(cortar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
½ taza por porción.

Tiempo de preparación:
20 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	34
Carbohidratos:	8 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	105 mg

Pico de Gallo

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 1 libra de tomates maduros (aproximadamente 2 tomates medianos), picados
- 1½ tazas de cebolla picada
- ⅓ taza de cilantro fresco picado
- 3 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cucharadas de jugo de lima o limón
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¼ cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

(cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
½ taza por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	59
Carbohidratos:	15 g
Fibra Dietética:	1 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	1 mg

Ensalada de Frutas

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- ½ taza de plátanos cortados en rebanadas
- ½ taza de manzanas picadas
- ½ taza de nectarinas picadas
- ½ taza de uvas
- ½ taza de jugo de naranja

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sirva.

(cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
½ taza por porción.

Tiempo de preparación:
20 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	64
Carbohidratos:	13 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	2 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	152 mg

Salsa de Tomatillo

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 18 tomatillos medianos sin cáscara (aproximadamente 2 tazas), lavados y picados finamente
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo fresco de lima o limón
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar
- 2 chiles serranos, sin semillas y finamente picados

PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta 3 días en un recipiente con tapadera.

(cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	139
Carbohidratos:	36 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	2 mg

Licuado de Uvas Rápido y Cremoso

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 2 tazas de uvas verdes o rojas sin semillas
- 2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas
- 2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos
- 12-16 cubitos de hielo molidos

PREPARACIÓN

1. Coloque las uvas, los plátanos, las naranjas y el hielo en una licuadora.
2. Licúe hasta que adquiera una textura cremosa. Sírvalo en vasos individuales.

(cortar) (cortar) (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	48
Carbohidratos:	9 g
Fibra Dietética:	3 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	20 mg

Ensalada de Nopales

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 4 tazas de repollo verde cortado en tiras finas
- 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y finamente picados
- 4 rebanadas delgadas de cebolla blanca
- 4 rábanos cortados en rebanadas delgadas
- 1 tomate grande picado
- 1 chile serrano, sin semillas y finamente picado
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharadita de azúcar

(doblar)

PREPARACIÓN

1. Mezcle el repollo, los nopales, la cebolla, los rábanos, el tomate y el chile serrano en un tazón mediano. Coloque la ensalada en 4 platos.
2. Mezcle el vinagre, el aceite y el azúcar y agréguelo a la ensalada.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	96
Carbohidratos:	16 g
Fibra Dietética:	5 g
Proteínas:	4 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	224 mg

Ensalada Marinada Californiana

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 3 nectarinas cortadas en cubitos
- ½ libra de hongos frescos, cortados en cuartos
- 1 taza de tomates *cherry* cortados por la mitad
- ½ taza de aceitunas maduras, deshuesadas (opcional)
- ⅓ taza de cebolla verde picado
- 1 lata (8 onzas) de corazones de alcachofas
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de estragón (*tarragon*) picado
- ½ cucharadita de tomillo (*thyme*)

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, mezcle las nectarinas, los hongos, los tomates *cherry* y la cebolla verde.
2. Escurra el líquido de las alcachofas y guárdelo para después.
3. Agregue las alcachofas a la ensalada.
4. Combine el líquido de las alcachofas con los demás ingredientes en un frasco. Agítelo bien y agréguelo a la ensalada.
5. Sírvala inmediatamente o déjela enfriar en el refrigerador durante 2 horas para que tenga más sabor.

Receta cortesía de "California Tree Fruit Agreement."

✂ (cortar)

✂ (cortar) (doblar) ✂ (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

(doblar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	230
Carbohidratos:	37 g
Fibra Dietética:	6 g
Proteínas:	4 g
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	338 mg

Peras con Arroz Integral

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de ajo, finamente picado
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 2 peras, cortadas en cubitos
- 3½ tazas de arroz integral cocido
- ½ taza de cebolla verde picada
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de apio picado
- 3 cucharadas de aceite vegetal

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo, el jengibre y la pimienta negra. Agregue las peras a la mezcla y reserve a un lado.
2. En un tazón grande, combine el arroz integral y los demás ingredientes. Incorpore las peras, mezclándolas con movimientos suaves.
3. Sirva en el momento o enfríe en el refrigerador.

Receta cortesía de "California Tree Fruit Agreement."

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
¾ taza por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	91
Carbohidratos:	19 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	3 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	40 mg

Licuado de Fresas

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 1 envase de 8 onzas de yogur de vainilla con bajo contenido de grasa
- ½ taza de jugo de naranja 100% natural
- 1 paquete de 12 onzas de fresas congeladas, parcialmente descongeladas

PREPARACIÓN

1. Combine el yogur y el jugo de naranja en el vaso de una licuadora.
2. Con la licuadora funcionando, agregue las fresas, una por una, por el hoyo de la tapadera.
3. Una vez incorporadas todas las fresas, cubra el vaso y licúe los ingredientes hasta que adquieran una textura cremosa. Sírvalo.

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
¾ taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	27
Carbohidratos:	7 g
Fibra Dietética:	1 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	15 mg

Agua de Melón

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 2 tazas de melón cortado en cubitos (melón o sandía)
- 2 tazas de agua fría

PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe hasta que los ingredientes adquieran una textura cremosa. Sírvalo en vasos individuales.

