

RHN WIC



Cooks with YouTube



Cocina con YouTube

This page is intentionally blank.

Cookbook Table of Contents / *Tabla de contenido*

Appetizers / *Aperitivos*

1. Green Pea Hummus
2. *Hummus de Arvejas Verde*

Salads / *Ensaladas*

3. Asparagus Strawberry Salad
4. *Ensalada de Espárragos y Fresas*
5. Black Bean and Avocado Salad
6. *Ensalada de Frijoles Negros y Aguacate*
7. Cucumber Honeydew Salad with Feta
8. *Ensalada de Melón Honeydew y Queso Feta*
9. Easy Avocado Cabbage Carrot Coleslaw
10. *Ensalada Fácil de Repollo, Aguacate y Zanahoria*
11. Mango and Radish Salad with Lime Dressing
12. *Ensalada de Mango y Rábano con Aderezo de Lima*

Breads / *Panes*

13. Little Sweet Potato Muffins
14. *Mini Muffins de Batatas*
15. Makeover Chocolate Zucchini Bread
16. *Pan de Zucchini y Chocolate con “Cambio de Look”*

Main Dishes / *Platillos Principales*

17. Chicken Chile Posole
18. *Pozole de Pollo y Chile*
19. Crock Pot Sweet and Sour Chicken
20. *Pollo Agridulce Preparado en Olla de Cocimiento Lento*
21. Green Chile Chicken Noodle Casserole
22. *Cacerola de Fideos con Pollo y Chile Verde*
23. Mexican Brunch Eggs
24. *Huevos Mexicanos para Brunch*
25. Lemon Garlic Chicken Zoodles
26. *Fideos de zucchini con pollo al ajo y limón*
27. Popa’s Simple White Chili
28. *Chili Blanco Fácil de Popa*
29. Vegetarian Chiles Rellenos
30. *Chiles Rellenos Vegetarianos*

Snacks & Desserts / Bocadillos & Postres

- 31. Cranberry Tart
- 32. *Tarta de arándanos*
- 33. Milk and Cereal Bites
- 34. *Bocaditos de Leche y Cereal*
- 35. Fruit and Yogurt Treats
- 36. *Caprichos de Yogurt y Fruta*
- 37. Real Peach Donuts
- 38. *Donuts de Duraznos Reales*
- 39. Refreshing Pineapple Cooler for Kids
- 40. *Refresco de piña para niños*
- 41. Strawberry Watermelon Kiwi Popsicles
- 42. *Paletas de Fresa, Sandía y Kiwi*
- 43. Healthy and Fun Kid Snacks
- 44. *Refrigerios Saludables y Divertidos*

Appendix / Apéndice

- 45. Measuring Guide and Food Safety Guide
- 46. *Guía de medidas y Guía de seguridad de alimentos*
- 47. Common Cooking Terms
- 48. *Términos comunes de cocina*
- 49. Healthy Substitutions
- 50. *Sustituciones saludables*

*Indicates WIC foods/ *Indica la comida de WIC*

Green Pea Hummus

Ingredients:

- 2½ cups fresh shelled or frozen peas*
- 2 teaspoons kosher salt, divided
- 1½ teaspoons garlic, chopped (about 2 cloves)
- ¼ cup fresh jalapeño*, seeded and chopped
- 2 tablespoons fresh lemon* juice
- 2 tablespoons olive oil, divided
- 3 tablespoons tahini (*1½ tablespoons natural peanut butter mixed with ½ tablespoon of sesame oil may be substituted*)
- ¼ teaspoon black pepper
- ¼ teaspoon ground cayenne pepper (optional)



Directions:

1. Bring 6 cups of water to a boil in a 2-quart saucepan.
2. Add 2 to 3 cups of ice water to a medium-sized bowl and place near the stove.
3. Add fresh peas and 1 teaspoon salt to boiling water and boil for 3 minutes. Drain peas from boiling water and immediately place in ice water. Allow peas to sit for 30 to 45 seconds, then drain, removing as much excess water as possible.
4. Place peas in the bowl of a food processor and add remaining salt, garlic, jalapeño, lemon juice, 1 tablespoon olive oil, tahini, black pepper and cayenne pepper, if desired.
5. Pulse for 15 seconds and scrape down the sides of bowl.
6. Add remaining 1 tablespoon olive oil and pulse for 15 to 20 seconds or until mixture is pureed. Adjust seasonings as desired.
7. Transfer mixture into a container, cover and refrigerate for at least 1 hour before serving.

Serve with baked white or corn tortilla chips (instructions below) fresh vegetables, or use it as a sandwich spread.

Serves 13; serving size 2 tablespoons.

Nutrition information per serving:

Calories 63; Total fat 1g; Sodium 172mg; Carbohydrates 5g; Fiber 1g; Sugars 1g; Protein 2g

Baked Tortilla Chips

Preheat oven to 350°. Cut white or yellow corn tortilla* into 8 wedges. Lay wedges on a baking sheet and lightly spray each side with cooking spray. Bake for 7 minutes then turn over and bake an additional 8 minutes or until the chips are crisp but not too brown. Cool and serve.

Hummus de Arvejas Verde

Ingredientes:

- 2½ tazas de arvejas frescas* o congeladas sin cáscara
- 2 cucharaditas de sal tipo kosher, divididas
- 1½ cucharaditas de ajo picado (aprox. dos dientes)
- ¼ taza de jalapeño* fresco sin semillas, picado
- 2 cucharadas de jugo de limón* fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 3 cucharadas de tahini (*puede sustituirse por 1½ cucharadas de mantequilla de maní natural mezcladas con ½ cucharada de aceite de ajonjolí*)
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de pimienta cayena molida (opcional)



Instrucciones:

1. Hierva seis tazas de agua en una olla. En un tazón, coloque de 2 a 3 tazas de agua helada y póngalo cerca de la estufa.
2. Agregue las arvejas y una cucharada de sal al agua hirviendo.
3. Hierva durante 3 minutos. Escurra las arvejas y inmediatamente póngalas en el agua helada. Permita que se enfríen de 30 a 45 segundos y escurra, retirando toda el agua posible.
4. Ponga las arvejas en el procesador de alimentos y agregue la sal restante, el ajo, jalapeño, jugo de limón, 1 cucharada de aceite de oliva, tahini, pimienta negra y pimienta cayena (si la desea).
5. Pulse durante 15 segundos y raspe los lados del recipiente.
6. Añada el aceite de oliva restante y pulse de 15 a 20 segundos más o hasta que tenga un puré suave. Ajuste la sazón a su gusto.
7. Transfiera la mezcla a un recipiente con tapa y refrigere durante al menos una hora antes de servir.

Sirva con chips de tortillas blancas o de maíz horneadas (instrucciones abajo), vegetales frescos, o utilícelo como salsa para untar a sus sánduches.

Rinde 13 porciones; tamaño de la porción 2 cucharadas.

Información nutricional por porción:

Calorías 63; grasa total 1g; sodio 172mg; carbohidratos 5g; fibra 1g; azúcares 1g; proteína 2g

Chips de tortillas horneados

Precaliente el horno a 350°. Corte tortillas de maíz amarillo o blanco* en 8 trozos. Coloque los trozos en una lámina para hornear y rocíelos ligeramente por ambos lados con spray de cocina. Hornee por 7 minutos y deles la vuelta. Hornee por 8 minutos más o hasta que los chips estén crocantes, pero no demasiado tostados. Enfríe y sirva.

Asparagus Strawberry Salad

Ingredients:

- ¼ cup sugar
- 2 tablespoons cider vinegar
- 1 tablespoon poppy seeds
- 1 ½ teaspoons sesame seeds
- ¾ teaspoon dried onion
- ¼ teaspoon salt, optional
- 1/8 teaspoon paprika
- 1/8 teaspoon Worcestershire sauce
- ¼ cup vegetable oil
- 1 pound fresh asparagus*, trimmed
- 1 pint fresh strawberries*, sliced
- ¼ cup crumbled blue cheese, optional



Directions:

1. In a jar with tight-fitting lid, combine the sugar, vinegar, poppy seeds, sesame seeds, onion, salt if desired, paprika and Worcestershire sauce; shake until sugar is dissolved.
2. Add the oil; shake well. Cover and refrigerate 1 hour.
3. Place asparagus in a microwave safe dish with a small amount of water. Cover and cook for 3 to 5 minutes or until asparagus is crisp-tender; drain well.
4. Cover and refrigerate for at least 1 hour.
5. Arrange the asparagus and strawberries on a serving plate; sprinkle with blue cheese if desired.
6. Pour the dressing over all.

Serves 8.

Nutrition information per serving:

Calories 108; Total fat 8g; Sodium 5mg; Carbohydrates 10g; Sugars 1g; Protein 1g

Recipe from <http://www.tasteofhome.com/recipes/asparagus-strawberry-salad>

Ensalada de Espárragos y Fresas

Ingredientes:

- ¼ de taza de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de semillas de amapola
- 1 ½ cucharaditas de semillas de ajonjolí
- ¾ de cucharadita de cebolla seca
- ¼ de cucharadita de sal, opcional
- 1/8 de cucharadita de paprika
- 1/8 cucharadita de salsa inglesa Worcestershire
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 libra de espárragos frescos*, recortados
- 1 pinta de fresas frescas*, en rodajas
- ¼ de taza de queso azul desmenuzado, opcional



Instrucciones:

1. En una jarra con tapa hermética, combine el azúcar, el vinagre, las semillas de amapola, las semillas de ajonjolí, la cebolla, la sal (si la desea), la paprika y la salsa inglesa Worcestershire; agite hasta que el azúcar se disuelva.
2. Agregue el aceite; agite bien. Cubra y refrigere por una hora.
3. Coloque los espárragos en un plato adecuado para microondas con una pequeña cantidad de agua. Tape y cocine durante 3 a 5 minutos o hasta que los espárragos estén tiernos y crujientes; escúrralos bien.
4. Cubra y refrigere por lo menos una hora.
5. Arregle los espárragos y las fresas en un plato para servir; espolvoree con el queso azul si lo desea.
6. Vierta el aderezo sobre todo.

