

# Plan de comidas inspirado en el sur

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.

## Domingo

### Desayuno



Muffins de huevos de fácil preparación



Banano



Tortitas de salchicha para el desayuno sin remordimientos

### Almuerzo



Ensalada sureña de brócoli



Sándwiches de pescado cajún con ensalada crujiente

### Cena



Pan de maíz con comino a la sartén



Sopa de maíz al estilo cajún



Ensalada sencilla de verano con pepinos y tomates

### Otros



Mezcla de snacks para recargar energía

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
<b>Calorías</b>	305	435	425	165	1330
<b>Carbohidratos totales</b>	30g	45g	49g	17g	141g
<b>Grasa total</b>	11g	16g	17g	10g	54g
<b>Proteína</b>	25g	30g	20g	4g	79g

# Lunes

## Desayuno



Muffins de calabacín ricos en fibra



Huevo duro

## Almuerzo



Sopa de maíz al estilo cajún



Ensalada sureña de brócoli

## Cena



Pan de maíz con comino a la sartén



Coles forrajeras con calabaza amarilla



Pastel de carne de cocción lenta

## Otros



Bayas con crema

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	263	315	485	95	1158
Carbohidratos totales	29g	39g	35g	20g	123g
Grasa total	11g	11g	23g	1g	46g
Proteína	11g	19g	32g	2g	64g

# Martes

## Desayuno



Muffins de huevos de fácil preparación



Banano



Tortitas de salchicha para el desayuno sin remordimientos

## Almuerzo



Pastel de carne de cocción lenta



Pan de maíz con comino a la sartén



Vasos de dip de verduras

## Cena



Pollo ahumado y asado a la sartén con papas y frijoles

## Otros



Bocados de avena con mantequilla de maní y banano

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	305	475	430	75	1285
Carbohidratos totales	30g	40g	39g	8g	117g
Grasa total	11g	19g	17g	4g	51g
Proteína	25g	34g	32g	3g	94g

# Miércoles 22 de julio

## Desayuno



Muffins de calabacín ricos en fibra

## Almuerzo



Ensalada de tres frijoles con pollo ahumado

## Cena



Salsa cremosa

## Otros



Bayas con crema



Muffins de huevos de fácil preparación



Succotash de tomate uva



Pollo frito con suero de mantequilla en freidora de aire

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	285	390	400	95	1170
Carbohidratos totales	30g	35g	39g	20g	124g
Grasa total	12g	13g	13g	1g	39g
Proteína	17g	36g	35g	2g	90g

# Jueves 23 de julio

## Desayuno



Tortitas de salchicha para el desayuno sin remordimientos

## Almuerzo



Rollos de Roast Beef

## Cena



Ocro en estufa con tomate y cebolla dulce

## Otros



Mezcla de snacks para recargar energía



Sándwich económico de huevo, jamón y espinaca



Vasos de dip de verduras



Mini hamburguesas de pollo a la BBQ en cocción lenta

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	334	385	420	165	1304
Carbohidratos totales	25g	53g	54g	17g	149g
Grasa total	15g	10g	9g	10g	44g
Proteína	28g	24g	34g	4g	90g

# Viernes 24 de julio

## Desayuno



Huevo duro



Muffins de calabacín ricos en fibra

## Almuerzo



Ocra en estufa con tomate y cebolla dulce



Mini hamburguesas de pollo a la BBQ en cocción lenta

## Cena



Calabacín con maíz y pimientos



Pastelitos de cangrejo tradicionales

## Otros



Manzana crujiente

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	263	420	345	145	1173
Carbohidratos totales	29g	54g	23g	27g	133g
Grasa total	11g	9g	15g	4g	39g
Proteína	11g	34g	30g	2g	77g

# Sábado

## Desayuno



Pollo y waffles integrales

## Almuerzo



Vasos de dip de verduras



Calabacín con maíz y pimientos



Pastelitos de cangrejo tradicionales

## Cena



Brócoli crujiente al horno



Pollo y batatas en cocción lenta, económico

## Otros



Manzana crujiente

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	400	300	335	145	1180
Carbohidratos totales	44g	27g	38g	27g	136g
Grasa total	10g	13g	9g	4g	36g
Proteína	35g	21g	23g	2g	81g

# Pollo frito con suero de mantequilla en freidora de aire



  
Tiempo de  
preparación  
25 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 trozo de pollo  
(4 oz)

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 trozo de pollo (4 oz)

Cantidad por porción

**Calorías** **160**

Grasa total 3,5g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 65mg

Sodio 190mg

Carbohidratos totales 7g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 0g

Proteína 24g

Potasio 230mg

Fósforo 190mg

## Ingredientes

suero de mantequilla bajo en grasa	1/3 taza
salsa picante	1/4 cucharadita
pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (cortadas por la mitad a lo largo para hacer 4 porciones iguales)	1 lb
hojuelas de maíz	6 cucharada
harina de maíz molida	3 cucharada
ajo en polvo	1 cucharadita
paprika	1 cucharadita
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra molida gruesa	1/4 cucharadita
espray antiadherente para cocinar	1

# Indicaciones

- 1 En un tazón pequeño y profundo, mezcle el suero de mantequilla y la salsa picante. Ponga el pollo en la mezcla de suero de mantequilla. Deje reposar durante 15 minutos.
- 2 Vierta las hojuelas de maíz en el recipiente de un procesador de alimentos. Procéselas hasta que se formen migas gruesas. Añada la harina de maíz, el ajo en polvo, la paprika, la sal y la pimienta y pulse hasta que se mezclen uniformemente. Vierta las migas en un tazón poco profundo. (Si no tiene un procesador de alimentos, puede triturar las hojuelas de maíz en una bolsa de plástico con un rodillo).
- 3 Escorra el pollo, y deje que el exceso de suero de mantequilla gotee de nuevo en el recipiente. Cubra los trozos de pollo de manera uniforme con la mezcla de hojuelas de maíz. Coloque los trozos de pollo recubiertos sobre una rejilla.
- 4 Ubique el pollo en la cesta de la freidora de aire. Rocíe con spray antiadherente para cocinar durante 2 segundos (no amontone el pollo; cocínelo en tandas, si no cabe todo). Ajuste la temperatura a 375° F (190° C) y fría al aire durante 7 minutos. Voltee las piezas de pollo. Fría al aire durante aproximadamente 7 a 10 minutos o hasta que el pollo esté listo y un termómetro de carne insertado en el centro registre 165° F (73° C).

# Manzana crujiente



  
Tiempo de  
preparación  
15 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
7 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1/2 taza

## Información nutricional

7 porciones

Tamaño de la porción 1/2 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **145**

Grasa total 4g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 0mg

Sodio 40mg

Carbohidratos totales 27g

Fibra alimentaria 2g

Proteína 2g

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
azúcar morena empacada	1/4 taza
harina para todo uso	1/4 taza
avena arrollada tradicional (que no sea de cocción rápida)	1/2 taza
margarina (suavizada)	2 cucharada
canela molida	1 cucharadita
nuez moscada molida	1/2 cucharadita
extracto de vainilla	1 cucharadita
manzanas rojas (peladas y cortadas en rodajas, aproximadamente 5 manzanas)	5 taza

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 375° F (190°C). Cubra un molde de 13 x 9 pulgadas (33 x 22 cm) con espray para cocinar.
- 2 En un tazón pequeño, combine azúcar morena, harina, avena, margarina, canela, nuez moscada y vainilla. Mezcle con un tenedor hasta que la mezcla esté húmeda (la mezcla debe ser desmenuzable).
- 3 Disponga las manzanas en capas en un molde y esparza la mezcla de azúcar morena uniformemente por encima. Hornee durante 30 minutos.

# Bayas con crema



Las bayas frescas (¡un alimento verdaderamente poderoso!) y una porción de cobertura cremosa le permiten disfrutar del verano a cucharadas. Este delicioso postre se prepara en solo cinco minutos.



