

Plan de comidas económico

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



Frittata económica de verduras de verano



Banano

Almuerzo



Garbanzos y verduras a la sartén en tres minutos



Manzana y mantequilla de maní

Cena



Pan de maíz con comino a la sartén



Zanahorias tiernas asadas



Salteado económico de pollo con salchichas y repollo

Otros

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	235	570	375	0	1180
Carbohidratos totales	36g	69g	46g	0g	151g
Grasa total	6g	28g	15g	0g	49g
Proteína	12g	23g	17g	0g	52g

Lunes

Desayuno



Sándwich económico de huevo, jamón y espinaca

Almuerzo



Salteado económico de pollo con salchichas y repollo

Cena



Sopa de repollo sustanciosa y económica

Otros



Bocados de avena con mantequilla de maní y banano



Pan de maíz con comino a la sartén



Papas rojas rústicas y habichuelas



Zanahorias tiernas asadas

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	234	375	355	150	1114
Carbohidratos totales	24g	46g	46g	16g	132g
Grasa total	10g	15g	10g	8g	43g
Proteína	16g	17g	23g	6g	62g

Martes

Desayuno



Huevo duro

Almuerzo



Papas rojas rústicas y habichuelas

Cena



Pollo y batatas en cocción lenta, económico

Otros



Mezcla de snacks para recargar energía



Manzana y mantequilla de maní



Sopa de repollo sustanciosa y económica



Coliflorasada

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	338	355	350	165	1208
Carbohidratos totales	28g	46g	39g	17g	130g
Grasa total	21g	10g	12g	10g	53g
Proteína	13g	23g	24g	4g	64g

Miércoles

Desayuno



Sándwich económico de huevo, jamón y espinaca

Almuerzo



Pollo y batatas en cocción lenta, económico



Vasos de dip de verduras

Cena



Brócoli crujiente al horno



Puré de papas rojas



Pastel de carne económico con hierbas y ajo

Otros



Mezcla de snacks para recargar energía

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	234	365	350	165	1114
Carbohidratos totales	24g	42g	34g	17g	117g
Grasa total	10g	11g	12g	10g	43g
Proteína	16g	26g	26g	4g	72g

Jueves

Desayuno



Huevo duro

Almuerzo



Ensalada sencilla de verano con pepinos y tomates

Cena



Papas fritas "dulces"

Otros



Manzana y mantequilla de maní



Pastel de carne económico con hierbas y ajo



Hamburguesas de pavo
Baja Turkey

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	338	260	530	0	1128
Carbohidratos totales	28g	13g	65g	0g	106g
Grasa total	21g	13g	18g	0g	52g
Proteína	13g	22g	27g	0g	62g

Viernes

Desayuno



Sándwich económico de huevo, jamón y espinaca

Almuerzo



Vasos de dip de verduras



Tostada con ensalada de pollo de fácil preparación

Cena



Bolsa de pescado blanco de temporada al horno



Arroz integral sencillo con cebollas

Otros



Tazones de melocotón



Bocados de avena con mantequilla de maní y banano

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	234	410	350	165	1159
Carbohidratos totales	24g	33g	31g	21g	109g
Grasa total	10g	17g	14g	6g	47g
Proteína	16g	33g	28g	10g	87g

Sábado 01 de agosto

Desayuno



Banano



Frittata económica de verduras de verano

Almuerzo



Ensalada inspirada en la nicoise



Manzana y mantequilla de maní

Cena



Tacos de pavo



Ensalada de col rizada y manzana

Otros



Tazones de melocotón

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Otros	Total
Calorías	235	460	360	90	1145
Carbohidratos totales	36g	34g	32g	13g	115g
Grasa total	6g	29g	16g	2g	53g
Proteína	12g	21g	24g	7g	64g

Hamburguesas de pavo Baja Turkey



La salsa verde le da a las tortitas de hamburguesa de pavo molido un jugoso aporte de sabor. Nosotros les añadimos una crujiente ensalada de col y un cremoso aguacate, pero también se pueden incluir los ingredientes tradicionales (lechuga, cebolla y tomate). Los panes ingleses integrales son la mejor opción, pero un pan integral normal también funciona. O si busca una comida baja en carbohidratos, omita el pan por completo


Tiempo de preparación
10 min


Tiempo de cocción
10 min


Porciones
4 porciones


Tamaño de la porción
1 hamburguesa

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 hamburguesa

Calorías **370**

Grasa total 13g

Grasas saturadas 2,5g

Colesterol 65mg

Sodio 420mg

Carbohidratos totales 37g

Fibra alimentaria 10g

Azúcares totales 2g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 25g

Potasio 680mg

Fósforo 330mg

Ingredientes

carne de pavo magro picado	12 oz
salsa verde (para uso dividido)	1/2 taza
panes de trigo integral germinado o panes ingleses integrales	4
aguacate (pelado y cortado en rodajas finas)	1
sal	1/8 cucharadita
mezcla empacada de ensalada de col	2 taza

Indicaciones

- 1 Precaliente una parrilla a fuego medio-alto.
- 2 En un tazón grande, mezcle cuidadosamente el pavo y ¼ de taza de la salsa hasta que se combinen. Con esta mezcla, forme a mano cuatro tortitas de aproximadamente 4 pulgadas (10 cm) de diámetro.
- 3 Ase las hamburguesas a la parrilla hasta que estén bien hechas (una temperatura interna de al menos 165° F/73 °C), durante aproximadamente 5 minutos por cada lado. Si lo desea, también ase ligeramente los panes.
- 4 En la parte inferior de cada pan, coloque ¼ de las rodajas de aguacate y espolvoree la sal. Ponga sobre cada una de las partes inferiores de los panes una tortita de pavo, ½ taza de la mezcla de ensalada de col y 1 cucharada de la salsa restante. Si lo desea, añada una rodaja de tomate y una hoja de lechuga a cada hamburguesa. Cubra las hamburguesas con la parte superior del pan y sirva.