Rinde 8 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 108; grasa total 8g; sodio 5mg; carbohidratos 10g; proteína 1g

Receta de <http://www.tasteofhome.com/recipes/asparagus-strawberry-salad>

Black Bean and Avocado Salad

Ingredients

- 1 (16-ounce) can black beans*, drained and rinsed, or 2 cups cooked black beans
- 2 medium carrots*, diced
- 2 medium tomatoes*, diced
- ½ medium red onion*, diced
- 1 large avocado*, diced
- 1 tablespoon olive oil
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. In a large bowl, combine beans, carrots, tomatoes, red onion, and avocado.
2. Toss with olive oil, and season with salt and pepper to taste.
3. Serve chilled.



Serves 6.

Nutritional information per serving:

Calories 171; Fat 7g; Protein 6g; Carbohydrates 22g; Fiber 8g

Recipe from *Let's Cook with Fruits and Vegetables* by Northwest Valley Health Corporation WIC Program.

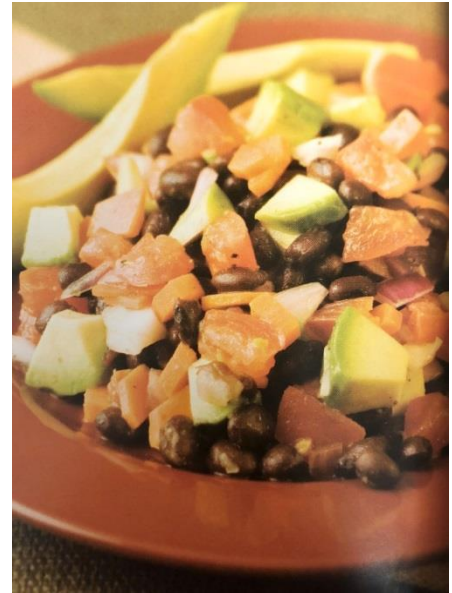
Ensalada de Frijoles Negros y Aguacate

Ingredientes:

- 1 lata (16 onzas) de frijoles negros*, escurridos y enjuagados, o 2 tazas de frijoles negros cocidos
- 2 zanahorias* medianas en cubitos
- 2 tomates* medianos en cubitos
- ½ cebolla roja* mediana en cubitos
- 1 aguacate* en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. En un tazón grande mezcle los frijoles, las zanahorias, los tomates, la cebolla roja y el aguacate.
2. Mezcle con aceite de oliva, y condimente con sal y pimienta al gusto.
3. Sírvala fría.



Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 171; Grasa 7g; Proteína 6g; Carbohidratos 22g; Fibra 8g

Receta de *Vamos a Cocinar con Frutas y Verduras* by Northwest Valley Health Corporation WIC Program.

Cucumber Honeydew Salad with Feta

Ingredients:

- 2 tablespoons lemon* juice
- ¼ cup extra virgin olive oil
- 1 teaspoon honey
- ½ teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- ¼ teaspoon poppy seeds
- 1 medium honeydew melon* (3 ½ - 4 pounds), seeded and cut into bite sized cubes
- 1 cucumber*, unpeeled and cubed
- 1/3 cup finely chopped red onion*
- 3 tablespoons fresh dill weed (or may use 3 teaspoons dry dill weed)
- 4 ounces feta cheese, crumbled



Directions:

1. In a large bowl pour lemon juice.
2. Whisk in olive oil in a slow, steady stream until incorporated.
3. Whisk in honey, salt, pepper, and poppy seeds.
4. Add melon, cucumber, onion, and dill weed. Toss to combine.
5. Top with feta cheese just before serving.

Serves 10.

Nutrition information per serving:

Calories 118; Total fat 8g; Sodium 202mg; Carbohydrates 11g; Fiber 1g; Sugars 9g; Protein 2g

Recipe from <https://www.bhq.com/recipe/cucumber-honeydew-salad-with-feta/>

Ensalada de Melón Honeydew y Queso Feta

Ingredientes:

- 2 cucharadas de jugo de limón*
- ¼ taza aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de miel
- ½ cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de semillas de amapola
- 1 melón honeydew* (3 ½ - 4 libras), sin semillas cortado en cubos
- 1 pepino* sin pelar, cortado en cubos
- 1/3 cebolla roja* finamente picada
- 3 cucharadas de eneldo fresco (o puede usar 3 cucharaditas de eneldo deshidratado)
- 4 onzas de queso feta, desmenuzado



Instrucciones:

1. En un recipiente grande, vierta el jugo de limón.
2. Agregue el aceite de oliva lentamente mientras que bate para que quede bien incorporado.
3. Agregue y bata la miel, la sal, pimienta y semillas de amapola. Agregue el melón, pepino, cebolla y eneldo.
4. Mezcle para que todo quede bien combinado.
5. Termine espolvoreando el queso feta, justo antes de servir.

Rinde 10 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 118; grasa total 8g; carbohidratos 11g; fibra 1g; proteína 2g

Receta de <https://www.bhq.com/recipe/cucumber-honeydew-salad-with-feta/>

Easy Avocado Cabbage Carrot Coleslaw

Ingredients:

- 2 ripe fresh avocados*, halved, pitted, diced, and divided
- ¼ cup white vinegar
- 2 tablespoons water
- 1 tablespoon sugar
- ½ teaspoon ground cumin
- 4 cups sliced green cabbage*
- 2 cups grated carrots*
- ½ cup sliced red onion*
- ¼ cup chopped cilantro leaves
- Salt and pepper, to taste



Directions:

1. Place one avocado, vinegar, water, sugar and cumin in a blender. With the blender on purée setting, blend until smooth.
2. In a large bowl, combine the cabbage, carrots, onion, cilantro and remaining avocado.
3. Pour dressing over cabbage mixture, toss gently and season to taste with salt and pepper.

Serves 6.

Nutrition information per serving:

Calories 140; Total fat 9g; Sodium 140mg; Carbohydrates 15g; Fiber 7g; Sugars 6g

Recipe from www.LoveOneToday.com/Recipes

Ensalada Fácil de Repollo, Aguacate y Zanahoria

Ingredientes:

- 2 aguacates* maduros y frescos, cortados a la mitad, sin pepa, cortados en cubos y divididos
- ¼ taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de comino molido
- 4 tazas de repollo verde* cortado
- 2 tazas de zanahorias* ralladas
- ½ taza de cebolla roja* cortada
- ¼ taza de hojas de cilantro picadas
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones:

1. Coloque un aguacate, el vinagre, agua, azúcar y comino en una licuadora. Ajuste la licuadora en el nivel de puré, licúe hasta que esté sin grumos.
2. Combine el repollo, las zanahorias, cebolla, cilantro y el aguacate restante en un tazón grande.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de repollo, mezcle suavemente y condimente al gusto con sal y pimienta.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 140; grasa total 9g; sodio 140mg; carbohidratos 15g; fibra 7g; azúcares 6g;

Receta de www.LoveOneToday.com/Recipes

Mango and Radish Salad with Lime Dressing

Ingredients:

- 1 mango*, peeled and cut into wedges or cubed
- 1 cucumber*, thinly sliced
- 1 bunch radishes* (about 8), sliced, halved or quartered
- Grated zest and juice of 2 medium limes*
- 2 Tbsp olive oil
- 1 Tbsp honey
- Lightly salt to taste



Directions:

1. Wash and cut mango, cucumber and radishes, and place into bowl.
2. Wash limes. Use a small grater to scrape the zest of the outer skin of the lime into a separate small bowl. Then, cut the lime in half and squeeze juice into the bowl.
3. Whisk together lime zest, lime juice, salt, honey, and olive oil.
4. Drizzle dressing over salad.

Serves 4-6.

Nutrition per serving:

Calories 80; Total fat 5 g; Sodium 35mg; Carbohydrates 11g; Protein 1g

Recipe from <https://www.marthastewart.com/336287/mango-and-radish-salad-with-lime-dressin>

Ensalada de Mango y Rábano con Aderezo de Lima

Ingredientes:

- 1 mango*, pelado y cortado en tajadas o cubos
- 1 pepino* cohombro, cortado en rodajas delgadas
- 1 puñado de rábanos* (unos 8), tajados, en medios o cuartos
- Ralladura y jugo de dos limas* medianas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel
- Sal al gusto (poca)



Instrucciones:

1. Lave y corte el mango, cohombro y rábanos y colóquelos en un tazón.
2. Lave las limas. Use un rallador pequeño para rallar la parte exterior de la cascara del limón y colóquela en un recipiente pequeño. Luego, corte las limas en dos mitades y exprima el jugo en el recipiente.
3. Mezcle el jugo, la ralladura, la sal, miel y aceite de oliva.
4. Añada el aderezo a la ensalada.