Tiempo de preparación  
5 min



Tiempo de cocción



Porciones  
4 porciones



Tamaño de la porción  
1 taza de bayas cubierta de crema

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 taza de bayas cubierta de crema

Cantidad por porción

**Calorías** **95**

Grasa total 1g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 80mg

Carbohidratos totales 20g

Fibra alimentaria 3g

Azúcares totales 13g

Proteína 2g

Potasio 230mg

## Ingredientes

puddín de vainilla sin azúcar (preparado con leche sin grasa)	1/2 taza
crema chantillí light (descongelada)	4 cucharada
arándanos azules	2 taza
fresas (cortadas en rodajas)	2 taza

## Indicaciones

- 1 En un tazón pequeño, mezcle el pudín y la crema chantillí.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle los arándanos azules y las fresas. Para cada porción, ponga 1 taza de bayas en un vaso de parfait o de jugo y cubra con 2 1/2 cucharadas de la mezcla de pudín.

# Sándwich económico de huevo, jamón y espinaca



¿Necesita una comida rápida, deliciosa y económica para el desayuno o la cena? Aquí tiene la solución. Los huevos son una fuente de proteína barata y de alta calidad y son ideales para comer con moderación.

  
Tiempo de  
preparación  
15 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 sándwich

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 sándwich

Cantidad por porción

**Calorías** **234**

Grasa total 10g

Grasas saturadas 2,5g

Colesterol 195mg

Sodio 430mg

Carbohidratos totales 24g

Fibra alimentaria 6g

Azúcares totales 3g

Proteína 16g

Potasio 540mg

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
jamón ahumado tipo deli (2 onzas en total)	4 rebanada
aceite de oliva	1 cucharada
espinaca tierna	4 taza
ajo en polvo	1/4 cucharadita
pimienta negra recién molida	1/4 cucharadita
huevos	4
Queso parmesano (recién rallado)	4 cucharadita
rebanadas de pan integral de trigo para sándwiches tipo Thins (1-1/2 oz cada una, tostadas)	4

## Indicaciones

- 1 Rocíe una sartén antiadherente para horno con aceite en aerosol y caliéntela a fuego medio. Añada las lonchas de jamón y déjelas en la sartén durante 1 minuto por cada lado. Retírelas de la sartén y déjelas aparte.
- 2 Añada aceite de oliva y luego ponga las espinacas en la sartén, espolvoree el ajo en polvo y la pimienta. Saltee hasta que las espinacas se ablanden; retírelas de la sartén y déjelas aparte.
- 3 Parta los huevos en la sartén; rompa la yema con una espátula para que se distribuya. Cocine durante aproximadamente 30 a 60 segundos, hasta que el huevo comience a tomar forma y voltéelo. Esparza sobre cada huevo 1 cucharadita de queso parmesano. Cocine hasta que esté hecho y cubra cada huevo con 1 loncha de jamón y una cucharada de espinacas cocidas. Coloque cada huevo (cubierto con jamón y espinacas) sobre una rebanada de pan integral de trigo para sándwich tipo Thins y cubra con otra.

# Pollo y batatas en cocción lenta, económico



  
Tiempo de  
preparación  
20 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 contramuslo de  
pollo + 2 a 3  
rodajas de batata  
(aproximadamente  
½ batata)

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 contramuslo de pollo + 2 a 3 rodajas de batata (aproximadamente ½ batata)

Cantidad por porción

**Calorías** **275**

Grasa total 7g

Grasas saturadas 2g

Colesterol 105mg

Sodio 310mg

Carbohidratos totales 32g

Fibra alimentaria 3g

Azúcares totales 12g

Proteína 21g

Potasio 590mg

## Ingredientes

contramuslos de pollo (4 onzas, sin hueso y sin piel)	4
cebolla(s) (picada)	1
batatas grandes ([aproximadamente 1 libra en total], peladas y cortadas en rodajas grandes)	2
caldo de pollo bajo en sodio (bajo en sodio, bajo en grasa, [sin gluten, si es necesario])	1 1/2 taza
mezcla de azúcar morena Splenda	3 cucharada
tomillo seco (deshidratado)	1/4 cucharadita
Mostaza de Dijon	2 cucharada
hojas de laurel	1

## Indicaciones

- 1 Ponga el pollo a cocinar a fuego lento. Cubra el pollo con las cebollas y las batatas.
- 2 Añada el resto de los ingredientes y cocine a fuego lento de 5 a 7 horas o hasta que el pollo esté en su punto.
- 3 Retire la hoja de laurel y sirva.

# Sándwiches de pescado cajún con ensalada crujiente



  
Tiempo de  
preparación  
15 min

  
Tiempo de  
cocción  
15 min

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 sándwich  
de pescado

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 sándwich de pescado

Cantidad por porción

**Calorías** **350**

Grasa total 12g

Grasas saturadas 3g

Colesterol 115mg

Sodio 440mg

Carbohidratos totales 34g

Fibra alimentaria 4g

Azúcares totales 6g

Proteína 27g

Potasio 560mg

Fósforo 390mg

## Ingredientes

repollo rallado o mezcla de ensalada de col	6 oz (aproximadamente 3 tazas)
mayonesa light	2 cucharada
vinagre de sidra de manzana	1 cucharada
miel	1/2 cucharada
sal	1/8 cucharadita
pimienta negra	1/8 cucharadita
harina para todo uso	3/4 taza
Condimento cajún u Old Bay	2 cucharadita
huevos	1
mantequilla	2 cucharadita
aceite de oliva virgen extra	1 cucharada
platija, bagre, tilapia u otros filetes de pescado blancos y finos (cortados en 4 trozos iguales)	1 lb
panes de hamburguesa integrales	4

# Indicaciones

- 1 En un tazón mediano para servir, combine la ensalada, la mayonesa, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta. Déjelo aparte. (Si es posible, haga esto hasta con 24 horas de antelación y refrigérelo hasta que esté listo para servir, luego mézclelo bien antes de servirlo).
- 2 En un plato llano o en un tazón poco profundo, mezcle la harina y el condimento cajún o el Old Bay. En otro tazón poco profundo, bata el huevo.
- 3 En una sartén grande y pesada (una sartén de hierro fundido funciona muy bien para esto), caliente la mantequilla y el aceite a fuego medio hasta que burbujee.
- 4 Sumerja los trozos de pescado en la mezcla de harina para cubrirlos. Sumérjalos en el huevo, y deje que el exceso gotee de nuevo en el tazón. Vuelva a sumergirlos en la mezcla de harina para cubrirlos de nuevo. Cocine el pescado hasta que esté bien dorado y crujiente, durante aproximadamente 2 a 3 minutos por cada lado. Retire el pescado y llévelo a un plato.
- 5 Tueste los panes. Sirva el pescado dentro de los panes y cubra con la ensalada.
- 6 **POTENCIADOR DEL SABOR** Sirva los sándwiches cubiertos con salsa barbacoa o con su pasta favorita para sándwiches. Ralle finamente 1/4 de cebolla en la ensalada de col.

# Sopa de maíz al estilo cajún



Dejar esta sopa a fuego lento durante una hora tiene como resultado una sopa espesa y rica, perfecta para un día frío. Merece la pena esperar.