Ensalada inspirada en la nicoise



Puede sustituir los ingredientes por los que tenga a mano: utilice cualquier tipo de ensalada verde en lugar de rúcula; cualquier tipo de aceituna servirá, o sustitúyala por algo como las alcaparras o el queso feta para obtener el mismo exquisito sabor salado; en lugar de tomates puede utilizar pimientos, pepinos, guisantes o cualquier otra verdura fresca. Si no dispone de aderezo de botella, puede hacer una simple vinagreta con zumo de limón, aceite de oliva y pimienta negra.



Tiempo de preparación
8 min



Tiempo de cocción



Porciones
4 porciones



Tamaño de la porción
2 tazas

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 2 tazas

Cantidad por porción

Calorías **200**

Grasa total 13g

Grasas saturadas 2,5g

Colesterol 190mg

Sodio 320mg

Carbohidratos totales 7g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 4g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 14g

Potasio 490mg

Fósforo 220mg

Ingredientes

rúcula u otras verduras para ensalada	1 paquete (5 oz)
aderezo italiano light para ensaladas (para uso dividido)	1/3 taza
huevos duros (pelados y cortados en cuartos a lo largo)	4
aceitunas negras (o cualquier otra aceituna) enlatadas y cortadas en rodajas (escurridas)	1/4 taza
atún en agua enlatado (escurrido y desmenuzado con un tenedor)	1 lata (5 oz)
tomates uva	2 taza

Indicaciones

- 1 En un tazón grande, ponga la lechuga y agregue 3 cucharadas de la vinagreta, revuelva bien para combinar. Colóquela en una bandeja o en platos individuales.
- 2 Colque sobre la ensalada los huevos, las aceitunas, el atún y los tomates. Rocíe con el resto de la vinagreta y sirva.

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.

Papas fritas "dulces"



Tiempo de
preparación
15 min



Tiempo de
cocción
35 min



Porciones
6 porciones



Tamaño de la
porción
de 10 a 12 papas
fritas

Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción de 10 a 12 papas fritas

Cantidad por porción

Calorías **160**

Grasa total 4,5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 35mg

Carbohidratos totales 28g

Fibra alimentaria 3 g

Proteína 2g

Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
batatas grandes (aproximadamente 2 libras en total, peladas y cortadas en trozos de 1/2 pulgada/1,2 cm)	2
aceite de oliva	2 cucharada
canela molida	1 cucharadita
Splenda® mezcla de azúcar morena	1/4 taza

Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 400 grados F (204°C). Rocíe una bandeja para hornear con espray para cocinar.
- 2 Ponga las papas en un tazón y agregue el aceite; revuélvalas para cubrirlas. Añada el resto de los ingredientes y mezcle bien.
- 3 Coloque las papas en una bandeja para hornear y hornéelas durante 35 minutos o hasta que estén blandas.

Salteado de pollo con salchichas y repollo



 Tiempo de preparación
10 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 **205**

Grasa total 7g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 50mg

Sodio 380mg

Carbohidratos totales 24g

Fibra alimentaria 4g

Azúcares totales 17g

Proteína 13g

Potasio 440mg

Ingredientes

aceite de oliva	1 cucharadita
espray antiadherente para cocinar	1
salchicha asada de pollo con ajo totalmente cocinada (en tiras [aproximadamente de 3 onzas cada una], cortada en rodajas)	3
manzanas verdes pequeñas (peladas y ralladas [utilice los agujeros grandes del rallador])	2
cebolla(s) (cortada en cubos)	1
repollo (1/2 pequeño, rallado)	6 taza
miel	1 cucharada
vino blanco	1/4 taza
vinagre de vino blanco	1 cucharada
sal (opcional)	1 cucharadita
pimienta negra	1/2 cucharadita

Indicaciones

- 1 Ponga aceite y una cantidad generosa de espray para cocinar en una sartén grande a fuego medio-alto.
- 2 Saltee la salchicha hasta que comience a dorarse. Retírelas de la sartén y déjelas aparte.
- 3 Ponga las manzanas, la cebolla y el repollo en la sartén y saltee durante 8 a 10 minutos o hasta que el repollo esté blando y empiece a dorarse ligeramente.
- 4 Ponga la salchicha de nuevo en la sartén con el resto de los ingredientes. Saltee hasta que el líquido se reduzca.

Sándwich 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.

Sopa de repollo sustanciosa y económica



Esta sopa cargada de verduras y rica en fibra es más sustanciosa que la sopa de repollo tradicional al añadirle frijoles y salchichas de pavo. También se congela bien, así que puede congelar la mitad y consumirla durante una semana ajetreada en la que no tenga mucho tiempo para cocinar.