Rinde 4-6 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 80; grasa total 5g; sodio 35mg; carbohidratos 11g; proteína 1g

Receta de <https://www.marthastewart.com/336287/mango-and-radish-salad-with-lime-dressin>

Little Sweet Potato Muffins

Ingredients:

- 1 ¼ cups all- purpose flour
- ½ cup baby cereal*-oatmeal
- ½ cup granulated sugar
- 1 ¾ teaspoons baking powder
- 1 ½ teaspoons ground cinnamon
- ½ teaspoon nutmeg
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon salt
- 2 jars (4oz each) baby food*, sweet potatoes
- ¾ cup apple juice*
- ¼ cup vegetable oil
- 1 large egg*
- 1 teaspoon vanilla extract



Directions:

1. Heat oven to 375° F. Lightly grease a 24 cup mini-muffin pan
2. In a large bowl, stir flour, baby cereal, granulated sugar, baking powder, cinnamon, nutmeg, baking soda and salt until thoroughly combined.
3. In a medium bowl, whisk sweet potatoes, apple juice, oil, egg and vanilla until well blended. Add all at once to flour mixture; then stir with a rubber spatula just until evenly moistened. Spoon half the batter into muffin cups. Leave remaining batter at room temperature.
4. Bake 11-14 minutes until wooden pick inserted in centers comes out clean. Cool in pan on wire rack 5 minutes then remove from the pan to rack to cool completely. Repeat with the remaining batter.

Makes 30 mini muffins; 2 muffins per serving

Nutritional information per serving:

127 calories, 1.8 grams protein, 20.6 grams carbohydrate, 4.2 grams fat, 0.7 grams fiber

Mini Muffins de Batatas

Ingredientes:

- 1 ¼ tazas de harina para todo uso
- ½ taza de cereal de avena para bebé*
- ½ taza de azúcar granulada
- 1 ¾ cucharaditas de polvo para hornear
- 1 ½ cucharaditas de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 2 tarros (4 onzas cada uno) de comida para bebés* de batatas
- ¾ de taza de jugo de manzana*
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 huevo* grande
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Instrucciones:

1. Caliente el horno a 375°F. Engrase ligeramente una sartén de 24 tazas de mini muffins
2. En un tazón grande, mezcle la harina, el cereal, el azúcar granulada, el polvo para hornear, la canela, la nuez moscada, el bicarbonato y la sal hasta que todo quede bien mezclado.
3. En un tazón mediano, mezcle las batatas, el jugo de manzana, el aceite, el huevo y la vainilla hasta que quede bien mezclado. Agregue la mezcla a la harina, luego revuelva con una espátula de goma hasta que toda la mezcla quede uniformemente humedecida. Sirva la mitad de la mezcla en los moldes. Deje la masa restante a la temperatura ambiente.
4. Hornee de 11 a 14 minutos o hasta que al insertar un palillo en el centro salga limpio. Enfríe en la sartén sobre una rejilla por 5 minutos y luego retire de la sartén a la rejilla para enfriar completamente. Repita la operación con el resto de la masa.

Rinde 30 mini muffins; 2 muffins por porción

Información nutricional por porción:

127 calorías, 1.8 gramos de proteína, 20.6 gramos de carbohidratos, 4.2 gramos de grasa, 0.7 gramo de fibra

Makeover Chocolate Zucchini Bread

Ingredients

- 1 ¼ cups sugar
- 3 eggs*
- 2/3 cup unsweetened applesauce
- 1/3 cup canola oil
- 3 teaspoons vanilla extract
- 1 ½ cups all-purpose flour
- 1 cup cake flour
- ½ cup baking cocoa
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon baking soda
- 1 teaspoon ground cinnamon
- ¼ teaspoon baking powder
- 2 cups shredded peeled zucchini*



Directions

1. In a large bowl, beat the sugar, eggs, applesauce, oil and vanilla until well blended. Combine the flours, cocoa, salt, baking soda, cinnamon and baking powder; gradually beat into sugar mixture until blended. Stir in zucchini. Transfer to two 8-in. x 4-in. loaf pans coated with cooking spray.
2. Bake at 350° for 40 – 45 minutes or until a toothpick inserted near the center comes out clean. Cool for 10 minutes before removing from pans to wire racks to cool completely.

Makes 2 loaves (12 slices each).

Nutritional Facts

1 slice equals 137 calories, 4 g fat (trace saturated fat), 26 mg cholesterol, 165 mg sodium, 23 g carbohydrate, 1 g fiber, 3 g protein.

Source: <http://www.tasteofhome.com/recipes/makeover-chocolate-zucchini-bread>

Pan de Zucchini y Chocolate con “Cambio de Look”

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de azúcar
- 3 huevos*
- 2/3 tazas de puré de manzana sin dulce
- 1/3 tazas de aceite de canola
- 3 cucharaditas de extracto de vainilla
- 1 ½ tazas de harina para todo propósito
- 1 taza de harina para pastel
- ½ taza de cocoa para hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de polvo para hornear
- 2 tazas de zucchini* pelado y rallado



Instrucciones

1. En un recipiente grande bata los huevos, azúcar, puré de manzana, aceite y vainilla. Aparte, combine las harinas, cocoa, sal, bicarbonato, canela y polvo para hornear y agregue poco a poco a la mezcla de azúcar, revolviendo bien hasta tener una mezcla homogénea. Agregue el zucchini y mezcle bien. Transfiera a moldes de pan de 8 x 4 pulgadas, previamente engrasadas con spray para cocinar.
2. Hornee a 350° por 40 – 45 minutos o hasta que pueda insertar un palillo en el centro del molde y este salga limpio. Deje enfriar durante 10 minutos antes de desmoldar y luego permita que se enfríe completamente.

Rinde 2 panes (12 tajadas cada uno).

Información nutricional por porción:

1 tajada equivale a 137 calorías, 4 g grasa (trazas de grasa saturada), 26 mg colesterol, 165 mg sodio, 23 g carbohidrato, 1 g fibra, 3 g proteína.

Tomado de: <http://www.tasteofhome.com/recipes/makeover-chocolate-zucchini-bread>

Chicken Chile Posole

Ingredients:

- 10 oz. canned green chilies (about 5 large green chilies)
- 6 to 8 medium tomatillos*, peeled and chopped
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1 red onion*, chopped
- 2 - 3 teaspoons ground cumin
- 4 teaspoons minced roasted garlic
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 1 small lime*, juiced
- Handful fresh cilantro (about ½ cup), chopped
- 30 oz. canned hominy, drained
- 12-16 oz. cooked chicken
- Optional garnish to serve:
 - Thinly sliced radishes*
 - Diced avocado*
 - Shredded cabbage*
 - Cilantro
 - Lime wedges*



Directions:

1. Chop tomatillos, onion, and green chilies.
2. Add olive oil to large skillet, and turn stovetop on medium-high heat.
3. Add tomatillos, green chilies, and onion to skillet. Sprinkle with cumin and garlic. Sauté for about 10 minutes, until soft.
4. Puree ingredients from skillet with 1 cup of broth, cilantro, and lime juice in blender.
5. Transfer pureed mixture to a large pot. Add remaining broth, hominy, and chicken.
6. Simmer over medium heat for about 15 minutes or until chicken is thoroughly cooked.
Serve posole topped with garnish of choice.

Serves 6.

Nutrition information per serving:

Calories 240; Total fat 7g; Carbohydrates 34g; Protein 10g

Pozole de Pollo y Chile

Ingredientes:

- 10 oz. de chiles verdes enlatados (aproximadamente 5 chiles grandes)
- 6 a 8 tomatillos* medianos, pelados y picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla roja* picada
- 2 - 3 cucharadas de comino molido
- 4 cucharadas de ajo tostado finamente picado
- 4 tazas de caldo de pollo
- El jugo de un limón verde* pequeño
- Un manojo de cilantro fresco picado (aproximadamente ½ taza)
- 30 oz. de maíz pelado enlatado, escurrido
- 12-16 oz. de pollo cocinado
- Aderezos opcionales para servir:
 - Tajadas delgadas de rábano*
 - Cubitos de aguacate*
 - Tiritas de repollo*
 - Cilantro
 - Tajadas de limón verde*



Instrucciones:

1. Pique los tomatillos, la cebolla y los chiles verdes.
2. En un sartén caliente sobre fuego medio, coloque el aceite de oliva.
3. Agregue los tomatillos, chiles verdes y cebolla al sartén. Agregue el comino y ajo. Saltee por unos 10 minutos, hasta que ablande.
4. Licue los ingredientes cocinados junto con una taza de caldo de pollo, el cilantro y el jugo del limón verde.
5. Transfiera la mezcla licuada a una olla grande. Agregue el resto del caldo, el maíz pelado y el pollo.
6. Hierva a fuego medio durante unos 15 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocinado. Sirva el pozole con el aderezo de su preferencia.

Rinde 6 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 240; grasa total 7g; carbohidratos 34g; proteína 10g

Crock Pot Sweet and Sour Chicken

Ingredients:

- 1 can (20 ounces) pineapple chunks in juice
- 1 cup baby-cut carrots* cut in half
- 1 medium onion*, chopped (1/2 cup)
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 1/2 teaspoon ground ginger
- 2 pounds boneless, skinless chicken thighs, cut into 2-inch pieces
- ½ cup reduced-sodium soy sauce
- ½ cup packed brown sugar
- 1 medium red bell pepper*, cut into 1-inch pieces
- 1 medium green bell pepper*, cut into 1-inch pieces
- ¼ cup cornstarch
- ¼ cup water
- Hot cooked rice or chow mein noodles, if desired



Directions:

1. Drain pineapple, reserving juice. Place pineapple chunks in bowl; cover and refrigerate.
2. Place carrots, onion, garlic and ground ginger in 4 ½ to 6-quart crock pot. Top with chicken. Mix soy sauce, brown sugar and reserved pineapple juice; pour over chicken.
3. Cover and cook on low heat setting 7 to 9 hours or until juice of chicken is no longer pink.
4. During last 30 minutes, add pineapple and bell peppers. Increase to high heat setting. Mix cornstarch and water; stir into chicken mixture during last 10 minutes of cooking. Serve with rice.