Tiempo de preparación  
30 min



Tiempo de cocción  
1 h 20 min



Porciones  
12 porciones



Tamaño de la porción  
1 taza

## Información nutricional

12 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **230**

Grasa total 7g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 55mg

Sodio 440mg

Carbohidratos totales 28g

Fibra alimentaria 4g

Azúcares totales 8g

Proteína 16g

Potasio 710mg

Fósforo 230mg

## Ingredientes

Aceite de canola	1 cucharada
cebolla(s) (picada)	1 1/2 taza
cebolla de rabo (picada)	5 tallos
pimiento verde (picado)	1 taza
ajo (picado)	2 clavos
harina para todo uso	1/2 taza
agua	5 taza
contramuslos de pollo sin hueso y sin piel (picados)	4
tomates cortados en cubos enlatados	1 (14,5 oz) lata
tomates frescos (picados)	2 taza
pasta de tomate sin sal añadida	6 oz
sal	1/8 cucharadita
pimienta negra	1/8 cucharadita
salchichas de pavo reducidas en grasa, por ejemplo, las Jimmy Dean (cocidas)	12 oz
maíz congelado	32 oz
jamón magro cocido (picado)	4 oz

## Indicaciones

- 1 Caliente el aceite en una olla grande y saltee la cebolla, la cebolla de rabo, el pimiento y el ajo hasta que estén suaves. Añada la harina y cocine, revolviendo constantemente, hasta que burbujee.
- 2 Añada el agua, el pollo, los tomates en cubos y el jugo, los tomates frescos, la pasta de tomate, la sal y la pimienta.
- 3 Añada la salchicha a la olla de la sopa, junto con el maíz y el jamón. Póngalos a hervir y revuelva con frecuencia.
- 4 Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 1 hora y revuelva con frecuencia.

# Coles forrajeras con calabaza amarilla



Las coles forrajeras son un excelente alimento, con un alto contenido de vitaminas y minerales esenciales. En la cocina sureña, las coles se hacen tradicionalmente con grandes cantidades de grasa de cerdo y sal, pero esta versión tiene todo el sabor sin la grasa saturada ni el sodio.

  
Tiempo de preparación  
10 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** 100

Grasa total 8g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 10mg

Sodio 130mg

Carbohidratos totales 5g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 2g

Azúcares añadidos 0g

Proteína 3g

Potasio 260mg

Fósforo 65mg

## Ingredientes

coles forrajeras (lavadas y secadas)	1 manojo
aceite de oliva	2 cucharada
tocino de pavo	2 rebanadas
ajo (finamente picado)	2 clavos
calabaza amarilla (cortada en medias lunas)	1 medianas
caldo de verduras bajo en sodio	1 taza
pimienta negra	1/8 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Retire los tallos que recorren el centro de las hojas de la col forrajera. Amontone cuidadosamente varias hojas y enróllelas firmemente, luego córtelas en cintas. Repita la operación con el resto de las hojas de col forrajera.
- 2 Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, añada el tocino de pavo y cocínelo hasta que se dore, durante 3 minutos por cada lado. Retire el tocino y déjelo enfriar un poco. Corte el tocino en cubos una vez que se haya enfriado.
- 3 Caliente la cucharada restante de aceite de oliva en la misma sartén a fuego medio. Cuando el aceite esté caliente, añada el ajo y cocine hasta que despida su aroma, durante 30 segundos. Añada las coles forrajeras y la calabaza y cocine hasta que la col se haya ablandado y la calabaza comience a suavizarse, durante aproximadamente 5 minutos. Añada el caldo de verduras y ponga la mezcla a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento, tapado, hasta que las verduras estén bien cocidas, durante 10 minutos.
- 4 Añada 1/8 de cucharadita de sal (opcional),\* la pimienta negra y el tocino de pavo cocido y revuelva para combinar. *\*La sal opcional no está incluida en el análisis nutricional; 1/8 de cucharadita de sal añadirá 75 mg de sodio por ración.*

# Salsa cremosa



  
Tiempo de  
preparación

  
Tiempo de  
cocción  
5 min

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
2 cucharada

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 2 cucharada

Cantidad por porción

**Calorías** **50**

Grasa total 3g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 0mg

Sodio 40mg

Carbohidratos totales 4g

Fibra alimentaria 0g

Azúcares totales 2g

Proteína 2g

Potasio 70mg

Fósforo 45mg

## Ingredientes

margarina en barra reducida en grasas (por ejemplo, la margarina I Can't Believe It's Not Butter Stick Original)	1 cucharada
harina para todo uso	1 1/2 cucharada
pimienta negra molida gruesa	1/4 cucharadita
leche desnatada	2/3 taza

## Indicaciones

- 1 Derrita la margarina en barra reducida en grasas en una cazuela pequeña a fuego medio-alto. Incorpore la harina multiuso y cocine durante 1 minuto, mientras revuelve constantemente y combina hasta que la mezcla esté suave. Condimente con pimienta negra molida. Incorpore poco a poco la leche desnatada. Cocine, sin dejar de revolver, hasta que la mezcla burbujee y se espese.

# Brócoli crujiente al horno



Le presentamos un plato de verduras fácil y sabroso que puede preparar con una económica bolsa de brócoli congelado. Procure llenar la mitad de su plato con verduras sin almidón, como brócoli, zanahorias, verduras de hoja y otras.



## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1/4 de la receta

Cantidad por porción

**Calorías** **60**

Grasa total 2g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 95mg

Carbohidratos totales 6g

Fibra alimentaria 3g

Azúcares totales 3g

Proteína 2g

Potasio 290mg

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
brócolis congelados (16 onzas)	1 paquete
ajo en polvo	1 cucharadita
cebolla en polvo	1/2 cucharadita
salsa de soja (baja en sodio)	1 cucharada
aceite de oliva	1 cucharada

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 375 grados F (190°C). Prepare una bandeja para hornear galletas con espray antiadherente para cocinar.
- 2 Descongele el brócoli y escúrralo.
- 3 Combine el resto de los ingredientes en una bolsa Ziploc con capacidad para un galón. Añada los brócolis a la bolsa de plástico y agite hasta que estén cubiertos.
- 4 Coloque los brócolis con espacios entre ellos en la bandeja para hornear previamente preparada. Deseche la marinada sobrante.
- 5 Hornee durante 45 minutos a una hora. El brócoli estará blando por dentro, pero crujiente en los bordes.

# Muffins de huevos de fácil preparación



Estos "muffins" de huevo bajos en carbohidratos son un desayuno sencillo, ideal para preparar comidas. Se conservan bien en la nevera hasta una semana, o se pueden congelar y guardar hasta por tres meses. En esta versión se utilizan espinacas congeladas, pero se puede utilizar 1 taza de cualquier verdura fresca o congelada que se tenga a mano. Puede comer estos muffins tal cual, o ser creativo: hacer un sándwich con pan tostado o un muffin inglés integral; cortarlo por la mitad y hacer un burrito de desayuno con otros rellenos favoritos; o servirlo sobre una base de lechuga para un desayuno o almuerzo bajo en carbohidratos y repleto de verduras.

## Información nutricional

12 porciones

Tamaño de la porción 1 muffin

Cantidad por porción

**Calorías** **50**

Grasa total 3g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 95mg

Sodio 135mg

Carbohidratos totales 1g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 0g

Azúcares añadidos 0g

Proteína 6g

Potasio 105mg

Fósforo 75mg



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
25 min



Porciones  
12 porciones



Tamaño de la porción  
1 muffin

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
espinacas descongeladas, escurridas y picadas	1 taza
huevos	6
claras de huevo	4
yogur griego natural descremado	1/4 taza
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
queso parmesano rallado	1/4 taza

# Succotash de tomate uva



 Tiempo de preparación

 Tiempo de cocción

 Porciones 4 porciones

 Tamaño de la porción 1 taza redonda cada uno

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 taza redonda cada uno

Cantidad por porción

**Calorías** **190**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol menos de 5mg

Sodio 360mg

Carbohidratos totales 28g

Fibra alimentaria 6g

Azúcares totales 5g

Proteína 9g

Potasio 670mg

Fósforo 250mg

## Ingredientes

aceite de oliva virgen extra	2 cucharadita
cebolla roja mediana (cortada en cubos)	1
frijoles lima descongelados (o 2 tazas de frijoles lima frescos sin cáscara)	10 oz
maíz dulce (fresco [de 2 mazorcas medianas] o amarillo descongelado)	1 taza
chile jalapeño pequeño, con semillas (cortado en rodajas finas en diagonal)	1/2
bebida de leche de girasol o leche de almendras (sin azúcar)	3/4 taza
sal	1/2 cucharadita
tomates uva (cortados en cuartos a lo largo)	1 pinta
vinagre de sidra de manzana	1 cucharada
cilantro (fresco, finamente picado)	3 cucharada

## Indicaciones

- 1 Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla, los frijoles lima, el maíz y el jalapeño, y saltee hasta que las verduras totalmente calientes, durante aproximadamente 3 minutos. Añada la bebida de leche de girasol y la sal, y saltee hasta que las verduras estén tiernas y el líquido se haya reducido por completo, durante aproximadamente 6 minutos. Añada los tomates y el vinagre, y saltee hasta que los tomates estén totalmente calientes, aproximadamente 1 minuto. Incorpore el cilantro. Ajuste la condimentación.
- 2 Páselo a un tazón para servir o a tazones individuales, adórnelo con cilantro adicional, si lo desea, y sívalo.