Tiempo de preparación
20 min



Tiempo de cocción



Porciones
9 porciones



Tamaño de la porción
1 taza

Información nutricional

9 porciones

Tamaño de la porción 1 taza

Cantidad por porción

Calorías 120

Grasa total 2,5g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 20mg

Sodio 360mg

Carbohidratos totales 15g

Fibra alimentaria 5g

Azúcares totales 5g

Proteína 10g

Potasio 550mg

Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
zanahoria(s) (cortada en cubos)	2
tallos de apio (cortados en cubos)	2
cebolla(s) (cortada en cubos)	1
repollo (picado en trozos gruesos)	1/2
salchicha magra de pavo para el desayuno (desmenuzada)	1/2 lb
caldo de pollo bajo en sodio (sin grasa, bajo en sodio)	40 oz
tomate(s) (14,5 onzas, cortados en cubos)	1 lata
frijoles blancos (15,5 onzas, enjuagados y escurridos)	1 lata
pimienta negra	1/4 cucharadita
orégano seco (deshidratado)	1/2 cucharadita

Indicaciones

- 1 Rocíe una olla grande para sopa con espray para cocinar. Añada el apio, la cebolla y las zanahorias y saltee a fuego medio-alto durante 3 minutos o hasta que las cebollas estén claras. Retírelas de la sartén y déjelas aparte.
- 2 Añada la salchicha de pavo y cocine hasta que se dore, durante aproximadamente 6 a 7 minutos. Ponga de nuevo en la sartén el apio, las cebollas y las zanahorias y mezcle.
- 3 Añada el resto de los ingredientes y déjelos hervir. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos.

Pastel de carne económico con hierbas y ajo



Este exquisito pastel de carne económico es tan bueno como el pastel de carne clásico. Nuestra versión apta para diabéticos está hecha con pavo magro molido y está sazonada con hierbas frescas y ajo.


Tiempo de preparación
10 min


Tiempo de cocción


Porciones
6 porciones


Tamaño de la porción
1 trozo

Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1 trozo

Cantidad por porción

Calorías **190**

Grasa total 8g

Grasas saturadas 2g

Colesterol 75mg

Sodio 330mg

Carbohidratos totales 9g

Fibra alimentaria 1g

Azúcares totales 6g

Proteína 21g

Potasio 330mg

Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
pan integral	1 rebanada
sustituto del huevo	1/4 taza
pavo magro molido (93 % magro)	20 oz
ajo (finamente picado)	2 clavos
orégano fresco (picado)	1 cucharada
albahaca fresca (picada)	1 cucharada
kétchup (para uso dividido)	1/2 taza
sal (opcional)	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/2 cucharadita
vinagre balsámico	2 cucharada
salsa picante (opcional)	1 cucharada

Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 375 grados F (190°C). Cubra el molde con espray para cocinar. Déjela aparte.
- 2 En un tazón mediano, triture el pan integral en trozos del tamaño de un guisante. Añada el huevo y mezcle bien.
- 3 Añada el pavo, el ajo, el orégano, la albahaca, 1/4 de taza de ketchup, la sal (opcional) y la pimienta negra molida. Mezcle bien.
- 4 Presione con fuerza la mezcla de pavo en el molde. Ponga el pastel de carne en el horno y hornee durante 20 minutos.
- 5 Mientras se hornea el pastel de carne, bata el 1/4 de taza restante de ketchup, el vinagre balsámico y la salsa picante (opcional).
- 6 Cuando el pastel de carne se haya horneado durante 20 minutos, vierta el ketchup y la reducción de balsámico sobre el pastel. Vuelva a ponerlo en el horno y hornéelo durante 15 minutos más o hasta que la temperatura interna del pastel de carne sea de 165 grados F (73°C).
- 7 Deje reposar el pastel de carne durante 10 minutos antes de cortarlo.

Pollo y batatas en cocción lenta



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 1/2 batata)

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 contramuslo de pollo + 2 a 3 rodajas de batata (aproximadamente 1/2 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.

Frittata económica de verduras de verano



Esta frittata es una forma estupenda de incorporar más verduras a su día y puede disfrutarse en el almuerzo o en la cena. Cuando se usa una combinación de claras de huevo y huevos enteros, se reducen algunas de las grasas saturadas y el colesterol.


Tiempo de preparación
20 min


Tiempo de cocción


Porciones
4 porciones


Tamaño de la porción
2 rebanadas

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 2 rebanadas

Cantidad por porción

Calorías **130**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 1,5g

Colesterol 95mg

Sodio 135mg

Carbohidratos totales 9g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 2g

Proteína 11g

Potasio 550mg

Ingredientes

aceite de oliva	1 cucharada
champiñones blancos comunes (picados)	8 oz
pimiento rojo mediano (sin semillas y cortado en cubos)	1
cebolla pequeña (cortada en cubos)	1
espinaca	3 taza
huevos	2
claras de huevo	5
leche desnatada	1/4 taza
sal (opcional)	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/2 cucharadita
pimienta de Cayena	1/4 cucharadita
albahaca fresca (picada)	1 cucharada

Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 350 grados F (204° C).
- 2 Ponga aceite de oliva en una sartén antiadherente apta para el horno y caliente a fuego medio-alto.
- 3 Añada los champiñones y saltee hasta que se evapore todo el líquido que suelten.
- 4 Añada el pimiento, la cebolla y las espinacas y saltee hasta que las verduras se ablanden y el líquido se evapore.
- 5 Bata los huevos, las claras, la leche, la sal (opcional), la pimienta, la pimienta de Cayena y la albahaca en un tazón mediano. Vierta la mezcla sobre las verduras y revuelva hasta que los huevos empiecen a cuajar.
- 6 Alise la parte superior de la frittata con una espátula y métala en el horno durante 20 minutos o hasta que los huevos estén cuajados.
- 7 Saque la frittata de la sartén a un plato y córtela en 8 rebanadas tipo tarta.