Serves 8.

Nutrition Information per serving:

Calories 320 (Calories from Fat 80), Total Fat 9g (Saturated Fat 3g), Cholesterol 70 mg; Sodium 870mg; Total Carbohydrate 35mg; Dietary Fiber 2g, Protein 26g.

Recipe from Betty Crocker <http://www.bettycrocker.com/recipes/slow-cooker-sweet-and-sour-chicken/c91a2eff-3da0-4dec-842e-92a672b67075>

Pollo Agridulce Preparado en Olla de Cocimiento Lento

Ingredientes:

- 1 lata (20 onzas) de piña en trozos con su jugo
- 1 taza de zanahorias bebé* cortadas en mitades
- 1 cebolla* mediana picada (1/2 taza)
- 3 dientes de ajo finamente picado
- 1/2 cucharadita de jengibre molido
- 2 libras de pernils de pollo sin huesos y sin piel, cortados en trozos de 2 pulgadas
- ½ taza de salsa soya reducida en sodio
- ½ taza de azúcar morena compactada
- 1 pimentón rojo* mediano, cortado en trozos de una pulgada
- 1 pimentón verde* cortado en trozos de una pulgada
- ¼ taza de almidón de maíz
- ¼ taza de agua caliente
- Si lo desea puede acompañarlo con arroz cocido caliente o fideos de chow mein.



Instrucciones:

1. Escorra la piña y reserve el jugo. Coloque los trozos de piña en un recipiente, cubra y refrigere.
2. Coloque las zanahorias, cebolla, ajo y jengibre molido en una olla de cocimiento lento con capacidad para 4 ½ a 6-cuartos de galón. Cubra con el pollo. Mezcle la salsa soya con el azúcar morena y el jugo de la piña y vierta sobre el pollo.
3. Cubra y cocine a temperatura baja de 7 a 9 horas o hasta que el jugo del pollo ya no salga rosado.
4. Durante los últimos 30 minutos, añada la piña y pimentones. Aumente a temperatura alta. Mezcle el almidón de maíz con el agua, añada mezclando con el pollo durante los últimos 10 minutos de cocción. Acompañe con arroz o fideos.

Rinde 8 porciones

Información nutricional por porción:

320 calorías (80 calorías de la grasa), Grasa total 9g (Grasa saturada 3g), Colesterol 70 mg; Sodio 870mg; Carbohidratos totales 35mg; Fibra dietaria 2g, Proteína 26g.

Receta de Betty Crocker <http://www.bettycrocker.com/recipes/slow-cooker-sweet-and-sour-chicken/c91a2eff-3da0-4dec-842e-92a672b67075>

Green Chile Chicken Noodle Casserole

Ingredients:

- 1 (16 ounce) package whole wheat noodles*
- 3 cups cooked chicken
- 16 ounces plain Greek yogurt
- 2 ½ cups Monterey Jack cheese*
- 1 (15 ounce) can green enchilada sauce
- 1 (4 ounce) can chopped green chilies

Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Bring 8 cups of water to a boil. Add whole wheat pasta to boiling water and cook for 10-15 minutes.
3. Once cooked, drain noodles. Place drained pasta into a mixing bowl.
4. Add cooked chicken, Greek yogurt, 2 cups cheese, enchilada sauce, and green chilies and mix throughout noodles.
5. Pour into a greased 9 x 13 inch casserole dish. Top with remaining ½ cup of cheese.
6. Bake uncovered in 350 degree oven for about 20 minutes or until heated throughout.



Serves 12.

Nutrition information per serving:

Calories 455; Total fat 21g; Sodium 589mg; Carbohydrates 34g; Fiber 5g; Sugars 3g; Protein 35g

Cacerola de Fideos con Pollo y Chile Verde

Ingredientes:

- 1 paquete de 16 onzas de fideos integrales*
- 3 tazas de pollo cocinado
- 16 onzas de yogurt griego (lanura)
- 2 ½ tazas de queso Monterey Jack*
- 1 lata de 15 onzas de salsa verde para enchiladas
- 1 lata de 4 onzas de chiles verdes picados

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. En una olla, hervir 8 tazas de agua. Agregar los fideos integrales al agua hirviendo y cocine de 10-15 minutos.
3. Cuando estén listos, escurra los fideos. Ponga la pasta en un recipiente para mezclar.
4. Agregue el pollo, el yogurt griego, 2 tazas de queso, la salsa para enchilada y los chiles verdes y mezcle completamente con los fideos.
5. Ponga la mezcla en una cacerola de 9 x 13 pulgadas. Cubra con la media taza de queso restante.
6. Hornee a 350 grados sin cubrir durante aproximadamente 20 minutos o hasta que todo esté caliente.

Rinde 12 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 455; grasa total 21g; sodio 589mg; carbohidratos 34g; fibra 5g; azúcares 3g; proteína 35g



Mexican Brunch Eggs

Ingredients:

- 2 Tablespoons margarine
- ½ cup chopped onion*
- 1 small red bell pepper*, chopped
- 2 cloves garlic, crushed
- 1½ cups frozen corn*, thawed
- 1 can (4.5 oz.) chopped green chiles
- 1½ teaspoons ground cumin
- 1/8 teaspoon cayenne pepper
- 8 eggs*, beaten
- 2 cups unsalted tortilla chips (instructions below)



Directions:

1. In a large skillet, sauté onion, garlic and red bell pepper in margarine until onion is soft.
2. Add corn, chopped green chiles, cumin and cayenne. Stir to combine.
3. Pour in eggs and cook over low heat stirring occasionally, until eggs are set.

Makes 8 half cup servings.

Baked tortilla chips

1. Preheat oven to 350°.
2. Cut white or yellow corn tortilla* into 8 wedges.
3. Lay wedges on a baking sheet and lightly spray each side with cooking spray.
4. Bake for 10 to 12 minutes or until the chips are crisp but not too brown.
5. Cool and serve.

Nutrition information per serving:

Calories 70; Total fat 3.2g; Carbohydrates 6.5g; Protein 4.5g

Huevos Mexicanos para Brunch

Ingredientes:

- 2 cucharadas de margarina
- ½ taza de cebolla* picada groseramente
- 1 pimentón rojo* pequeño, picado groseramente
- 2 dientes de ajo, machacados
- 1½ tazas de maíz*, descongelado
- 1 lata (4.5 oz.) de chiles verdes picados
- 1½ cucharaditas de comino molido
- 1/8 de cucharadita de pimienta de cayena
- 8 huevos*, revueltos
- 2 tazas de chips de tortillas sin sal (instrucciones abajo)



Instrucciones:

1. En un sartén grande, salteé la cebolla, ajo y pimentón con la margarina, hasta que la cebolla esté suave.
2. Agregue el maíz, los chiles picados, el comino y la cayena. Mezcle.
3. Agregue los huevos revueltos y cocine a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente hasta que estén en su punto.

Rinde 8 porciones de media una taza.

Chips horneados de tortillas:

1. Precalentar el horno a 350°.
2. Corte tortillas blancas o amarillas* en 8 triángulos.
3. Coloque los triángulos en una placa para horno y rocíe ligeramente con spray para cocinar.
4. Horneé de 10 a 12 minutos o hasta que los chips estén crocantes, pero no muy tostados.
5. Enfríe y sirva.

Información nutricional por porción:

Calorías 70; grasa total 3.2g; carbohidratos 6.5; proteína 4.5g

Lemon Garlic Chicken Zoodles

Ingredients:

- 6 zucchini*
- 2 chicken breasts (about 15oz) , cut into 1-inch cubes
- 4 tablespoons fresh parsley, chopped
- 1 cup cherry tomatoes*, quartered
- 1 clove garlic, minced
- 3 tablespoons olive oil, divided
- Juice of 1 lemon*
- 1 teaspoon fine grain salt
- Ground black pepper to taste
- Grated parmesan cheese (optional)
- Pinch of red pepper flakes (optional)



Directions:

1. Using a spiralizer create zucchini spaghetti (always read the directions as they vary by brand). If you don't have a spiralizer, use a regular vegetable peeler to vertically peel long, thin strips of the zucchini. This will form more of a wider "noodle" from the zucchini, like fettuccini.
2. Heat one tablespoon of olive oil in a large skillet over medium-high heat. Once hot, add zucchini noodles and cook for about 2 to 3 minutes, until zucchini noodles are tender but still retain some crunch. Let the noodles rest for about 3 minutes so that they can release all of the moisture. Transfer noodles to a colander and drain the excess water from the pan.
3. Wipe the pan and heat one tablespoon of olive oil, when sizzling add chicken cubes and cook until browned on all sides, about 8 minutes.
4. Add tomatoes and parsley, lower to a simmer and cook for 5 minutes, or until tomatoes start to break down and release some of their juice.
5. In the meantime in a small bowl combine lemon juice, the remaining tablespoon of olive oil, garlic, salt and pepper.
6. Add zoodles to the pan alongside the lemon juice mixture. Stir until everything is combined and heated through.
7. Sprinkle with Parmesan cheese and red pepper flakes (if using) and serve.

Serves 4.