# Tortitas de salchicha para el desayuno sin remordimientos



  
Tiempo de  
preparación  
10 min

  
Tiempo de  
cocción  
10 min

  
Porciones  
14 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
2 tortitas

## Información nutricional

14 porciones

Tamaño de la porción 2 tortitas

Cantidad por porción

**Calorías** **100**

Grasa total 4,5g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 50mg

Sodio 130mg

Carbohidratos totales 1g

Fibra alimentaria 0g

Azúcares totales 1g

Proteína 12g

Potasio 150mg

Fósforo 125mg

## Ingredientes

carne de pavo magro picado	2 lb
condimento para aves	1 cucharadita
semillas de hinojo	1 cucharadita
cebolla en polvo	1/2 cucharadita
perejil fresco (picado)	1 cucharada
pimienta roja en hojuelas triturada (opcional)	1/4 cucharadita
sal	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
sirope de arce	1 cucharada

## Indicaciones

- 1 Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien. Con la mezcla, forme 28 tortitas (de 2 pulgadas/5 cm c/u)
- 2 En una sartén grande, cocine las tortitas por cada lado de 3 a 5 minutos a fuego medio-bajo, o hasta que ya no estén rosadas en el centro. Sirva inmediatamente.

# 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 1g

Fibra alimentaria 0g

Azúcares totales menos de 1g

Azúcares añadidos 0g

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.

# Muffins de calabacín ricos en fibra



El puré de frijoles negros aumenta la fibra de esta receta sin afectar al sabor. Se sorprenderá de lo jugosos que resultan estos muffins sin gluten, y nadie adivinará que están hechos con frijoles.

  
Tiempo de  
preparación  
20 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
12 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 muffin

## Información nutricional

12 porciones

Tamaño de la porción 1 muffin

Cantidad por porción

**Calorías** **185**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 20mg

Sodio 340mg

Carbohidratos totales 28g

Fibra alimentaria 3g

Azúcares totales 10g

Proteína 5g

Potasio 210mg

## Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
frijoles negros (15 onzas, enjuagados y escurridos)	1 lata
agua	1/4 taza
calabacín (rallado, [aproximadamente 1 calabacín y medio de tamaño mediano])	2 taza
mezcla para hornear (sin gluten, [por ejemplo, la mezcla Pamela's])	2 taza
sal	1/2 cucharadita
canela molida	2 cucharadita
nuez moscada molida	1/4 cucharadita
huevos	1
claras de huevo	2
mezcla de azúcar Splenda	1/2 taza
Aceite de canola	3 cucharada
extracto de vainilla	1 cucharadita
vinagre de sidra de manzana	1 cucharadita

# Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 350 grados F (176°C). Forre los moldes de muffin con papeles de muffin y rocíe con espray para cocinar.
- 2 Coloque los frijoles negros y el agua en un procesador de alimentos y mezcle durante 2 a 3 minutos, hasta obtener la consistencia de calabaza. Déjela aparte.
- 3 Utilice un papel absorbente para escurrir el exceso de humedad del calabacín rallado y déjelo aparte.
- 4 En un tazón grande combine la mezcla para hornear, la sal, la canela y la nuez moscada.
- 5 En otro tazón, bata los huevos, la mezcla de azúcar Splenda, el aceite, la vainilla y el vinagre. Añada la mezcla de frijoles negros y revuelva bien.
- 6 Haga un hueco en los ingredientes secos y añada los ingredientes húmedos. Mezcle bien.
- 7 Incorpore suavemente el calabacín a la masa muffin.
- 8 Con una cuchara, reparta la masa en 12 tazas de muffin.
- 9 Hornee durante 22 a 25 minutos o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio.
- 10 Retírelos del horno y deje que los muffins se enfríen en el molde durante 10 minutos. Saque los muffins de la bandeja y déjelos enfriar completamente sobre una rejilla.
- 11 **Nota:** si no tiene necesidad de comer sin gluten, puede probar a hacer estos muffins con una mezcla para hornear normal.

# Bocados de avena con mantequilla de maní y banano



Estos sabrosos bocados de alto contenido en fibra son un gran snack o desayuno rápido. ¡También se pueden congelar un par de bocados en una bolsa de plástico del tamaño de un snack y así tendrá un desayuno para llevar!

  
Tiempo de  
preparación  
15 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
24 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
2 bocados

## Información nutricional

24 porciones

Tamaño de la porción 2 bocados

Cantidad por porción

**Calorías** **75**

Grasa total 4g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 10mg

Sodio 130mg

Carbohidratos totales 8g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 2g

Proteína 3g

Potasio 90mg

Fósforo 60mg

## Ingredientes

huevos	1
banano maduro (triturado)	1
mantequilla de maní (calentada en el microondas durante 30 segundos)	1/2 taza
extracto de vainilla	1 cucharadita
mezcla de azúcar morena Splenda	2 cucharada
avena arrollada tradicional (que no sea de cocción rápida) (sin gluten, si es necesario)	2 taza
bicarbonato de sodio	1 cucharadita
sal	1/2 cucharadita
semilla de lino molido	1/4 taza

## Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 350 grados F (176 °C). Forre una bandeja para hornear con papel para hornear.
- 2 En un tazón mediano, bata la mantequilla de maní, el banano, el huevo, la vainilla y la mezcla de azúcar morena Splenda.
- 3 En un tazón pequeño, mezcle la avena, el bicarbonato y la sal. Añada las semillas de lino molidas.
- 4 Añada la mezcla de avena a la de mantequilla de maní y revuelva bien.
- 5 Forme bolas de masa de 1 cucharada y colóquelas en una bandeja para hornear. Hornee durante 10 a 12 minutos. Deje enfriar sobre una rejilla.

# Mezcla de snacks para recargar energía



Los frutos secos tienen un alto contenido de carbohidratos, por lo que utilizar una pequeña cantidad, como en esta receta, puede ser una buena forma de añadir un sabor dulce y frutal sin demasiados carbohidratos. ¡Esta mezcla de pasabocas puede gustarle tanto a los niños como a los adultos!



Tiempo de preparación  
5 min



Tiempo de cocción



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
1/3 taza

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1/3 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **165**

Grasa total 10g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 0mg

Sodio 20mg

Carbohidratos totales 17g

Fibra alimentaria 3g

Azúcares totales 9g

Proteína 4g

Potasio 180mg

## Ingredientes



Cheerios multicereales	1 taza
mini chips de chocolate	3 cucharada
almendras	3/4 taza
cerezas secas	1/3 taza

## Indicaciones

- 1 En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sirva en porciones de 1/2 taza.

# Rollos de Roast Beef



Estos rollos son un almuerzo rápido y fácil de empaquetar para llevar al trabajo. Simplemente envase juntos el aceite de oliva y el vinagre de vino tinto en un recipiente y añádale al rollo justo antes de comer.