Brócoli crujiente al horno




Tiempo de
preparación
5 minutos


Tiempo de
cocción
45 minutos


Porciones
4 porciones


Tamaño de la
porción
1/4 de la
receta

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.

Tostada con ensalada de pollo de fácil preparación



Esta ensalada de pollo es una forma estupenda de reutilizar las sobras de pollo cocido. También puede usar pollo o atún de lata. Añada algunas verduras, como espinacas, lechuga o rúcula, a su sándwich abierto y así consumir una cantidad extra de vegetales. Para una opción baja en carbohidratos, sívalo con una envoltura de lechuga en lugar de pan tostado.


Tiempo de
preparación
10 min


Tiempo de
cocción


Porciones
4 porciones


Tamaño de la
porción
1 sándwich abierto

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 sándwich abierto

Cantidad por porción

Calorías **320**

Grasa total 13g

Grasas saturadas 2g

Colesterol 65mg

Sodio 500mg

Carbohidratos totales 23g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 5g

Azúcares añadidos 3g

Proteína 28g

Potasio 330mg

Fósforo 290mg

Ingredientes

pollo cocido en tiras o en cubos	2 taza
mayonesa light	1/4 taza
yogur griego natural descremado	1/4 taza
cebolla finamente picada	2 cucharada
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
eneldo seco	1 cucharadita
pan de trigo integral (tostado)	4 rebanadas
almendras laminadas	1/4 taza

Indicaciones

- 1 En un tazón, mezcle el pollo, la mayonesa light, el yogur griego, la cebolla finamente picada, la sal, la pimienta negra y el eneldo seco.
- 2 Cubra una pieza de pan tostado con 1/2 taza de mezcla de ensalada de pollo. Cubra con 1 cucharada de almendras laminadas tostadas.
- 3 Repita el proceso con los 3 trozos de pan restantes, o guarde la ensalada de pollo aparte de los frutos secos en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana y arme los sándwiches abiertos según los vaya necesitando.

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.

Tazones de melocotón



Asar los melocotones hace que este postre sea singularmente dulce y ahumado, pero si los que quiere es un postre aún más rápido, puede omitir la parrilla y dejar los melocotones crudos.


Tiempo de
preparación
8 min


Tiempo de
cocción
3 min


Porciones
4 porciones


Tamaño de la
porción
1 tazón

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 tazón

Cantidad por porción

Calorías **90**

Grasa total 2g

Grasas saturadas 0g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 20mg

Carbohidratos totales 13g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 10g

Proteína 7g

Potasio 270mg

Fósforo 220mg

Ingredientes

Yogur griego (natural, sin grasa)	1 taza
miel	1 cucharadita
extracto puro de vainilla	1/4 cucharadita
melocotones grandes completamente maduros (cortados por la mitad, sin cáscara ni tallos)	2
espray antiadherente para cocinar	1
almendras naturales tostadas y cortadas en rodajas, o pistachos tostados	2 cucharada
hojas pequeñas de menta fresca	20

Indicaciones

- 1 En un tazón pequeño, mezcle el yogur, la miel y la vainilla.
- 2 Rocíe el lado cortado de las mitades de los melocotones con espray para cocinar y colóquelos con el lado cortado hacia abajo en una parrilla caliente. Ase durante 2 a 3 minutos hasta que empiecen a formarse marcas de la parrilla y los melocotones se calienten completamente.
- 3 Coloque cada mitad de melocotón en un plato pequeño, con el lado cortado hacia arriba. Cubra cada mitad con la mezcla de yogur, las almendras y la menta, y sirva.

Ensalada de col rizada y manzana




Tiempo de
preparación
15 min


Tiempo de
cocción


Porciones
4 porciones


Tamaño de la
porción
1 1/4 tazas

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 1/4 tazas

Cantidad por porción

Calorías **100**

Grasa total 4g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 210mg

Carbohidratos totales 13g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 8g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 5g

Potasio 300mg

Fósforo 75 mg

Ingredientes

yogur griego natural descremado	1/2 taza
ajo (finamente picado)	1 clavos
Mostaza de Dijon	1 cucharadita
aceite de oliva	1 cucharada
zum de limón	3 cucharada
agua	3 cucharada
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/8 cucharadita
col rizada picada	2 taza
repollo rojo en tiras	3 taza
manzana Fuji (rallada con cáscara)	1

Indicaciones

- 1 En un tazón grande, mezcle el yogur, el ajo, la mostaza, el aceite de oliva, el zumo de limón, el agua, la sal y la pimienta negra.
- 2 Añada la col rizada, el repollo y la manzana al tazón y revuélvalos hasta que esté todo uniforme. Tape y déjelo en el refrigerador durante 30 minutos antes de servir para que los sabores se combinen.