Nutrition information per serving:

Calories 270; Total fat 12g; Carbohydrates 3g; Protein 29g

Recipe from <http://www.theironyou.com/2015/11/lemon-garlic-chicken-zoodles.html>

Fideos de zucchini con pollo al ajo y limón

Ingredientes:

- 6 zucchinis*
- 2 pechugas de pollo (aproximadamente 15 oz), cortadas en cubos de 1 pulgada
- 4 cucharadas de perejil fresco, picado
- 1 taza de tomates cherry* cortados en cuartos
- 1 diente de ajo finamente picado
- 3 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- Jugo de un limón*
- 1 cucharadita de sal de grano fino
- Pimienta molida al gusto
- Queso parmesano rallado (opcional)
- Una pizca de hojuelas de pimienta roja (opcional)



Instrucciones:

1. Utilice un cortador para hacer espagueti de zucchini (lea siempre las instrucciones ya que puede variar según la marca). Si no posee uno, puede utilizar un pelador de vegetales regular, haciendo movimientos verticales para obtener tiras largas y delgadas de zucchini. De esta manera obtendrá un fideo más ancho, como el fettuccini.
2. Caliente una cucharada de aceite de oliva a fuego medio en una sartén grande. Una vez esté caliente, añada los fideos de zucchini y cocine durante 2 a 3 minutos, hasta que estén tiernos pero aún algo crocantes. Deje reposar los fideos durante 3 minutos para que pierdan humedad. Transfiéralos a un colador y permita que escurran bien.
3. Limpie la sartén y agregue una cucharada de aceite de oliva, cuando esté caliente añada los cubos de pollo y cocine hasta que queden dorados por todos los lados, durante aproximadamente 8 minutos.
4. Añada los tomates y el perejil, cocine a temperatura baja durante 5 minutos o hasta que los tomates empiecen a ablandarse y soltar su jugo.
5. Mientras tanto, en un bol pequeño combine el jugo de limón, ajo, sal y pimienta.
6. Añada los fideos de zucchini y la mezcla del jugo de limón a la sartén. Revuelva hasta que todo esté bien combinado y caliente.
7. Sirva con queso parmesano y pimienta roja al gusto.

Rinde 4 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 270; grasa total 12g; carbohidratos 3g; proteína 29g

Receta de <http://www.theironyou.com/2015/11/lemon-garlic-chicken-zoodles.html>

Popa's Simple White Chili

Ingredients:

- 1 ¼ pounds ground turkey
- 3 cups low sodium chicken broth
- 3 (14.5 ounce) cans Great Northern beans*, drained
- 1 (28 ounce) can green enchilada sauce
- 2 (4 ounce) cans diced green chiles, undrained
- 1 onion*, chopped
- 1 tablespoon garlic powder
- ¼ teaspoon ground cumin
- 2 teaspoons dried Mexican oregano
- 1 bunch fresh cilantro, finely chopped
- 1 onion*, diced



Directions:

1. Crumble ground turkey into a stock pot over medium heat; cook and stir until turkey is brown, 10 to 15 minutes. Drain and discard any excess grease.
2. Pour chicken broth over cooked ground turkey. Add Great Northern beans, enchilada sauce, green chiles, chopped onion, granulated garlic, cumin, and oregano; stir well. Simmer until flavors have blended, about 1 hour. Spoon chili into bowls.
3. Combine cilantro and diced onion in a bowl; sprinkle over chili for serving.

Serves 10.

Nutrition information per serving:

Calories 287; Total fat 6.5g; Sodium 567mg; Carbohydrates 36g; Protein 22.5g

Adapted from <http://allrecipes.com/recipe/229950/popas-simple-white-chili/>

Chili Blanco Fácil de Popa

Ingredientes:

- 1 ¼ libras de pavo molido
- 3 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 3 latas de (de 14.5 onzas) de frijoles Great Northern*, escurridos
- 1 lata (de 28 onzas) de salsa verde para enchiladas
- 2 latas (de 4 onzas) de chiles verdes, sin escurrir
- 1 cebolla* picada
- 1 cucharada de ajo granulado
- ¼ cucharadita de comino
- 2 cucharaditas de orégano mexicano deshidratado
- 1 manojo de perejil fresco finamente picado
- 1 cebolla* en picada en cubos



Instrucciones:

1. En una olla cocine la carne molida de pavo a fuego medio durante 10 a 15 minutos, hasta que tome color marrón. Escurra y deseche cualquier exceso de grasa.
2. Agregue el caldo de pollo. Añada los frijoles Great Northern, salsa para enchilada, chiles verdes, cebolla picada, ajo granulado, comino y orégano. Mezcle bien. Cocine a fuego bajo hasta que los sabores se mezclen bien, aproximadamente una hora. Sirva el chili en platos hondos.
3. Combine el cilantro y la cebolla picada en cubos en una vasija y utilice esta mezcla para decorar el chili en el momento de servir.

Rinde 10 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 287; grasa total 6.5g; sodio 576mg; carbohidratos 36g; proteína 22.5g

Adaptado de <http://allrecipes.com/recipe/229950/popas-simple-white-chili/>

Vegetarian Chiles Rellenos

Ingredients:

- 1 tablespoon oil
- 1 large onion*, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 1 cup water
- 2 lb. red potatoes* (about 6), finely chopped
- 8 carrots*, finely chopped
- 2 small zucchini*, finely chopped
- 1 can (8 oz.) tomato sauce
- 2 teaspoons dried Mexican oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- 10 small roasted poblano chilies*, peeled, deveined
- 1 package (8oz.) shredded mozzarella cheese



Directions:

1. Heat oven to 350°F.
2. Heat oil in large skillet on medium-high heat.
3. Add onions; cook 5 min. or until crisp-tender, stirring frequently. Stir in garlic; cook 1 minute.
4. Add water, potatoes and carrots; cover. Cook 10 minutes; stir in zucchini. Cook, covered, 5 minutes or until all vegetables are tender.
5. Stir in tomato sauce and seasonings; simmer 3 minutes.
6. Spoon into chiles; place in shallow baking dish. Cover.
7. Bake 20 minutes. Top with cheese; bake, uncovered, 5 minutes or until melted.

Serves 10.

How to roast poblano chiles:

Place chiles on rack of broiler pan. Broil until skins are charred or covered with black blisters, turning occasionally. Place in glass bowl; cover with plastic wrap. Let stand 10 minutes. Remove peppers from bowl; carefully remove peels, being careful not to break the skins. Use small knife to make a vertical cut in side of each pepper. Remove small cluster of seeds attached to base; then discard. Stuff peppers as directed.

Nutritional Info per serving:

Calories 190; Total fat 6 g; Sodium 380 mg; Carbohydrate 27 g; Dietary fiber 5 g; Sugars 6g; Protein 9g

Recipe from <http://www.kraftrecipes.com>

Chiles Rellenos Vegetarianos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla* grande, finamente picada
- 2 dientes de ajo, muy finamente picados
- 1 taza de agua
- 2 lb. patatas rojas* (aprox. 6), finamente picadas
- 8 zanahorias* finamente picadas
- 2 calabacines* pequeños, finamente picados
- 1 lata (8 oz.) salsa de tomate
- 2 cucharadas de orégano mexicano deshidratado
- 1 cucharadita de comino molido
- 10 chiles poblanos* pequeños, asados, pelados y desvenados
- 1 paquete (8oz.) de queso mozzarella rallado



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Caliente el aceite a fuego medio, en una sartén grande.
3. Añada las cebollas, cocine removiendo frecuentemente por 5 minutos o hasta que este estén al dente. Agregue el ajo, cocine por 1 minuto.
4. Añada el agua, patatas y zanahorias y tape la sartén. Cocine por 10 minutos y agregue el calabacín. Cocine por 5 minutos o hasta que todos los vegetales estén tiernos.
5. Agregue la salsa de tomate y los condimentos, hierva a fuego lento por tres minutos.
6. Rellene los chiles utilizando una cuchara, colóquelos en un recipiente poco profundo para horno.
7. Tape el recipiente y hornee por 20 minutos. Cubra con queso rallado y lleve al horno nuevamente, sin tapar, por 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

Rinde 10 porciones.

Como asar chiles poblanos:

Coloque los chiles sobre la rejilla de una sartén para asar. Asar hasta que las cáscaras de los chiles estén negras o cubiertas de ampollas negras, dándoles la vuelta ocasionalmente. Colóquelos en un recipiente de vidrio, cubierto con envoltura plástica. Déjelos reposar por 10 minutos. Retírelos del recipiente y retire la cascara cuidadosamente, sin romper la piel de los chiles. Utilice un pequeño cuchillo para hacer un corte vertical a un lado de cada chile. Retire las semillas que encontrará en la base y deséchelas. Rellene los chiles según indicado.

Información nutricional por porción:

Calorías 190; Grasa total 6 g; Sodio 380mg; Carbohidratos 27g; Fibra 5g; Azúcares 6g; Proteína 9g

Receta de <http://www.kraftrecipes.com>

Cranberry Tart

Ingredients:

- 1 cup cranberries*
- ¼ cup sugar
- 1 tablespoon orange juice*
- 1 8-ounce package light cream cheese
- ¼ cup sugar
- 1 egg*
- 1 egg white*
- 1 teaspoon vanilla
- Butter-flavored nonstick spray coating
- 4 sheets phyllo dough, thawed
- 1 ounce white chocolate, melted (optional)



Directions:

1. In a small saucepan combine the cranberries, ¼ cup sugar, and the orange juice. Cook, uncovered, over medium heat until the cranberries pop and the mixture thickens slightly, stirring frequently. Set aside.
2. In a food processor bowl combine the cream cheese, 1/4 cup sugar, the egg, egg white, and vanilla. Process until smooth, scraping the side of bowl as necessary. Set aside.
3. Spray a 9-inch tart pan or pie plate with nonstick coating. Spray 1 phyllo sheet with nonstick coating. Fold the sheet in half crosswise to form a rectangle (about 13x9 inches). Spray 1 phyllo sheet with nonstick coating. Gently press the folded sheet of phyllo into the prepared tart pan, allowing ends to extend over edge of pan. Spray with nonstick coating. Spray and fold another sheet of phyllo; place across first sheet in a crisscross fashion. Spray with nonstick coating. Repeat with remaining 2 sheets of phyllo. (If desired, turn under edges of phyllo to form a crust.) Bake in a 350° oven for 5 minutes.
4. Spoon cream cheese mixture into phyllo crust, spreading evenly. Spoon cranberry mixture over cream cheese mixture. Use a knife to marble mixture slightly.
5. Bake 20 to 25 minutes or until phyllo is lightly browned and filling is set. Let cool on a wire rack for 1 hour. Cover and chill 4 to 24 hours. If desired, before serving, drizzle edges of phyllo with melted white chocolate.