Tiempo de preparación  
15 min



Tiempo de cocción



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
1 rollo

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción: 1 rollo

Cantidad por porción

**Calorías** **295**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 30mg

Sodio 600mg

Carbohidratos totales 43g

Fibra alimentaria 6g

Azúcares totales 3g

Proteína 19g

Potasio 480g

## Ingredientes

tortillas de harina integral (10 pulgadas/25 cm)	6
hojas grandes de lechuga romana	6
roast beef cocido (en rodajas finas)	12 oz
tomate(s) (cortado en cubos)	1 taza
pimiento rojo (cortado en cubos)	1 taza
aceite de oliva	1 cucharada
vinagre de vino tinto	1 cucharada
comino	1 cucharadita
pimienta negra recién molida	1/4 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Para cada rollo, rasgue un trozo de 15 pulgadas (38 cm) de papel encerado o de papel de aluminio. Coloque la tortilla sobre el papel encerado o el papel de aluminio. Coloque una hoja de lechuga romana encima de cada tortilla. Divida la carne y póngala sobre las hojas de lechuga.
- 2 Combine los tomates, los pimientos rojos, el aceite, el vinagre, el comino y la pimienta. Divida la mezcla de tomate sobre la carne.
- 3 Enrolle el papel encerado o el aluminio sobre la tortita para envolver el relleno. Enrolle hasta que el sándwich esté completamente enrollado. Doble el exceso de papel encerado o de aluminio sobre la parte superior e inferior de cada wrap. Para comer, retire el papel de encerar o de aluminio.

# Ensalada sencilla de verano con pepinos y tomates



No permita que esta ensalada sencilla le engañe: tal vez sea simple, pero también es increíblemente refrescante y deliciosa. ¡Es el acompañante perfecto para una barbacoa de verano!

  
Tiempo de  
preparación  
15 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** **70**

Grasa total 5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 5mg

Carbohidratos totales 4g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 3g

Proteína 1g

Potasio 280mg

## Ingredientes

pimienta negra	1/8 cucharadita
vinagre de vino tinto	2 cucharada
tomates cherry (cortados por la mitad)	10 1/2 oz
pepino grande (pelado y cortado por la mitad)	1
aceite de oliva	1 1/2 cucharada
una pizca de sal (opcional)	1

## Indicaciones

- 1 Corte cada pepino en cuatro pedazos iguales y luego en trozos grandes. Coloque el pepino en una ensaladera con los tomates cherry.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo. Vierta el aderezo sobre los pepinos y los tomates y sirva.

# Pan de maíz con comino a la sartén



NOTA: el pan también puede prepararse en un molde cuadrado de 8 pulgadas (20 cm) recubierto con espray antiadherente para cocinar. Así no serán necesarias las 2 cucharaditas de aceite vegetal.



Tiempo de  
preparación  
15 min



Tiempo de  
cocción  
20 min



Porciones  
16 porciones



Tamaño de la  
porción  
1 cuña

## Información nutricional

16 porciones

Tamaño de la porción 1 cuña

Cantidad por porción

**Calorías** **125**

Grasa total 5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 25mg

Sodio 170mg

Carbohidratos totales 17g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 5g

Proteína 3g

Potasio 75mg

Fósforo 105mg

## Ingredientes

semillas de alcaravea	1 cucharadita
aceite vegetal (para uso dividido)	2 cucharadita
harina de maíz	1 taza
harina integral de trigo	1 taza
polvo para hornear	1 1/2 cucharadita
bicarbonato de sodio	1/2 cucharadita
sal	1/2 cucharadita
huevos	2
suero de mantequilla bajo en grasa	1 taza
miel	1/4 taza

# Indicaciones

- 1** Precaliente el horno a 400 grados F (204°C). En una sartén pequeña y seca, tueste las semillas de alcaravea a fuego medio durante 2 a 3 minutos, hasta que se doren ligeramente y estén fragantes; déjelas aparte. Cuando el horno esté caliente, añada 2 cucharaditas de aceite vegetal a una sartén de hierro fundido de 9 pulgadas (22 cm). Caliente la sartén en el horno durante 5 minutos.
- 2** Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la harina de maíz, la harina integral, el polvo para hornear, el bicarbonato, la sal y las semillas de alcaravea.
- 3** En un tazón aparte, bata los huevos con un batidor metálico. Añada el suero de mantequilla, la miel y 1/4 de taza de aceite vegetal.
- 4** Añada los ingredientes líquidos a los secos y mézclelos hasta que estén bien combinados.
- 5** Vierta con cuidado la masa en la sartén caliente y hornee durante 20 a 22 minutos, o hasta que el pan de maíz esté bien cocido y que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Deje que el pan de maíz se enfríe durante 5 minutos. Córtele en 16 trozos del mismo tamaño y sírvalo caliente.

# Mini hamburguesas de pollo a la BBQ en cocción lenta



Prepare el pollo en una olla de cocción lenta y arme estos divertidos mini sándwiches cuando lleguen sus invitados.



Tiempo de preparación  
15 min



Tiempo de cocción  
6 h 15 min



Porciones  
8 porciones



Tamaño de la porción  
1 mini hamburguesa

## Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 1 mini hamburguesa

Cantidad por porción

**Calorías** **180**

Grasa total 3,5g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 30mg

Sodio 240mg

Carbohidratos totales 22g

Fibra alimentaria 3g

Azúcares totales 5g

Proteína 16g

Potasio 230mg

## Ingredientes



pechugas de pollo (sin hueso y sin piel)	1 lb
ajo en polvo	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
cebolla pequeña (cortada en rodajas)	1
agua	1 taza
salsa barbacoa	1/3 taza
mini panecillos integrales (partidos)	8

## Indicaciones

- 1 Ponga las pechugas de pollo en una olla de cocción lenta. Esparza el ajo en polvo y la pimienta. Coloque la cebolla cortada sobre el pollo. Vierta 1 taza de agua. Tape y cocine a fuego lento durante 6 horas, o hasta que esté hecho.
- 2 Ecurra el agua de cocción de la olla. Desmenuce el pollo con dos tenedores. Mezcle con la salsa barbacoa y revuelva para cubrir el pollo. Caliéntelo durante 15 minutos más.
- 3 Arme los sándwiches y use 1/3 de taza de pollo BBQ para cada panecillo.

# Pastel de carne de cocción lenta



  
Tiempo de  
preparación  
15 min

  
Tiempo de  
cocción  
6 h

  
Porciones  
8 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
4 oz

## Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 4 oz

Cantidad por porción

**Calorías** **260**

Grasa total 10g

Grasas saturadas 3g

Colesterol 135mg

Sodio 490mg

Carbohidratos totales 13g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 6g

Proteína 26g

Potasio 390mg

Fósforo 280mg

## Ingredientes

huevos	2
leche al 1 %	3/4 taza
pan seco rallado y sazonado	2/3 taza
cebolla seca picada	2 cucharadita
sal	1/2 cucharadita
salvia seca	1/2 cucharadita
semillas de hinojo	1/2 cucharadita
champiñones blancos comunes (finamente picados)	1/2 taza
carne de pavo magro picado	2 lb
kétchup	1/4 taza
azúcar morena	2 cucharada
mostaza en polvo	1 cucharadita
salsa inglesa Worcestershire	1/2 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Combine los huevos, la leche, el pan rallado, la cebolla, la sal, la salvia, el hinojo y los champiñones en un tazón grande. Ponga el pavo molido sobre la mezcla y revuelva bien para combinar. Forme un pastel de carne redondo y colóquelo en una olla de cocción lenta de 5 cuartos. Tape y cocine a fuego lento hasta que el termómetro para carne indique 165°F (73°C), durante 5 a 6 horas. (O, si lo desea, cocine en el horno a 350°F/176 °C [325°F/162°C para un horno de convección] durante 35 a 45 minutos hasta que la carne alcance una temperatura interna de 165°F/73°C).
- 2 Bata el ketchup, el azúcar morena, la mostaza y la salsa Worcestershire en un tazón pequeño; vierta la salsa sobre el pastel de carne. Vuelva a ponerlo en la olla de cocción lenta y cocine a fuego lento hasta que se caliente, durante aproximadamente 15 minutos. Déjelo reposar 10 minutos antes de cortar.

# Ensalada de tres frijoles con pollo ahumado



La paprika ahumada y el comino le dan al pollo un delicioso sabor ahumado. Esta comida "todo en uno" es perfecta para una preparación económica: envuelva cada porción en un recipiente bien hermético para tener un almuerzo para llevar durante toda la semana!