Puré de papas rojas



Las papas rojas tienen una textura cerosa y se mantienen más firmes que otras papas cuando se cocinan, lo que le da a este sencillo puré de papas una textura más gruesa. No retire la cáscara para aportar al plato un toque de color y más fibra.



Tiempo de preparación
15 min



Tiempo de cocción
20 min



Porciones
8 porciones



Tamaño de la porción
1/2 taza

Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 1/2 taza

Cantidad por porción

Calorías **100**

Grasa total 1,5g

Grasas saturadas 1g

Colesterol menos de 5 mg

Sodio 100mg

Carbohidratos totales 19g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 2g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 3 g

Potasio 540mg

Fósforo 85mg

Ingredientes

papas rojas (lavadas y cortadas en cubos de 1 pulgada/2,5 cm)	2 lb
leche al 1 %	1/2 taza
mantequilla sin sal	1 cucharada
sal	1/4 cucharadita
pimienta negra	1/8 cucharadita

Indicaciones

- 1 Vierta 1/4 de taza de agua en una olla mediana con cesta para cocinar al vapor y póngala a hervir a fuego alto. Añada las papas rojas, tape y reduzca el fuego a medio. Deje cocer las papas hasta que estén tiernas, durante 25 a 30 minutos. Déjelas aparte para que se enfrien.
- 2 En una cazuela pequeña, caliente la leche y la mantequilla a fuego medio durante 2 minutos hasta que la mantequilla se derrita. Retire la cazuela del fuego y déjela aparte para que se enfríe un poco.
- 3 Pase las papas a un tazón grande y, con un machacador de papas, aplástelas hasta que tengan casi la textura del puré. Añada la mezcla de leche, la sal y la pimienta negra y mezcle hasta que todo esté bien combinado.

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 3 g

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 3 g

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.

Zanahorias tiernas asadas



Asarlas potencia el sabor natural y dulce de estas zanahorias. Si lo desea, puede sustituir el estragón por perejil.


Tiempo de
preparación
5 min


Tiempo de
cocción


Porciones
8 porciones


Tamaño de la
porción
1/3 taza

Información nutricional

8 porciones

Tamaño de la porción 1/3 taza

Cantidad por porción

Calorías **45**

Grasa total 2,5g

Grasas saturadas 0g

Colesterol 0mg

Sodio 40mg

Carbohidratos totales 5g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 3g

Proteína 1g

Potasio 180mg

Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
zanahorias tiernas	1 lb
aceite de oliva	1 1/2 cucharada
néctar de ágave (opcional)	1 cucharada
perejil (seco)	1/2 cucharadita

Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 425 grados F (218°C). Rocíe una bandeja para hornear con espray para cocinar.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle las zanahorias y el aceite de oliva. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear.
- 3 Hornee de 15 a 20 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas.
- 4 Ponga las zanahorias en un tazón y mézclelas con el néctar de ágave. Esparza perejil sobre las zanahorias.

Coliflor asada



¿No le apasionan las verduras? Pruebe a asarlas. Asar las verduras es una de las formas más fáciles y sabrosas de prepararlas.


Tiempo de
preparación
35 min


Tiempo de
cocción


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 **75**

Grasa total 5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 40mg

Carbohidratos totales 7g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 3g

Proteína 3 g

Potasio 420mg

Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
coliflor grande (cortada en pequeños cogollos)	1
aceite de oliva	2 cucharada
pimienta negra	1/4 cucharadita
sal (opcional)	1/4 cucharadita

Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 425 grados F (218°C). Rocíe una bandeja para hornear con espray para cocinar.
- 2 En un tazón pequeño, mezcle la coliflor, el aceite de oliva, la pimienta negra y la sal. Vierta la mezcla en la bandeja para hornear.
- 3 Hornee de 15 a 20 minutos, hasta que las puntas de la coliflor estén ligeramente doradas y tiernas.

Papas rojas rústicas y habichuelas



Este plato de verduras mixtas es un ejemplo de cómo aumentar la ingesta de verduras mientras se controla el consumo de carbohidratos. Llene la mitad de su plato con verduras bajas en carbohidratos, como habichuelas verdes, brócoli, coliflor o espárragos.


Tiempo de preparación
10 min


Tiempo de cocción


Porciones
6 porciones


Tamaño de la porción
1/6 de la receta o
aproximadamente
3/4 de taza

Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1/6 de la receta o
aproximadamente 3/4 de taza

Cantidad por porción

Calorías **115**

Grasa total 5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 115mg

Carbohidratos totales 16g

Fibra alimentaria 3 g

Azúcares totales 2g

Proteína 3 g

Potasio 410mg

Ingredientes

espray antiadherente para cocinar	1
habichuelas frescas	1 lb
papas rojas pequeñas (cortadas en octavos)	6
aceite de oliva (para uso dividido)	2 cucharada
sal de ajo (para uso dividido)	1/2 cucharadita
pimienta negra (para uso dividido)	1/4 cucharadita
perejil (seco)	1/4 cucharadita

Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 400 grados F (204°C). Rocíe una bandeja para hornear con espray para cocinar.
- 2 En un tazón mediano, mezcle las papas, 1 cucharada de aceite de oliva, 1/4 de cucharadita de sal de ajo, 1/8 de cucharadita de pimienta y 1/4 de cucharadita de perejil.
- 3 Coloque las papas en una mitad de la bandeja para hornear y hornéelas durante 15 minutos.
- 4 En un tazón mediano, mezcle las habichuelas, 1 cucharada de aceite de oliva, 1/4 de cucharadita de sal de ajo y 1/8 de cucharadita de pimienta.
- 5 Una vez que las papas se hayan horneado durante 15 minutos, agregue las habichuelas a la otra mitad de la bandeja para hornear. Hornee las papas y las habichuelas durante 20 minutos más.
- 6 Ponga las papas y las habichuelas en un tazón para servir y mezcle.