Serves 10.

Nutritional Info per serving:

Calories 192; Total fat 7g; Carbohydrate 18g; Fiber 1g; Protein 4g

Recipe adapted from <http://www.diabeticlivingonline.com/cranberry-phyll-cheesecake>

Tarta de arándanos

Ingredientes:

- 1 taza de arándanos*
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de jugo de naranja*
- 1 paquete de 8 onzas de queso crema light
- ¼ taza de azúcar
- 1 huevo*
- 1 clara de huevo*
- 1 cucharadita de vainilla
- Spray antiadherente con sabor a mantequilla
- 4 hojas de masa filo, descongeladas
- 1 onza de chocolate blanco derretido (opcional)



Instrucciones:

1. En una olla pequeña combine los arándanos con ¼ de taza de azúcar y el jugo de naranja. Cocine a fuego medio sin tapar y revolviendo frecuentemente hasta que los arándanos se revienten y la mezcla espese ligeramente. Reserve.
2. En un recipiente para procesador de comidas mezcle el queso crema con ¼ taza de azúcar, el huevo, la clara y la vainilla. Combine todo con el procesador hasta que quede una mezcla suave, limpiando los lados del recipiente para incorporar, si es necesario. Reserve.
3. Engrase un molde para tarta o pay de 9 pulgadas con el spray antiadherente. Rocíe una hoja de masa filo con el spray antiadherente. Doble cuidadosamente la hoja en dos, formando un rectángulo de aproximadamente 13x9 pulgadas. Con cuidado, coloque la hoja doblada en el molde, presionando suavemente, permitiendo que los bordes se extiendan sobre el molde. Rocíe y doble otra hoja de masa filo y colóquela en el molde de modo que forme una cruz con la hoja que ya había colocado. Continúe rociando, doblando y colocando las hojas de masa sobre el molde, rotando para que todo el molde quede cubierto. Si lo desea, puede doblar las puntas para darle forma de borde a la masa. Hornee a 350°F por 5 minutos.
4. Con una cuchara, coloque la mezcla de queso crema dentro del molde con la masa, repartiéndola uniformemente. Luego cubra con la mezcla de arándanos. Utilice un cuchillo para darle un marmoleado suave a la mezcla.
5. Hornee de 20 a 25 minutos o hasta que la masa este ligeramente dorada y el relleno haya tomado firmeza. Permita que se enfríe dentro del horno abierto durante una hora. Cubra y enfríe en el refrigerador de 4 a 24 horas. Si lo desea, antes de server puede decorar los bordes de la masa con chocolate blanco derretido.

Rinde 10 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 192; Grasa total 7g; Carbohidratos 18g; Fibra 4g; Proteína 4g

Adaptado de <http://www.diabeticlivingonline.com/cranberry-phylo-cheesecake>

Milk and Cereal Bites

Ingredients:

- ¾ cup of peanut butter*
- 3 tablespoons of honey
- 1 teaspoon vanilla
- 1 1/3 cups uncooked oats*
- 1 cup whole grain O's cereal*, like Cheerios
- 1/3 cup of low-fat milk*
- 1/3 cup low-fat vanilla yogurt*



Directions:

1. In a medium sized bowl, combine the peanut butter, honey, and vanilla. Microwave for 15 seconds. Stir and microwave for 15 seconds (or more) until the mixture is easy to stir to a smooth consistency.
2. Add the oats, Cheerios, and milk to that same bowl. Stir with rubber spatula to combine. If mixture is too wet, add more oats. If it is too dry, add more peanut butter (heated in microwave).
3. Scoop mixture from bowl and roll in hands to form balls, making them a little larger than ping-pong ball size. Place on a baking sheet lined with wax paper.
4. Top each ball with a small spoonful of yogurt. Place the yogurt-dipped bites into the freezer for one hour. Remove from the freezer and sit out at room temperature for 10-15 minutes before enjoying. Serve with a piece of fruit and glass of milk.
5. Bites can be stored in your freezer in an airtight container for up to one month.

Serves 14-16.

Nutrition information per serving:

Calories 130; Total fat 5g; Carbohydrates 13g; Fiber 2g; Sugars 6g; Protein 5g

Recipe from <https://momtomomnutrition.com/food-and-recipes/milk-and-cereal-bites/>

Bocaditos de Leche y Cereal

Ingredientes:

- ¾ taza de mantequilla de maní *
- 3 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 1/3 tazas de hojuelas de avena* crudas
- 1 taza de cereal integral en forma de O*, como Cheerios
- 1/3 taza de leche baja en grasa*
- 1/3 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa*



Instrucciones:

1. En un recipiente mediano, combine la mantequilla de maní, la miel y la vainilla. Hornee en el microondas durante 15 minutos. Mezcle y vuelva a llevar al microondas por otros 15 segundos o por más tiempo, hasta que la preparación tenga una consistencia suave.
2. Agregue la avena, los Cheerios y la leche al mismo recipiente. Mezcle con una espátula de caucho para combinar. Si la mezcla está demasiado húmeda, agregue más mantequilla de maní (calentada en el microondas).
3. Forme bolitas con su mano, aproximadamente del tamaño de una pelota de ping-pong. Coloque las bolitas en una placa para horno, cubierta con papel encerado.
4. Cubra cada bolita con una cucharada de yogurt. Coloque las bolitas cubiertas de yogurt en el congelador por una hora. Retire y deje a temperatura ambiente durante 10-15 minutos antes de consumir. Sirva con un trozo de fruta y un vaso de leche.
5. Las bolitas pueden conservarse dentro de un recipiente hermético, en el congelador, por hasta un mes.

Rinde 14 – 16 porciones.

Información nutricional por porción:

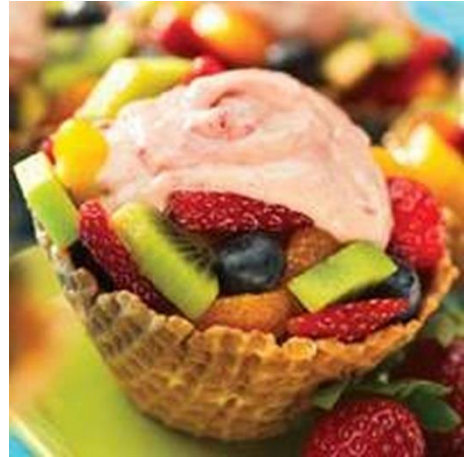
Calorías 130; Grasa total 8g; Carbohidratos 13g; Fibra 2g; Azúcares 6g; Proteína 5g

Receta de <https://momtomomnutrition.com/food-and-recipes/milk-and-cereal-bites/>

Fruit and Yogurt Treats

Ingredients:

- ¼ cup creamy peanut butter*
- 1 cup low-fat vanilla yogurt*
- 4 waffle bowls or 8 sugar cones
- 4 cups fresh mixed fruits: sliced strawberries*, Bananas*, pineapple*, mandarin oranges*, kiwi*, blueberries*



Directions:

1. Combine peanut butter and yogurt until blended.
2. For cone: Chop fruit into small pieces. Place one tablespoon of yogurt mixture into bottom of cone. Fill cone with fruit. Top fruit with dollop of yogurt mixture.
3. For waffle bowl: Place 1 cup of fruit in bowl. Top with ¼ of yogurt mixture.

Serves 4 bowls or 8 cones.

Nutritional Info per serving:

Calories 165; Total fat 5g; Carbohydrate 28g; Fiber 2g; Sugars 19g; Protein 4.5g

Caprichos de Yogurt y Fruta

Ingredientes:

- ¼ taza mantequilla maní cremosa*
- 1 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa*
- 4 boles de waffle u 8 conos de azúcar
- 4 tazas de fruta fresca mezclada: tajadas de fresas*, Bananas*, piñas*, naranja mandarina*, kiwi*, arándanos azules*



Instrucciones:

1. Combine la mantequilla de maní y el yogurt.
2. Para el cono: Pique la fruta en trozos pequeños. Ponga una cucharada de la mezcla de yogurt en el fondo del cono. Rellene con la fruta. Cubra con un poco más de la mezcla de yogurt.
3. Para el bol de waffle: ponga una taza de fruta picada en el cono. Cubra con ¼ de la mezcla de yogurt.

Rinde 4 cuenos o 8 conos.