  
Tiempo de  
preparación  
10 min

  
Tiempo de  
cocción  
20 min

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
3 tazas

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 3 tazas

Cantidad por porción

**Calorías** **390**

Grasa total 13g

Grasas saturadas 3g

Colesterol 155mg

Sodio 340mg

Carbohidratos totales 35g

Fibra alimentaria 9g

Azúcares totales 13g

Proteína 36g

Potasio 820mg

Fósforo 400mg

## Ingredientes

paprika ahumada	2 cucharadita
comino	2 cucharadita
miel	2 cucharada
aceite de oliva en espray para cocinar	1
contramuslos de pollo sin hueso y sin piel (sin la grasa visible)	1 1/2 lb
habichuelas frescas o congeladas (cortadas en trozos de 1 pulgada/2,5 cm)	1/2 lb
garbanzos enlatados bajos en sodio (enjuagados y escurridos)	3/4 taza
frijoles rojos enlatados bajos en sodio (enjuagados y escurridos)	1 taza
pimienta negra	1/4 cucharadita
aderezo de aceite y vinagre reducido en grasas	1/4 taza
lechuga romana u otra ensalada verde	4 taza

# Indicaciones

- 1 En un tazón pequeño, mezcle la paprika ahumada, el comino y la miel hasta formar una pasta suave y espesa. Déjela aparte.
- 2 Caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Rocíe la sartén con aceite de oliva en spray para cocinar. Añada el pollo, con la parte lisa hacia abajo. Dórelo durante 2 minutos. Dele la vuelta y dórelo durante 2 minutos más.
- 3 Vierta la mezcla de miel sobre el pollo. Cubra la sartén con una tapa, baje el fuego a nivel medio y cocine durante 5 minutos, hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 170° F (76 C).
- 4 Mientras el pollo se termina de cocinar, coloque las habichuelas en un tazón grande apto para microondas y cocínelas en el microondas a temperatura alta durante 2 minutos.
- 5 Cuando el pollo esté cocido, córtelo en trozos de 1 pulgada (2,5 cm). Mezcle el pollo con las habichuelas cocidas, los garbanzos, los frijoles rojos y el aderezo. Mezcle bien. Añada la pimienta y vuelva a mezclar.
- 6 Divida la mezcla de ensalada de pollo y frijoles en 4 porciones (3 tazas cada una) y colóquelas sobre hojas de lechuga romana individuales para crear "barcas" de lechuga. O coloque 1 taza de lechuga romana picada en cada plato y cubra cada uno con 3 tazas de la mezcla de pollo.

# Pollo ahumado y asado a la sartén con papas y frijoles



  
Tiempo de  
preparación  
10 min

  
Tiempo de  
cocción

  
Porciones  
4 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
5 onzas de  
pollo, 3/4 de  
taza de papas y  
1 taza de  
habichuelas

## Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 5 onzas de pollo, 3/4 de taza de papas y 1 taza de habichuelas

Cantidad por porción

**Calorías** **430**

Grasa total 17g

Grasas saturadas 3,5g

Colesterol 155mg

Sodio 100mg

Carbohidratos totales 39g

Fibra alimentaria 6g

Azúcares totales 11g

Proteína 32g

Potasio 950mg

Fósforo 340mg

## Ingredientes

paprika ahumada	2 cucharadita
comino	2 cucharadita
miel	2 cucharada
papas tiernas rojas o amarillas (lavadas y cortadas en pedazos de 1 pulgada/2,5 cm)	1 lb
aceite de oliva en espray para cocinar	1
contramuslos de pollo sin hueso y sin piel (sin la grasa visible)	1 1/2 lb
habichuelas frescas (cortadas en trozos de 1 pulgada/2,5 cm)	1 lb
cilantro fresco (picado)	1/2 taza
aceite de oliva	2 cucharada
sal	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita

# Indicaciones

- 1 En un tazón pequeño, mezcle la paprika ahumada, el comino y la miel hasta formar una pasta suave y espesa. Déjela aparte.
- 2 Coloque las papas en una bandeja grande de horno. Llene la olla con suficiente agua fría para cubrir las papas. Cubra con una tapa y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
- 3 Mientras las papas se cocinan a fuego lento, caliente una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Rocíe la sartén con aceite de oliva en espray para cocinar. Añada el pollo, con la parte lisa hacia abajo. Dórelo durante 2 minutos. Dele la vuelta y dórelo durante 2 minutos más.
- 4 Vierta la mezcla de miel sobre el pollo. Cubra la sartén con una tapa, baje el fuego a nivel medio y cocine durante 5 minutos, hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 170° F (76 C).
- 5 Mientras el pollo termina de cocinarse, añada las habichuelas a la sartén con las papas y siga cocinando a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos, o hasta que las papas estén bien cocidas.
- 6 Retire el pollo del fuego. Escorra las verduras, póngalas en un tazón y mézclelas con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Sirva las verduras con el pollo.

# Ensalada sureña de brócoli



Esta refrescante ensalada de brócoli combina bien con cualquier pollo a la barbacoa, pescado a la parrilla o chuletas de cerdo.



Tiempo de preparación



Tiempo de cocción



Porciones  
6 porciones



Tamaño de la porción  
2/3 taza

## Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 2/3 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **85**

Grasa total 4g

Grasas saturadas 1g

Colesterol menos de 5mg

Sodio 290mg

Carbohidratos totales 11g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 8g

Proteína 3 g

Potasio 200mg

## Ingredientes

pimienta negra	1/8 cucharadita
sal	1/2 cucharadita
miel	2 cucharada
yogur natural (sin grasa)	1/4 taza
mayonesa light	1/4 taza
queso cheddar (reducido en grasas, rallado, 1 1/2 onzas)	1/3 taza
apio (picado)	3/4 taza
cebolla(s) (finamente picada)	1/4 taza
cogollos de brócoli	3 taza

## Indicaciones

- 1 En un tazón mediano, mezcle el brócoli, la cebolla, el apio y el queso; déjelo aparte.
- 2 En un tazón pequeño, combine los ingredientes restantes. Añada la mezcla de mayonesa a la mezcla de verduras y revuelva.
- 3 Tape y refrigere por lo menos 2 horas para fusionar los sabores.

# Ocra en estufa con tomate y cebolla dulce



Rápido, fácil y reconfortante: esta ocra hecha al fuego de la cocina sabe como si se hubiera guisado durante horas, pero en realidad está lista ¡en menos de 15 minutos! Los tomates enlatados con chiles verdes añaden sabor y especias, pero también puede usar tomates enlatados en cubos. Utilice ocra congelada, en rodajas o entera, o fresca (la fresca tardará más en cocinarse).



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
12 min



Porciones  
8 porciones



Tamaño de la porción  
3/4 taza

## Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 3/4 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **60**

Grasa total 2g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 220mg

Carbohidratos totales 10g

Fibra alimentaria 3g

Azúcares totales 4g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 2g

Potasio 340mg

Fósforo 55mg

## Ingredientes

aceite de aguacate o aceite de girasol	1 cucharada
cebolla Vidalia grande u otra cebolla dulce	1
ajo (finamente picado)	2 clavos
ocra congelada, cortada o entera (descongelada)	1 (paquete [16 oz])
tomates en cubos con chiles verdes	2 latas (10 oz)
tomillo seco	3/4 cucharadita

## Indicaciones

- 1 Caliente el aceite en una cazuela grande a fuego medio-alto. Añada la cebolla y cocínela sin dejar de revolver hasta que esté ligeramente dorada, unos 5 minutos. Añada el ajo y cocine sin dejar de revolver durante aproximadamente 1 minuto hasta que esté fragante.
- 2 Añada el ocra descongelado, los tomates enlatados (con el líquido) y el tomillo, y cocine sin tapar hasta que los líquidos se reduzcan a la consistencia deseada, durante aproximadamente 5 minutos, y revuelva ocasionalmente. Sirva.

