Proteína 1g

## Ingredientes

vinagre de sidra	1/2 taza
ajo (cortado en rodajas)	1 clavos
azúcar	1 cucharadita
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/2 cucharadita
kétchup	1 cucharada
salsa inglesa Worcestershire	1 cucharadita
zum de lima fresco	2 cucharadita
aceite de oliva virgen extra	1 cucharada
cilantro (picado)	3 cucharada
pimiento grande (de cualquier color, cortado en aros finos)	1
cebolla grande (cortada en aros finos)	1
tomates grandes (pelados, cortados en 8 pedazos)	2

## Indicaciones

- 1 Combine todos los ingredientes excepto el pimiento, la cebolla y el tomate y mezcle bien.
- 2 Vierta el aderezo sobre las verduras y revuelva. Tape y enfríe durante varias horas o toda la noche, revolviendo ocasionalmente.

# Vasos de dip de verduras



Tiempo de preparación  
20 min



Tiempo de cocción



Porciones  
4 porciones



Tamaño de la porción  
1 taza

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **90**

Grasa total 4g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 260mg

Carbohidratos totales 10g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 6g

Proteína 5g

Potasio 350mg

Fósforo 90mg

## Ingredientes

suero de mantequilla bajo en grasa	1/4 taza
yogur griego natural bajo en grasa	1/2 taza
mayonesa light	1/4 taza
perejil fresco (finamente picado)	1 cucharada
eneldo seco	1/2 cucharadita
ajo en polvo	1/2 cucharadita
cebolla en polvo	1/2 cucharadita
sal	1/8 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
verduras variadas cortadas en forma de palitos para mojar en salsa (zanahorias, pepinos, apio, pimiento, etc.).	4 taza

## Indicaciones

- 1 En un tazón mediano, combine el suero de mantequilla, el yogur, la mayonesa, el perejil, el eneldo, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta.
- 2 Vierta 1/4 del dip en un recipiente pequeño de plástico o de cristal.
- 3 Disponga 1 taza de verduras variadas cortadas en forma de palitos en el vaso, de manera que todas toquen el dip.
- 4 Repita el proceso con 3 vasos más. Si no se va a servir inmediatamente, guarde las verduras cortadas en forma de palitos por separado y añádalas a los vasos con el dip antes de servir.

# Lista de la compra

## Productos frescos

<input type="checkbox"/> rúcula	1 taza	<input type="checkbox"/> limón	4
<input type="checkbox"/> verduras variadas cortadas en forma de palitos	8 taza	<input type="checkbox"/> lechuga	1 taza
<input type="checkbox"/> aguacate	21 1/2	<input type="checkbox"/> lima	19
<input type="checkbox"/> banano	1 taza	<input type="checkbox"/> zumo de lima	12 1/2
<input type="checkbox"/> albahaca	6 cucharadita	<input type="checkbox"/> mango	1
<input type="checkbox"/> pimientos (rojos, naranjas, amarillos o verdes)	3 enteros	<input type="checkbox"/> verduras mixtas	8 taza
<input type="checkbox"/> brócoli	4 taza	<input type="checkbox"/> cebolla(s)	10 1/2
<input type="checkbox"/> zanahoria(s)	1	<input type="checkbox"/> naranja	10
<input type="checkbox"/> cilantro	41 1/2 cucharadas	<input type="checkbox"/> plátanos machos	9
<input type="checkbox"/> pepino(s)	1/4	<input type="checkbox"/> chile poblano	4
<input type="checkbox"/> pepino(s) inglés(es)	1/2	<input type="checkbox"/> frambuesas	6 1/2
<input type="checkbox"/> cilantro fresco	2 1/2 tazas	<input type="checkbox"/> pimiento rojo	2
<input type="checkbox"/> perejil fresco	1/4 taza	<input type="checkbox"/> cebolla roja	2 3/4
<input type="checkbox"/> tomillo fresco	4	<input type="checkbox"/> tomates roma (ciruela)	2
<input type="checkbox"/> ajo	45 clavos	<input type="checkbox"/> lechuga romana	12
<input type="checkbox"/> pimiento verde	2	<input type="checkbox"/> chile serrano	1
<input type="checkbox"/> cebolla de rabo (cebollín)	4	<input type="checkbox"/> cebolla española	1 taza
<input type="checkbox"/> chile jalapeño	2 1/2	<input type="checkbox"/> tomatillo	1 lb
<input type="checkbox"/> jícama	2	<input type="checkbox"/> tomate(s)	8
<input type="checkbox"/> tomates grandes y maduros tipo corazón de buey o reliquia	2	<input type="checkbox"/> champiñones blancos comunes	1 taza

## Carnes frescas, aves y marisco

<input type="checkbox"/> pechugas de pollo	42	<input type="checkbox"/> lomo de cerdo	3 1/2 lb
<input type="checkbox"/> pollo cocido	2 taza	<input type="checkbox"/> camarones	1/2
<input type="checkbox"/> jamón tipo deli	3 oz	<input type="checkbox"/> pollo entero	2 1/2
<input type="checkbox"/> carne de res magra picada	2 lb		