Información nutricional por porción:

Calorías 165; Grasa total 5g; Carbohidratos 28g; Fibra 2g; Azúcares 19g; Proteína 4.5g

Real Peach Donuts

Ingredients:

- 1 yellow peach*
- 6 oz. low-fat vanilla yogurt*
- Sprinkles for decorating



Directions:

1. Cut peaches cross-ways, so the pit is in the center.
2. Scoop out a little extra of the center with a melon baller to make a circle.
3. Freeze the peach rings for 30 minutes to make it easier to dip in yogurt.
4. Line a pan with wax paper and dip the peaches in yogurt.
5. Add your sprinkles. May also use cinnamon, granola, or nuts (may change the nutritional information).
6. Freeze the decorated peaches for 3 hours.
7. Remove from the freezer and let them sit at room temperature for about 10 minutes to soften before eating.

Serves 2.

Nutritional Info per serving:

Calories 111; Total fat 1.5g; Carbohydrate 17g; Fiber 1.5g; Sugars 15.5g; Protein 5g

Donuts de Duraznos Reales

Ingredientes:

- 1 durazno amarillo*
- 6 oz. de yogurt de vainilla bajo en grasa*
- Chispitas para decorar



Instrucciones:

1. Corte los duraznos a la mitad, para que la pepa quedé en el centro. Retírela.
2. Con un sacabocados agrande el centro del durazno, formando un círculo. Corte en rodajas, formando aros.
3. Congele los aros de durazno por 30 minutos para que sean más fáciles de sumergir en el yogurt.
4. Cubra una placa con papel parafinado y coloque los duraznos cubiertos de yogurt.
5. Agregué las chispitas. También puede usar canela, granola o nueces (contenido nutricional puede variar).
6. Congele los duraznos decorados por 3 horas.
7. Déjelos a temperatura ambiente por 10 minutos, antes de disfrutarlos.

Rinde 2 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 111; Grasa total 1.5g; Carbohidratos 17g; Fibra 1.5g; Azúcares 15.5g; Proteína 5g

Refreshing Pineapple Cooler for Kids

Ingredients:

- 1 small/medium pineapple*, cored, rind taken off, coarsely cubed for the blender
- 2 cups water or combo ice and water for a slushy
- 1 teaspoon almond extract
- Juice of ½ lemon* (optional)



Directions for a Smooth Drink:

1. Put everything into a high powered blender and, using the juicing option, blend until smooth.

Directions for a Slushie Drink:

1. Put the pineapple, ½ cup water, almond extract, and lemon juice into a high powered blender and, using the juicing setting, blend until smooth.
2. Add 1 ½ - 2 cups of ice to the blender and pulse to desired consistency.

Serves 4-6.

Nutritional Info per serving:

Calories 22; Total fat 0g; Carbohydrate 6g; Fiber 0.5g; Sugars 4.3g; Protein 0.3g

Refresco de piña para niños

Ingredientes:

- 1 piña* pequeña/mediana, pelada, sin corazón, groseramente picada
- 2 tazas de hielo y agua o de agua con hielo si quiere hacer un “slushy”
- 1 cucharadita de extracto de almendras
- Jugo de medio limón* (opcional)



Instrucciones para bebida sin hielo:

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora de alta potencia y licue hasta que quede una mezcla suave.

Instrucciones para bebida tipo “Slushie”:

1. Ponga todos los ingredientes, a excepción del hielo, en la licuadora y licúe hasta que quede una mezcla suave.
2. Añada 1 ½ - 2 tazas de hielo y licúe pulsando, hasta obtener la consistencia deseada.

Rinde 4-6 porciones.

Información nutricional por porción:

Calorías 22; Grasa total 0g; Carbohidratos 6g; Fibra 0.5g; Azúcares 4.3g; Proteína 0.3g

Strawberry Watermelon Kiwi Popsicles

Ingredients:

- 2 cups, diced watermelon*
- 1 cup, sliced strawberries*
- 1 fruit (2" diameter) kiwi*
- 1 fruit (2 diameter) lime*
- Popsicle mold

Instructions:

1. Juice and zest the lime. Peel kiwi.
2. Place all ingredients in a blender and puree until completely smooth.
3. Pour mixture into Popsicle molds.
4. Freeze at least 3-4 hours, or until solid.

Serves 8 – 10 (1 popsicle each).

Nutrition Information per serving:

25 calories, 0.5 grams protein, 6 grams carbohydrate, 0.9 grams fiber, 4.4 grams sugar, 0 grams total fat.



Paletas de Fresa, Sandía y Kiwi

Ingredientes:

- 2 tazas de sandía* picada
- 1 taza de fresas* picadas
- 1 kiwi* de 2" de diámetro
- 1 lima* de 2" de diámetro
- Moldes para paletas

Instrucciones:

1. Exprima la lima y saque un poco de ralladura. Pele el kiwi.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta tener un puré completamente suave.
3. Llene los moldes con la mezcla.
4. Congele durante al menos 3-4 horas o hasta que estén sólidas.

Porciones 8 – 10 paletas.

Información nutricional por porción:

Calorías 25; Grasa total 0g; Carbohidratos 6g; Fibra 0.9g; Azúcares 4.4g; Proteína 0.5g



Healthy and Fun Kid Snacks

Caterpillars

Supplies needed:

- Wooden skewers – sharp tips cut off
- Red or green grapes* (cherry tomatoes* could also be used)
- Peanut butter*
- Mini chocolate chips



Ants on a Log

Supplies needed:

- Celery* – cut into 3 to 4 inch pieces
- Peanut butter*
- Raisins



Bright Smiles

Supplies needed:

- Apples* – ½ inch thick slices
- Peanut butter*
- Mini marshmallows



Assemble all snacks as shown in the pictures above.

Refrigerios Saludables y Divertidos

Orugas

Ingredientes/suministros necesarios:

- Palillos de madera – la punta afilada debe estar cortada.
- Uvas* rojas o verdes (tomates cereza* también se pueden usar)
- Crema de cacahuete/mantequilla de mani*
- Mini chispas de chocolate



Hormigas en un tronco

Ingredientes/suministros necesarios:

- Apio* – cortado entre 3 a 4 pulgadas cada pieza
- Crema de cacahuete/mantequilla de mani*
- Pasas



Sonrisas Brillantes

Ingredientes/suministros necesarios:

- Manzanas* – rebanadas gruesas de ½ pulgada
- Crema de cacahuete/mantequilla de mani*
- Mini bombones



Ensamble todos los bocadillos como muestra en las imágenes.

Measuring Guide

3 teaspoons (tsp)	=	1 tablespoon (Tbsp)
2 tablespoons (Tbsp)	=	1/8 cup (C)
1 cup (C)	=	8 fluid ounces (fl oz)
2 cups (C)	=	1 pint (pt)
2 pints (pt)	=	1 quart (qt)
4 quarts (qt)	=	1 gallon (gal)

Food Safety Guide

In every step of food preparation, follow these four rules to keep food safe:

- **Clean** – Wash hands, countertops, cutting boards, and utensils often.
- **Separate** – Separate raw meat from other foods. Use separate cutting boards, and keep raw meats separate from other foods in the refrigerator.
- **Cook** – Cook foods to the right temperature.
- **Chill** – Refrigerate food promptly. Never thaw or marinate food on the counter.

Food	Minimum Internal Temperature (Measure with a food thermometer.)
Beef, Pork, Veal, and Lamb Steaks, chops, roast	145 °F and allow to rest for at least 3 minutes
Ground meats	160 °F
Ham , fresh or smoked (uncooked)	145 °F and allow to rest for at least 3 minutes
All Poultry (breasts, whole bird, legs, thighs, and wings, ground poultry, and stuffing)	165 °F
Eggs	160 °F
Fish and Shellfish	145 °F
Leftovers	165 °F
Casseroles	165 °F

Help keep your family safe. Throw out any perishable food that has been left at room temperature for 2 hours or longer.

Food safety information is from: https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct_index

Guía de medidas

3 cucharaditas (cdta)	=	1 cucharada (Cda)
2 cucharadas (Cda)	=	1/8 taza (T)
1 taza (T)	=	8 onzas fluidas (fl oz)
2 tazas (T)	=	1 pinta (pt)
2 pintas (pt)	=	1 cuarto (ct)
4 cuartos (ct)	=	1 galón (gal)

Guía de seguridad de alimentos

Tenga en cuenta estas cuatro reglas durante cada paso de la preparación de las comidas para preservar la inocuidad de los alimentos:

- **Limpie** – Lave con frecuencia sus manos, mesones, tablas de corte y utensilios.
- **Separe** – Separe las carnes crudas de otros alimentos. Utilice tablas de corte distintas y mantenga las carnes crudas separadas del resto de los alimentos dentro del refrigerador.
- **Cocine** – Cocine los alimentos a la temperatura adecuada.
- **Enfríe** – Refrigere oportunamente los alimentos. Nunca descongele o marine los alimentos sobre el mesón.

Alimento	Temperatura interna mínima (Medida con termómetro para alimentos)
Carne de res, cedro, ternera y cordero Filetes, chuletas, asado	145 °F y permita que repose durante al menos 3 minutos
Carnes molidas	160 °F
Jamón , fresco o ahumado (crudo)	145 °F y permita que repose durante al menos 3 minutos
Todas las aves (pechugas, ave entera, piernas, perniles y alas, molidas y rellenos)	165 °F
Huevos	160 °F
Pescados y mariscos	145 °F
Sobras	165 °F
Cacerolas	165 °F

Ayude a mantener la salud de su familia. Deseche cualquier alimento perecedero que se haya dejado a temperatura ambiente durante dos horas o más.

La información sobre seguridad de alimentos es tomada de:

https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct_index

Common Cooking Terms

Al Dente: Pasta that is cooked and is not too soft; firm to the bite.

Bake: To cook by dry heat, usually in the oven.