# Pastelitos de cangrejo tradicionales



Este pastelito está compuesto exclusivamente por cangrejo y tiene el empanado y mayonesa justos para mantenerlo unido. Refrigere durante media hora para mantener estos pasteles de cangrejo mínimamente empanados y hacerlos sumamente deliciosos.



Tiempo de preparación  
10 min



Tiempo de cocción  
16 min



Porciones  
7 porciones



Tamaño de la porción  
1 pastelito de cangrejo

## Información nutricional

7 porciones

Tamaño de la porción 1 pastelito de cangrejo

Cantidad por porción

**Calorías** **135**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 120mg

Sodio 470mg

Carbohidratos totales 6g

Fibra alimentaria 0g

Azúcares totales 1 g

Proteína 14g

## Ingredientes

carne de cangrejo en trozos (seleccionada para eliminar los cartílagos y las cáscaras)	1 lb
mayonesa light (por ejemplo, la mayonesa Hellmann's Light)	3 cucharada
pan rallado seco	3 cucharada
Mostaza de Dijon	2 cucharada
cebolla de rabo (finamente picada)	3 cucharada
perejil (picado)	1 cucharada
condimento Old Bay	1 cucharadita
pimienta roja en copos (triturada)	1/4 cucharadita
huevos	1
harina para todo uso	3 cucharada
Aceite de canola	1 cucharada

## Indicaciones

- 1 Combine todos los ingredientes, excepto la harina y el aceite de canola, en un tazón grande y mezcle bien. Forme con la mezcla 7 pastelitos de cangrejo y colóquelos en un plato. Cúbralos y refrigérelos durante 30 minutos para que cuajen.
- 2 Caliente el aceite de canola en una sartén grande de 12 pulgadas/30 cm (preferiblemente de hierro fundido) a fuego medio. Unte cada pastel de cangrejo de harina para cubrir ligeramente ambos lados. Añada los pasteles a la sartén y cocínelos durante aproximadamente 4 a 5 minutos por cada lado. Escúrralos con papel absorbente.

# Vasos de dip de verduras



Si se predividen las verduras y el dip en porciones al mismo tiempo, se puede controlar el tamaño de esas porciones, ¡y podrá introducir varias veces sus verduras en su propio vaso! Empaque las porciones en vasos con tapa para llevar, o en un recipiente grande para servirlo como un aperitivo saludable cuando tenga invitados. Si no tiene todas las hierbas y especias secas a mano, puede utilizar 1 cucharada de mezcla de aderezo ranchero en polvo en su lugar.



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, pimienta, 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.

# Pollo y wafles integrales



Aquí presentamos una versión más ligera de una comida frita a la manera habitual, que tiene muchos carbohidratos y muchas calorías. Tenga en cuenta que necesitará una plancha de wafles para hacer este plato.



Tiempo de preparación  
20 min



Tiempo de cocción



Porciones  
5 porciones



Tamaño de la porción  
2 wafles  
(cuadrados de 4  
pulgadas/10 cm) +  
3 tiras de pollo

## Información nutricional

5 porciones

Tamaño de la porción 2 wafles (cuadrados de 4  
pulgadas/10 cm) + 3 tiras de pollo

Cantidad por porción

**Calorías** **400**

Grasa total 10g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 90mg

Sodio 460mg

Carbohidratos totales 44g

Fibra alimentaria 5g

Azúcares totales 5g

Proteína 35g

Potasio 530mg

## Ingredientes

harina integral de trigo	1/4 taza
claras de huevo	3
espray antiadherente para cocinar	1
salsa picante	1 cucharada
harina de maíz	1/2 taza
sal (opcional)	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/2 cucharadita
pechugas de pollo (sin hueso y sin piel)	1 lb
huevo grande	1
leche desnatada	1 taza
yogur griego natural descremado (sin grasa)	1/2 taza
Aceite de canola	2 cucharada
bicarbonato de sodio	1/2 cucharadita
harina integral de trigo	1 1/2 taza
polvo para hornear	1 1/2 cucharadita
claras de huevo	3

# Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 375 grados F (190° C). Cubra una bandeja para hornear con espray para cocinar. Déjela aparte.
- 2 En un tazón pequeño, añada la harina integral. En un segundo tazón pequeño, bata las claras de huevo y la salsa picante. En un tercer tazón pequeño, mezcle la harina de maíz, la sal (opcional) y la pimienta.
- 3 Corte las pechugas de pollo a lo largo en tiras de 1 pulgada de grosor/2,5 cm (debe hacer 15 tiras). Cubra cada tira en la harina (y sacuda el exceso), luego sumérjala en la clara de huevo, cúbrala con la harina de maíz y colóquela en la bandeja preparada para hornear.
- 4 Una vez que todas las tiras de pollo estén cubiertas, rocíe cada tira por ambos lados con espray para cocinar. Hornee durante 20 minutos.
- 5 Mientras se cocina el pollo, precaliente una plancha de waffles según las instrucciones del fabricante (póngala a temperatura alta). En un tazón pequeño, bata el huevo, la leche, el yogur y el aceite.
- 6 En un tazón grande, tamice el bicarbonato de sodio, la harina integral y el polvo para hornear.
- 7 En otro tazón, bata las claras de huevo a punto de nieve.
- 8 Mezcle los ingredientes húmedos con los secos hasta que se combinen. Incorpore suavemente las claras de huevo batidas hasta que se combinen. Cocine los waffles según las instrucciones de su plancha de waffles. Para waffles cuadrados de 4 pulgadas (10 cm), cada wafle utiliza 1/2 taza de masa. Cocine los waffles hasta que estén bien dorados.
- 9 Sirva dos waffles con 3 tiras de pollo.

# Calabacín con maíz y pimientos



  
Tiempo de  
preparación  
25 min

  
Tiempo de  
cocción  
12 min

  
Porciones  
8 porciones

  
Tamaño de la  
porción  
1 taza

## Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

**Calorías** **75**

Grasa total 3g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 150mg

Carbohidratos totales 11g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 4g

Proteína 2g

Potasio 300mg

Fósforo 55mg

## Ingredientes

aceite de oliva	1 1/2 cucharada
sal	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
cebolla(s) (picada)	1
mazorcas de maíz (desgranadas, sin corteza, con los granos cortados [1 taza y media de granos])	2 enteros
chile jalapeño (sin semillas, finamente picado)	1/2
calabacín (finamente cortado en rodajas)	4
pimiento rojo (sin semillas y cortado en cubos)	1
ajo (finamente picado)	2 clavos

## Indicaciones

- 1 En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla y saltéela durante 5 minutos. Añada el ajo, los pimientos rojos y los jalapeños, y saltéelos durante 2 minutos.
- 2 Añada el calabacín y saltéelo durante 3 a 4 minutos. Añada el maíz a la sartén y saltéelo durante 2 a 4 minutos. Condimente con la sal y la pimienta negra.