Bolsa de pescado blanco de temporada al horno



Las bolsas de papel de aluminio o de papel para hornear son una forma fácil de preparar pescado perfectamente cocinado y sazonado con verduras. Al sellar los bordes de las bolsas, conservarán toda la humedad. El resultado: un montón de salsas sabrosas en la bolsa después de la cocción, ¡sin necesidad de limpiar! Sirva el pescado y las verduras al vapor sobre farro o arroz integral, o empape con esta salsa sabrosa un panecillo integral para que este la absorba.


Tiempo de
preparación
12 min


Tiempo de
cocción
18 min


Porciones
4 porciones


Tamaño de la
porción
1 bolsa

Información nutricional

4 porciones

Tamaño de la porción 1 bolsa

Cantidad por porción

Calorías **210**

Grasa total 10g

Grasas saturadas 1g

Colesterol 35mg

Sodio 350mg

Carbohidratos totales 6g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 3g

Proteína 25g

Potasio 860mg

Fósforo 310mg

Ingredientes

verduras sin almidón del tamaño de un bocado, como brócoli, pimientos, calabaza amarilla o calabacín	4 taza
aceite de oliva extra virgen (para uso dividido)	6 cucharadita
sal marina (para uso dividido)	1/2 cucharadita
pescado blanco, como fletán o bacalao (dividido en 4 filetes [4 oz c/u])	16 oz
chalota (picada finamente, para uso dividido)	1 grandes
zumos de limón (para uso dividido)	4 cucharadita
hierbas secas, como romero u orégano	1 cucharadita

Indicaciones

- 1 Precaliente el horno a 425° F (218°C) Corte una hoja de papel para hornear o de papel de aluminio en 4 trozos cuadrados (de 12 pulgadas/30 cm c/u).
- 2 Cubra la mitad derecha de cada cuadrado en el siguiente orden con: 1 taza de verduras, 1½ cucharadita de aceite, una pizca (aproximadamente 1/16 de cucharadita) de sal, 1 filete de pescado, 1 cucharada de chalota, 1 cucharadita de zumo de limón, ¼ de cucharadita de hierbas y una pizca de sal.
- 3 Doble el lado izquierdo de cada cuadrado sobre los ingredientes. Selle bien los bordes. Coloque en una bandeja para hornear. Hornee durante 18 minutos, hasta que las verduras estén tiernas y el pescado esté cocido, con una temperatura interna de al menos 145° F (62°C).
- 4 Deje reposar el pescado durante aproximadamente 5 minutos, luego abra las bolsas con cuidado y sírvalo, dentro o fuera de la bolsa.

Arroz integral sencillo con cebollas



Potencie el arroz integral con una sabrosa mezcla de salsa de soja y vinagre de arroz, además de cebollines (u otras hierbas) para darle un toque de color y sabor fresco.



Tiempo de preparación
5 min



Tiempo de cocción
40 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 140

Grasa total 3,5g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 230mg

Carbohidratos totales 25g

Fibra alimentaria 2g

Azúcares totales 2g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 3 g

Potasio 310mg

Fósforo 140mg

Ingredientes

cebollines (cortados en finas láminas)	5
jengibre molido	1/4 cucharadita
caldo de verduras bajo en sodio o agua	2 taza
arroz integral	1 taza
salsa de soja baja en sodio	2 cucharada
aceite de oliva	1 cucharada
vinagre de arroz	1 cucharada

Indicaciones

- 1 En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soja, el aceite de oliva, el vinagre de arroz y el jengibre. Rocíe la mezcla de salsa de soja sobre el arroz y revuélvalo para cubrirlo uniformemente. Añada los cebollines y revuelva para incorporarlos.
- 2 En una cazuela a fuego alto, ponga a hervir el arroz y el caldo. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine durante aproximadamente 40 minutos a fuego lento hasta que el arroz esté tierno. (Como alternativa, puede utilizar una olla arrocera para cocer el arroz). Desmenuce el arroz con un tenedor y póngalo en un tazón grande.

Pan de maíz con comino a la sartén



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 3 g

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. Córtelo en 16 trozos del mismo tamaño y sírvalo caliente.

Garbanzos y verduras a la sartén en tres minutos



Se puede servir como una comida rápida y fácil para 2 personas en una noche ajetreada, o se puede dividir en 4 porciones para usarlo como guarnición contundente. Si no dispone de espinacas frescas, puede utilizar espinacas congeladas o sustituirlas por otras verduras como la col rizada o la forrajera (las verduras más duras tendrán que cocinarse durante unos minutos más). Para hacer un plato más salado, reserve el líquido de los garbanzos enlatados y añada un poco a la sartén con la espinaca. Añada un chorrito de leche de coco para mayor lujo.