Baste: To moisten foods during cooking with pan drippings or special sauce to add flavor and prevent drying.

Beat: To stir rapidly to make a smooth mixture, using a whisk, spoon, or mixer.

Blanch: To cook briefly in boiling water to seal in flavor and color; usually used for vegetables or fruit.

Blend: To thoroughly combine 2 or more ingredients, either by hand with a whisk or spoon, or with a mixer.

Boil: To cook in bubbling water that has reached 212 °F.

Broil: To cook on a rack under or over direct heat, usually in an oven.

Chop: To cut food into (more or less) bite-sized pieces.

Dice: To cut food into small cubes of the same size.

Drizzle: To sprinkle drops of liquid back and forth in a fine stream over food.

Fold: To combine light ingredients such as whipped cream or beaten egg whites with a heavier mixture, using a gentle over-and-under motion, usually with a rubber spatula.

Grease: To cover a pan or dish with butter or oil to prevent food from sticking.

Julienne: To cut into long, thin strips.

Mince: To cut or chop food into extremely small pieces.

Purée: To mash foods until perfectly smooth, usually in a blender or food processor.

Reduce: To boil down to reduce the volume of liquid; helps to thicken the liquid and concentrate flavor.

Sauté: To cook and/or brown food in a small amount of hot fat, in a skillet on the stovetop.

Sift: To put dry ingredients through a kitchen tool called a sifter in order to remove lumps and to make the dry ingredients lighter.

Simmer: To cook liquid just below the boiling point; bubbles form but do not burst on the surface of the liquid.

To taste: To add salt, pepper or an herb to give the food more flavor; amount added is up to the cook.

Términos comunes de cocina

Al Dente: Pasta que se cocina a punto firme (con cierta firmeza al morder), no muy blanda.

Hornear: Cocinar con calor seco, generalmente en un horno.

Bañar o rociar durante la cocción: Humedecer los alimentos con sus propios jugos o alguna salsa mientras se cocinan para añadir sabor o evitar que se sequen.

Batir: Mezclar rápidamente para obtener una mezcla suave, utilizando un batidor, cuchara o batidora eléctrica.

Blanquear/escaldar: Cocinar brevemente en agua hirviendo para sellar el sabor y color, generalmente usado en frutas o verduras.

Mezclar: Combinar completamente dos o más ingredientes, bien sea a mano con un batidor o cuchara o con una batidora eléctrica.

Hervir: Cocinar en agua burbujeante que ha llegado a 212 °F.

Asar en horno: Cocinar sobre una parrilla sobre el calor directo.

Picar: Cortar el alimento en cubos grandes, tamaño bocado (aproximadamente).

Picado mediano: Cortar el alimento en trozos más pequeños que un bocado, todos del mismo tamaño.

Rociar: Regar una poca cantidad de liquido sobre la comida, con movimientos de vaivén.

Mezclar suavemente: Combinar ingredientes ligeros como la crema batida o las claras de huevo batidas, con una mezcla más densa, utilizando un movimiento circular hacia arriba y hacia abajo, generalmente con una espátula de caucho.

Engrasar: Cubrir un molde o cazuela con mantequilla o aceite para evitar que la comida se pegue.

Julianas: Corte en forma de palitos delgados.

Picar finamente: Picar la comida en trozos extremadamente pequeños.

Puré: Macerar la comida hasta que quede perfectamente suave, generalmente en una licuadora o procesador de alimentos.

Reducir: Hervir hasta que se reduzca la cantidad de líquido, esto ayuda a que el líquido se espese y el sabor se concentre.

Saltear: Cocinar o dorar la comida en una pequeña cantidad de grasa caliente, en un sartén sobre el fuego.

Cernir: Pasar los ingredientes secos por un colador para eliminar los grumos y para que los ingredientes secos se vuelvan más ligeros.

Hervor lento: cocinar un líquido justo por debajo del punto de ebullición, en el que las burbujas se forman sobre la superficie del líquido, pero no se revientan.

Al gusto: Agregar sal, pimienta o alguna hierba para dar más sabor, la cantidad es a gusto del cocinero.

Healthy Substitutions

1. Whole-grains instead of white grains

Whole-grain products have more fiber and will keep you full throughout the day. Try using whole-wheat bread instead of white bread; brown rice instead of white rice; corn or whole-wheat tortillas instead of flour tortillas; or whole-wheat pasta instead of white pasta.

2. Unsweetened applesauce instead of butter or oil

When making baked goods, cut back on fat and calories by replacing half the amount of butter or oil in your recipe with applesauce. If the recipe calls for 1 cup of butter or oil, use ½ cup of applesauce and ½ cup butter or oil.

3. Greek yogurt instead of sour cream

Use plain, non-fat Greek yogurt in place of sour cream to reduce fat and calories. You can use a dollop of Greek yogurt on your baked potato, taco, or chili. You can also use Greek yogurt in place of sour cream or mayonnaise when making dressings or dips.

4. Avocado instead of mayonnaise

Use avocados as a heart-healthy substitute for butter, mayonnaise, sour cream, cream cheese, and cheese. Try it in place of mayonnaise in tuna salad, or use it as a spread on your sandwich.

5. Lean ground turkey instead of ground beef

Use lean ground turkey instead of ground beef in foods like burgers, soups, casseroles, and spaghetti. Eating less red meat can reduce your risk of heart disease.

6. Olive or canola oil instead of butter

Use olive or canola oil instead of butter when sautéing foods. These oils are also a heart-healthy substitute for creamy salad dressings.

7. Dark leafy greens instead of iceberg lettuce

Use dark leafy greens like spinach, arugula, or kale instead iceberg lettuce to get more nutrients.

8. Low-fat milk instead of whole milk, half and half, or heavy cream

Reduce fat and calories by using low-fat or skim milk in place of cream and whole milk. Try this when baking or when you make mashed potatoes, soups, and casseroles.

9. Herbs and spices in place of salt

Add flavor to your recipes without the added salt by using garlic, black or cayenne pepper, chile powder, cumin, paprika, cilantro, or lemon juice. Cutting back on salt may help reduce your risk of heart disease and high blood pressure.

Sustituciones saludables

1. Granos integrales en lugar de granos blancos

Los productos integrales tienen más fibra y le ayudarán a sentir saciedad durante el día. Intente utilizar pan integral en lugar de pan blanco; arroz integral en lugar de arroz blanco; tortillas de maíz o integrales en lugar de tortillas de harina refinada; pasta integral en lugar de pasta blanca.

2. Salsa de manzana sin dulce en lugar de aceite o mantequilla

Cuando prepare alimentos horneados, puede reducir la cantidad de aceite en la receta reduciendo la cantidad de grasa a la mitad y reemplazándola con salsa de manzana. Si la receta pide 1 taza de aceite o mantequilla, use ½ taza de salsa de manzana y ½ taza de aceite o mantequilla.

3. Yogurt griego en lugar de crema agria

Utilice yogurt griego sin azúcar y sin grasa en lugar de crema agria para reducir la cantidad de grasa y calorías. Puede usar una cucharada de yogurt griego con una papa al horno, con tacos o con chili. También puede usarlo para reemplazar la crema agria o mayonesa en recetas de salsas o aderezos.

4. Aguacates en lugar de mayonesa

Utilice aguacates como un sustituto saludable de la mantequilla, mayonesa, crema agria, queso crema y queso. Pruébelo en una ensalada de atún en lugar de la mayonesa, o úselo para untarlo a un sándwich.

5. Pavo molido bajo en grasa en lugar de carne molida

Utilice pavo molido en lugar de carne molida para preparar comidas como hamburguesas, sopas, cazuelas y espagueti. Comer menos carne roja le puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca.

6. Aceite de canola u oliva en lugar de mantequilla

Use aceite de oliva o canola en lugar de mantequilla cuando saltee alimentos. Estos aceites también son una alternativa saludable para reemplazar aderezos de ensalada cremosos.

7. Verduras de hojas verde oscuro en lugar de lechuga común

Use hojas de color verde oscuro como la espinaca, rúgula o col rizada en lugar de la lechuga común, ya que contienen más nutrientes.

8. Leche baja en grasa en lugar de leche entera, media crema o crema entera

Reduzca grasa y calorías usando leche baja en grasa en lugar de leche entera o cremas. Inténtelo cuando hornee o cuando haga puré de papa, sopas o cazuelas.

9. Hierbas y especias en lugar de sal

Agregue sabor a sus recetas si añadir sal, usando ajo, pimienta negra o cayena, chile en polvo, comino, paprika, cilantro o jugo de limón. Reducir la sal puede ayudarle a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca e hipertensión.

In accordance with Federal civil rights law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, the USDA, its Agencies, offices, and employees, and institutions participating in or administering USDA programs are prohibited from discriminating based on race, color, national origin, sex, disability, age, or reprisal or retaliation for prior civil rights activity in any program or activity conducted or funded by USDA.

Persons with disabilities who require alternative means of communication for program information (e.g. Braille, large print, audiotape, American Sign Language, etc.), should contact the Agency (State or local) where they applied for benefits. Individuals who are deaf, hard of hearing or have speech disabilities may contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339. Additionally, program information may be made available in languages other than English.

To file a program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, (AD-3027) found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, and at any USDA office, or write a letter addressed to USDA and provide in the letter all of the information requested in the form. To request a copy of the complaint form, call (866) 632-9992. Submit your completed form or letter to USDA by:

- (1) mail: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410;
 - (2) fax: (202) 690-7442; or
 - (3) email: program.intake@usda.gov
-

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

- (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410;*
- (2) fax: (202) 690-7442; o*
- (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.*