# Lista de la compra

## Productos frescos

<input type="checkbox"/> verduras variadas cortadas en forma de palitos	12 taza	<input type="checkbox"/> cebolla de rabo (cebollín)	19
<input type="checkbox"/> espinaca tierna	4 taza	<input type="checkbox"/> chile jalapeño	1 1/2
<input type="checkbox"/> bananos	3	<input type="checkbox"/> papas nuevas	1 lb
<input type="checkbox"/> arándanos azules	4 taza	<input type="checkbox"/> cebolla(s)	12 1/2
<input type="checkbox"/> brócoli	6 taza	<input type="checkbox"/> mezcla empacada de ensalada de col	3/4 taza
<input type="checkbox"/> tomates cherry	1 1/3 taza	<input type="checkbox"/> perejil	1/4 taza
<input type="checkbox"/> cilantro	3 cucharada	<input type="checkbox"/> manzanas rojas	10 taza
<input type="checkbox"/> coles forrajeras	1	<input type="checkbox"/> pimienta roja	3
<input type="checkbox"/> pepino(s)	1	<input type="checkbox"/> cebolla roja	1
<input type="checkbox"/> mazorcas de maíz	4	<input type="checkbox"/> lechuga romana	10
<input type="checkbox"/> cilantro fresco	1/2 taza	<input type="checkbox"/> fresas	4 taza
<input type="checkbox"/> habichuelas frescas	1 lb	<input type="checkbox"/> batatas	2 lb
<input type="checkbox"/> perejil fresco	1/2 taza	<input type="checkbox"/> tomate(s)	5
<input type="checkbox"/> ajo	14 clavos	<input type="checkbox"/> champiñones blancos comunes	1 taza
<input type="checkbox"/> tomates uva	2 taza	<input type="checkbox"/> calabaza amarilla	1
<input type="checkbox"/> pimienta verde	2	<input type="checkbox"/> calabacín	14

## Carnes frescas, aves y marisco

<input type="checkbox"/> pechugas de pollo	6	<input type="checkbox"/> carne de pavo magro picado	160 oz
<input type="checkbox"/> muslos de pollo	8 3/4 lb	<input type="checkbox"/> tocino de pavo	2 rebanada
<input type="checkbox"/> roast beef cocido	12 oz	<input type="checkbox"/> salchicha de pavo	24 oz
<input type="checkbox"/> jamón magro cocido	8 oz	<input type="checkbox"/> pescado blanco	1 lb

## Lácteos

<input type="checkbox"/> leche al 1 %	1 1/2 taza	<input type="checkbox"/> margarina	5 cucharada
<input type="checkbox"/> mantequilla	3/4 cucharada	<input type="checkbox"/> queso parmesano	1 2/3 tazas
<input type="checkbox"/> queso cheddar	10 2/3 cucharadas	<input type="checkbox"/> yogur griego natural descremado	3 1/2 tazas
<input type="checkbox"/> huevos	107	<input type="checkbox"/> yogur natural	1/2 taza
<input type="checkbox"/> crema chantillí light	8 cucharada	<input type="checkbox"/> leche desnatada	1 2/3 tazas
<input type="checkbox"/> suero de mantequilla bajo en grasa	4 1/8 tazas		

## Salsas y condimentos

<input type="checkbox"/> salsa barbacoa	1 1/3 taza	<input type="checkbox"/> aderezo italiano para ensaladas	1/4 taza
<input type="checkbox"/> Mostaza de Dijon	8 cucharada	<input type="checkbox"/> ketchup	1/2 taza
<input type="checkbox"/> miel	20 1/2 cucharadas	<input type="checkbox"/> sirope de arce	3 cucharada
<input type="checkbox"/> salsa picante	1 1/8 cucharada	<input type="checkbox"/> salsa inglesa Worcestershire	1/2 cucharada

## Horneado y especias

<input type="checkbox"/> harina para todo uso	2 3/4 tazas	<input type="checkbox"/> ajo en polvo	5 3/4 cucharaditas
<input type="checkbox"/> vinagre de sidra de manzana	1/4 taza	<input type="checkbox"/> canela molida	8 cucharadita
<input type="checkbox"/> mezcla para hornear	6 taza	<input type="checkbox"/> nuez moscada molida	1 3/4 cucharaditas
<input type="checkbox"/> polvo para hornear	6 cucharadita	<input type="checkbox"/> mini chips de chocolate	1/2 taza
<input type="checkbox"/> bicarbonato de sodio	3 cucharadita	<input type="checkbox"/> mostaza en polvo	2 cucharadita
<input type="checkbox"/> hojas de laurel	1	<input type="checkbox"/> condimento Old Bay	3 cucharadita
<input type="checkbox"/> pimienta negra	7 1/2 cucharaditas	<input type="checkbox"/> cebolla en polvo	3 1/2 cucharaditas
<input type="checkbox"/> pan rallado	1 3/4 tazas	<input type="checkbox"/> paprika	1 cucharadita
<input type="checkbox"/> azúcar morena	12 cucharada	<input type="checkbox"/> condimento para aves	3 cucharadita
<input type="checkbox"/> Condimento cajún u Old Bay	2	<input type="checkbox"/> pimienta roja en copos	3/4 cucharadita
<input type="checkbox"/> semillas de alcaravea	3 cucharadita	<input type="checkbox"/> vinagre de vino tinto	3 cucharada
<input type="checkbox"/> harina de maíz	3 3/4 taza	<input type="checkbox"/> sal	13 cucharadita
<input type="checkbox"/> pimienta roja en hojuelas, picada	3/4	<input type="checkbox"/> paprika ahumada	4 cucharadita
<input type="checkbox"/> comino	5 cucharadita	<input type="checkbox"/> mezcla de azúcar morena Splenda	5 cucharada
<input type="checkbox"/> eneldo seco	1 1/2 cucharadita	<input type="checkbox"/> mezcla de azúcar Splenda	1 1/2
<input type="checkbox"/> salvia seca	1 cucharadita	<input type="checkbox"/> extracto de vainilla	6 cucharadita
<input type="checkbox"/> tomillo seco	1 3/4 cucharaditas	<input type="checkbox"/> harina integral de trigo	4 3/4 tazas
<input type="checkbox"/> semillas de hinojo	4 cucharadita		

## Alimentos secos empacados

<input type="checkbox"/> almendras	1 1/2	<input type="checkbox"/> Cheerios multicereales	2 taza
<input type="checkbox"/> hojuelas de maíz	1/2 taza	<input type="checkbox"/> avena arrollada tradicional (que no sea de cocción rápida)	3 taza
<input type="checkbox"/> cerezas secas	2/3 taza	<input type="checkbox"/> mantequilla de maní	8 cucharada
<input type="checkbox"/> cebolla seca picada	4 cucharadita	<input type="checkbox"/> pudín de vainilla sin azúcar	1 taza
<input type="checkbox"/> semilla de linaza molida	4 cucharada		

## Comida enlatada

<input type="checkbox"/> frijoles negros	3	<input type="checkbox"/> frijoles rojos	1
<input type="checkbox"/> tomates cortados en cubos enlatados	28 oz	<input type="checkbox"/> caldo de pollo bajo en sodio	1 1/2 taza
<input type="checkbox"/> garbanzos	3/4	<input type="checkbox"/> caldo de verduras bajo en sodio	1 taza
<input type="checkbox"/> maíz	1 taza	<input type="checkbox"/> carne de cangrejo en trozos	3
<input type="checkbox"/> tomates en cubos con chiles verdes	4	<input type="checkbox"/> pasta de tomate	24 cucharada

## Aceites / grasas

<input type="checkbox"/> aceite de aguacate	2 cucharada	<input type="checkbox"/> espray antiadherente para cocinar	17
<input type="checkbox"/> Aceite de canola	16 cucharada	<input type="checkbox"/> aceite de oliva	34 1/2 cucharaditas
<input type="checkbox"/> aceite de oliva virgen extra	1 3/4 cucharadas	<input type="checkbox"/> aceite vegetal	6 cucharadita
<input type="checkbox"/> mayonesa light	31 cucharada		

## Alimentos étnicos

<input type="checkbox"/> salsa de soja	1 cucharada	<input type="checkbox"/> tortillas integrales de trigo	6
--	-------------	--	---

## Fresco o congelado

<input type="checkbox"/> habichuelas frescas o congeladas	1/2 lb
---	--------

## Comida congelada

<input type="checkbox"/> Cogollos de brócoli congelados	1	<input type="checkbox"/> frijoles lima descongelados	10
<input type="checkbox"/> maíz congelado	8 taza	<input type="checkbox"/> espinaca congelada	6
<input type="checkbox"/> oca cortada congelada	4 taza		

## Panes

<input type="checkbox"/> mini panecillos integrales	32	<input type="checkbox"/> rebanadas de pan integral tipo Thins para sándwiches	4 oz
<input type="checkbox"/> panes de hamburguesa integrales	4		

## Bebidas

<input type="checkbox"/> bebida de leche de girasol o leche de almendras	3/4 taza
--	----------