Tiempo de
preparación
5 min



Tiempo de
cocción
3 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 **155**

Grasa total 6g

Grasas saturadas 0,5g

Colesterol 0mg

Sodio 170mg

Carbohidratos totales 21g

Fibra alimentaria 7g

Azúcares totales 4g

Azúcares añadidos 0 g

Proteína 8g

Potasio 420mg

Fósforo 140mg

Ingredientes

aceite de oliva	1 cucharada
garbanzos sin sal añadida (escurridos)	1 lata (15 oz)
curry en polvo	1 cucharadita
jengibre molido	1/2 cucharadita
pimienta negra	1/4 cucharadita
espinaca tierna fresca	1 paquete (5 oz)
sal	1/4 cucharadita

Indicaciones

- 1 En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Incorpore los garbanzos, el curry en polvo, el jengibre y la pimienta, y revuelva para cubrirlos. Añada las espinacas y la sal, y cocine revolviendo suavemente hasta que los garbanzos se calienten y la espinaca se ablande, durante aproximadamente 2 minutos y medio. Sirva.

Tacos de pavo



Tiempo de preparación
10 min



Tiempo de cocción
10 min



Porciones
6 porciones



Tamaño de la porción
1 taco

Información nutricional

6 porciones

Tamaño de la porción 1 taco

Cantidad por porción

Calorías **260**

Grasa total 12g

Grasas saturadas 2,5g

Colesterol 60mg

Sodio 80mg

Carbohidratos totales 19g

Fibra alimentaria 4g

Azúcares totales 2g

Proteína 19g

Potasio 460mg

Fósforo 280mg

Ingredientes

aceite de oliva	2 cucharadita
cebolla roja (cortada en cubos)	1/2
chile jalapeño cortado finamente en cubos	2 cucharada
carne de pavo magro picado	16 oz
ajo (finamente picado)	1 clavos
comino molido	1 cucharada
chilie en polvo	1 cucharada
paprika ahumada	1/2 cucharadita
agua	2 cucharada
Tortillas de maíz de 6 pulgadas (15 cm)	6
aguacate (cortado en cubos)	1 grandes
yogur griego natural descremado	6 cucharada
pico de gallo sin sal añadida	6 cucharada

Indicaciones

- 1 En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto.
- 2 Ponga la cebolla y el jalapeño en la sartén y cocínelos durante 2 minutos. Añada el pavo y cocine de 5 a 7 minutos, hasta que la carne esté dorada y las verduras estén bien cocidas. Añada el ajo y el comino y cocine durante 30 segundos.
- 3 Baje el fuego y añada el chile en polvo, la paprika y el agua, y mezcle bien.
- 4 Rellene cada tortilla con $\frac{1}{2}$ taza de la mezcla de pavo, más unas 2 cucharadas de aguacate cortado en cubos, 1 cucharada de yogur y 1 cucharada de pico de gallo.

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"/> manzana	5	<input type="checkbox"/> manzana verde u otra manzana para tarta	4
<input type="checkbox"/> rúcula	2/3 taza	<input type="checkbox"/> tomates uva	2 taza
<input type="checkbox"/> verduras variadas cortadas en forma de palitos	12 taza	<input type="checkbox"/> cebolla de rabo (cebollín)	5
<input type="checkbox"/> aguacate	2	<input type="checkbox"/> chile jalapeño	2
<input type="checkbox"/> zanahorias tiernas	2	<input type="checkbox"/> col rizada	2 taza
<input type="checkbox"/> espinaca tierna	12 taza	<input type="checkbox"/> cebolla(s)	12
<input type="checkbox"/> bananos	5	<input type="checkbox"/> mezcla empacada de ensalada de col	2 taza
<input type="checkbox"/> albahaca	12 cucharadita	<input type="checkbox"/> perejil	1/8 taza
<input type="checkbox"/> repollo	14 taza	<input type="checkbox"/> melocotones	4
<input type="checkbox"/> zanahoria(s)	8	<input type="checkbox"/> pimiento rojo	2
<input type="checkbox"/> coliflor	1	<input type="checkbox"/> repollo rojo	3
<input type="checkbox"/> apio	8 tallos	<input type="checkbox"/> cebolla roja	1/2
<input type="checkbox"/> tomates cherry	1 1/3 taza	<input type="checkbox"/> papas rojas	14
<input type="checkbox"/> pepino(s)	1	<input type="checkbox"/> chalota	1
<input type="checkbox"/> habichuelas frescas	2 lb	<input type="checkbox"/> espinaca	7 1/4 tazas
<input type="checkbox"/> menta fresca	40 taza	<input type="checkbox"/> batatas	6 lb
<input type="checkbox"/> perejil fresco	1/8 taza	<input type="checkbox"/> tomate(s)	4
<input type="checkbox"/> ajo	6 clavos	<input type="checkbox"/> champiñones blancos comunes	2 taza

Carnes frescas, aves y marisco

<input type="checkbox"/> muslos de pollo	8 lb	<input type="checkbox"/> salchicha magra de pavo para el desayuno	2 lb
<input type="checkbox"/> pollo cocido	2 taza	<input type="checkbox"/> salchicha de pollo asado con ajo	6
<input type="checkbox"/> carne de pavo magro picado	68 oz	<input type="checkbox"/> pescado blanco	1 lb