## Lácteos

<input type="checkbox"/> leche al 1 %	4 taza	<input type="checkbox"/> queso mozzarella	1 taza
<input type="checkbox"/> queso cheddar	14 cucharada	<input type="checkbox"/> queso parmesano	1/8 taza
<input type="checkbox"/> huevos	44	<input type="checkbox"/> yogur griego natural descremado	3 1/4 tazas
<input type="checkbox"/> suero de mantequilla bajo en grasa	1/2 taza	<input type="checkbox"/> leche desnatada	8 taza
<input type="checkbox"/> Queso Monterey Jack o Pepper jack	1 taza	<input type="checkbox"/> crema agria o yogur griego	1/4
		<input type="checkbox"/> leche de almendras sin azúcar	4 taza

## Salsas y condimentos

<input type="checkbox"/> miel	5 3/4 cucharadas	<input type="checkbox"/> salsa inglesa Worcestershire	1/2 cucharada
<input type="checkbox"/> kétchup	1/4 taza		

## Horneado y especias

<input type="checkbox"/> vinagre de sidra de manzana	1 1/2 taza	<input type="checkbox"/> canela molida	3 1/2 cucharaditas
<input type="checkbox"/> pimienta negra	6 3/4 cucharaditas	<input type="checkbox"/> sal kosher	2 1/2 cucharaditas
<input type="checkbox"/> pimienta de Cayena	1/4 cucharadita	<input type="checkbox"/> cebolla en polvo	1 cucharadita
<input type="checkbox"/> chile en polvo	4 cucharadita	<input type="checkbox"/> pan rallado panko	1 taza
<input type="checkbox"/> chipotle en polvo	1/2 cucharada	<input type="checkbox"/> paprika	1 cucharadita
<input type="checkbox"/> astilla de canela	6	<input type="checkbox"/> vinagre de vino tinto	3/4 cucharada
<input type="checkbox"/> clavos de olor	6 clavos	<input type="checkbox"/> sal	6 1/4 cucharaditas
<input type="checkbox"/> pimienta roja en hojuelas, picada	2	<input type="checkbox"/> sal marina	1/8 cucharadita
<input type="checkbox"/> comino	3 3/4 cucharadita	<input type="checkbox"/> mezcla de azúcar Splenda	6
<input type="checkbox"/> vinagre destilado	4 cucharada	<input type="checkbox"/> azúcar	11 2/3 cucharadas
<input type="checkbox"/> eneldo seco	1 1/2 cucharadita	<input type="checkbox"/> extracto de vainilla	7 cucharadita
<input type="checkbox"/> orégano seco	1 cucharadita	<input type="checkbox"/> pimienta blanca o negra	1/4 cucharadita
<input type="checkbox"/> leche desnatada evaporada	3 taza	<input type="checkbox"/> vinagre de vino blanco	3 cucharadita
<input type="checkbox"/> ajo en polvo	1 1/2 cucharadita		

## Alimentos secos empacados

<input type="checkbox"/> arroz integral	4 taza	<input type="checkbox"/> quinua	3 1/2 tazas
<input type="checkbox"/> pan de sándwich multicereales	2	<input type="checkbox"/> almendras en láminas	8 cucharada
<input type="checkbox"/> avena arrollada tradicional (que no sea de cocción rápida)	1 1/2 taza	<input type="checkbox"/> semillas integrales de lino	2

## Comida enlatada

<input type="checkbox"/> frijoles negros	31 3/4	<input type="checkbox"/> frijoles pintos	3
<input type="checkbox"/> caldo de pollo o de verduras	1/2 taza	<input type="checkbox"/> frijoles refritos	1 taza
<input type="checkbox"/> maíz	3 3/4 taza	<input type="checkbox"/> salsa de tomatillo	1/4 taza
<input type="checkbox"/> frijoles rojos	2	<input type="checkbox"/> salsa de tomate	1 1/2
<input type="checkbox"/> caldo de pollo bajo en sodio	9 taza		

## Aceites / grasas

<input type="checkbox"/> aceite de aguacate	1 1/2 cucharada	<input type="checkbox"/> mayonesa light	11 cucharada
<input type="checkbox"/> Aceite de canola	4 cucharada	<input type="checkbox"/> espray antiadherente para cocinar	10
<input type="checkbox"/> aceite de oliva virgen extra	3 cucharada	<input type="checkbox"/> aceite de oliva	55 cucharadita

## Alimentos étnicos

<input type="checkbox"/> salsa de adobo de la lata de chile chipotle	1/2 cucharada	<input type="checkbox"/> pico de gallo o salsa de botella	1/2 taza
<input type="checkbox"/> condimento Adobo	5 1/2 cucharaditas	<input type="checkbox"/> queso fresco	8 cucharada
<input type="checkbox"/> chile chipotle adobado	1	<input type="checkbox"/> salsa	12
<input type="checkbox"/> tortillas de maíz	12	<input type="checkbox"/> tortillas integrales de trigo	12
<input type="checkbox"/> salsa de soja baja en sodio	3/4 cucharada		

## Comida congelada

<input type="checkbox"/> verduras mixtas congeladas	1 taza	<input type="checkbox"/> fresas y melocotones congelados	3 taza
---	--------	--	--------

## Miscelánea

<input type="checkbox"/> Papel para hornear	4
---	---