Lácteos

<input type="checkbox"/> leche al 1 %	1/2 taza	<input type="checkbox"/> suero de mantequilla bajo en grasa	2 1/2 tazas
<input type="checkbox"/> mantequilla	1 cucharada	<input type="checkbox"/> queso parmesano	1/4 taza
<input type="checkbox"/> sustituto del huevo	1/2 taza	<input type="checkbox"/> yogur griego natural descremado	4 1/8 tazas
<input type="checkbox"/> huevos	49	<input type="checkbox"/> leche desnatada	1/2 taza

Salsas y condimentos

<input type="checkbox"/> Mostaza de Dijon	4 1/2 cucharadas	<input type="checkbox"/> zumo de limón	4 1/2 cucharadas
<input type="checkbox"/> miel	10 cucharada	<input type="checkbox"/> aderezo italiano light para ensaladas	1/3
<input type="checkbox"/> salsa picante	2 cucharada	<input type="checkbox"/> vinagre de arroz	3 cucharadita
<input type="checkbox"/> ketchup	1 taza		

Horneado y especias

<input type="checkbox"/> néctar de ágave	2 cucharada	<input type="checkbox"/> ajo en polvo	2 3/4 cucharaditas
<input type="checkbox"/> polvo para hornear	3 cucharadita	<input type="checkbox"/> sal de ajo	1 cucharadita
<input type="checkbox"/> bicarbonato de sodio	4 cucharadita	<input type="checkbox"/> canela molida	1 cucharadita
<input type="checkbox"/> vinagre balsámico	1/4 taza	<input type="checkbox"/> comino molido	3 cucharadita
<input type="checkbox"/> hojas de laurel	2	<input type="checkbox"/> jengibre molido	1 cucharadita
<input type="checkbox"/> pimienta negra	7 1/8 cucharaditas	<input type="checkbox"/> mini chips de chocolate	1/2 taza
<input type="checkbox"/> semillas de alcaravea	2 cucharadita	<input type="checkbox"/> cebolla en polvo	1 1/2 cucharadita
<input type="checkbox"/> pimienta de Cayena	1/2 cucharadita	<input type="checkbox"/> vinagre de vino tinto	2 cucharada
<input type="checkbox"/> chile en polvo	3 cucharadita	<input type="checkbox"/> sal	9 3/4 cucharaditas
<input type="checkbox"/> harina de maíz	2 taza	<input type="checkbox"/> paprika ahumada	1/2 cucharadita
<input type="checkbox"/> curry en polvo	3/4 cucharada	<input type="checkbox"/> mezcla de azúcar morena Splenda	16 cucharada
<input type="checkbox"/> eneldo seco	2 cucharadita	<input type="checkbox"/> extracto de vainilla	3 1/2 cucharaditas
<input type="checkbox"/> orégano seco	8 cucharadita	<input type="checkbox"/> vinagre de vino blanco	6 cucharadita
<input type="checkbox"/> romero seco	1 cucharadita	<input type="checkbox"/> harina integral de trigo	2 taza
<input type="checkbox"/> tomillo seco	1/2 cucharadita		

Alimentos secos empacados

<input type="checkbox"/> almendras	1 1/2	<input type="checkbox"/> avena arrollada tradicional (que no sea de cocción rápida)	6 taza
<input type="checkbox"/> arroz integral	1 taza	<input type="checkbox"/> mantequilla de maní	32 cucharada
<input type="checkbox"/> cerezas secas	2/3 taza	<input type="checkbox"/> almendras en láminas	4 cucharada
<input type="checkbox"/> semilla de lino molido	12 cucharada	<input type="checkbox"/> almendras laminadas	1/4 taza
<input type="checkbox"/> Cheerios multicereales	2 taza		

Comida enlatada

<input type="checkbox"/> aceitunas negras	1/4 taza	<input type="checkbox"/> caldo de pollo bajo en sodio	23 taza
<input type="checkbox"/> garbanzos	2	<input type="checkbox"/> caldo de verduras bajo en sodio	2 taza
<input type="checkbox"/> frijoles blancos	4	<input type="checkbox"/> atún de lata en agua	8 oz

Aceites / grasas

<input type="checkbox"/> mayonesa light	12 cucharada	<input type="checkbox"/> aceite de oliva	77 1/2 cucharaditas
<input type="checkbox"/> espray antiadherente para cocinar	20	<input type="checkbox"/> aceite vegetal	4 cucharadita

Alimentos étnicos

<input type="checkbox"/> tortillas de maíz	6	<input type="checkbox"/> salsa verde (salsa de tomatillo)	1/2 taza
<input type="checkbox"/> salsa de soja baja en sodio	2 cucharada	<input type="checkbox"/> salsa de soja	1 cucharada
<input type="checkbox"/> pico de gallo	1/2 taza		

Comida congelada

<input type="checkbox"/> Cogollos de brócoli congelados	1
---	---

Panes

<input type="checkbox"/> pan integral	6 rebanada	<input type="checkbox"/> panes ingleses integrales	4
<input type="checkbox"/> rebanadas de pan integral tipo Thins para sándwiches	12 oz		

Bebidas

<input type="checkbox"/> vino blanco	1/2 taza
--------------------------------------	----------