✂ (cut)

✂ (cortar) ✂ (cortar) ✂ (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

(doblar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
1 quesadilla por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	134
Carbohidratos:	20 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	7 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	3 mg
Sodio:	302 mg

Quesadillas de Vegetales

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- ½ taza de pimientos verdes picados
- ½ taza de granos de elote, descongelados
- ½ taza de cebolla verde en rebanadas
- ½ taza de tomate picado
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 4 tortillas de harina (de 6 pulgadas)
- ½ taza de queso *Cheddar* o *Monterey Jack* de bajas calorías, rallado

PREPARACIÓN

1. Rocíe un sartén mediano con el aceite en aerosol para cocinar. Cocine el pimiento verde y los granos de elote hasta que estén tiernos, aproximadamente durante 5 minutos.
2. Agregue las cebollas verdes y el tomate; cocínelos durante varios minutos hasta que se calienten. Ahora incorpore el cilantro.
3. Caliente las tortillas en un sartén grande a fuego alto. Coloque cantidades iguales de queso y vegetales en cada una. Dóblelas por la mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita y la tortilla quede crujiente y ligeramente dorada. Sírvalas calientes.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 8 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	35
Carbohidratos:	6 g
Fibra Dietética:	2 g
Proteínas:	1 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	159 mg

Ejotes Estilo Criollo

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo picados
- 1 paquete (16 onza) de ejotes conqelados
- 1 taza de pimientos rojos picados
- 1 taza de tomate fresco picado
- ½ taza de apio picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (cayenne pepper)

PREPARACIÓN

1. Caliente el aciete en un sarten grande a fuego lento.
2. Cocine el ajo en el aceite durante 1 minuto.
3. Agregue los ejotes y los pimientos; aumente a fuego medio y siga cocinando durante 7 minutos más.
4. Agregue los tomates, el apio y los condimentos; cocine otros 7 minutos. Sírvalos calientes.

✂ (cortar)

✂ (cortar) (doblar) ✂ (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

(doblar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
1 pizza por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocimiento:
10 a 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	235
Carbohidratos:	39 g
Fibra Dietética:	8 g
Proteínas:	11 g
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	2 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	11 mg
Sodio:	402 mg

Pizzas de Tortillas

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina
- aceite vegetal o margarina
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, cortados en cubitos
- 6 cucharadas de salsa roja
- 3 tazas de vegetales picados, tales como brócoli, hongos, espinaca y pimientos
- ½ taza (2 onzas) de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)

PREPARACIÓN

1. Con una brocha, moje 2 tortillas con agua sólo de un lado. Presione los dos lados humedecidos de las tortillas formando una base gruesa para la pizza.
2. Con una brocha, unte ligeramente la parte exterior de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite. Dore los dos lados. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Déjelas a un lado.
3. Caliente los frijoles, la cebolla y la mitad de los chiles en una olla, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
4. Unte aproximadamente 1⁄3 de taza de la mezcla de frijoles sobre cada pizza. Unte cada pizza con 1 cucharada de salsa; luego, agregue ½ taza de los vegetales, 1 cucharadita de los chiles, y 1 cucharada de queso.
5. Caliénte las pizzas hasta que el queso esté derretido. Sírvalas con el cilantro.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	387
Carbohidratos:	47 g
Fibra Dietética:	7 g
Proteínas:	31 g
Grasa Total:	9 g
Grasa Saturada:	2 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	68 mg
Sodio:	496 mg

Sofrito de Pollo y Mango

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trocitos
- ¼ taza de jugo de piña
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas pequeñas
- 2 mangos, sin semilla, cortado en tiritas pequeñas
- ¼ taza de almendra en tiritas tostadas
- pimienta negra molida (*ground black pepper*), al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido

PREPARACIÓN

1. Rocíe una cacerola o sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar.
2. Sofría el pollo a fuego medio hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de piña, la salsa de soya y el jengibre. Agregue a la cacerola o sartén esta mezcla y el pimiento.
4. Cocine durante 5 minutos, hasta que los pimientos estén medianamente tiernos.
5. Agregue el mango y las almendras a la cacerola o sartén y cocine hasta que esté caliente. Sazone con pimienta negra molida al gusto.
6. Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.

✂ (cortar)

✂ (cortar) (doblar) ✂ (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
1 pierna, 1 muslo, y ¾ taza de vegetales por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocimiento:
45 a 55 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	239
Carbohidratos:	11 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	31 g
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	2 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	92 mg
Sodio:	388 mg

Pollo y Vegetales con Salsa de Mole

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 6 piernas y 6 muslos de pollo, sin piel
- 3 chiles ancho secos, sin semillas y cortados en trocitos
- 2¼ tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cebolla mediana, pelada y picada
- 1½ tazas de tomatillos frescos (aproximadamente 7 tomatillos medianos), sin cáscara, lavados y cortados en cubitos
- 2 cucharadas de comino molido (*ground cumin*)
- ¼ cucharadita de sal
- 2 nopales frescos (aproximadamente 1 taza), limpiados y cortados en cubitos
- 3 tazas de ejotes frescos, sin puntas

(doblar)

PREPARACIÓN

1. Ponga el pollo en un sartén grande rociado con aceite en aerosol para cocinar. Cocine cada lado a fuego medio durante aproximadamente 10 a 15 minutos, o hasta que el pollo esté totalmente cocido.
2. Mientras el pollo se está cocinando, prepare la salsa de mole. En un sartén grande, tueste los chiles ancho a fuego medio-bajo durante 1 minuto, revolviendo constantemente. Agregue el caldo al sartén y déjelo a un lado.
3. Rocíe una olla grande con aceite en aerosol para cocinar. Incorpore la cebolla; cocine revolviendo la preparación a fuego medio-alto durante 5 minutos. Agregue la mezcla de chile y caldo, los tomatillos, el comino y la sal; deje que empiece a hervir, luego reduzca el fuego y deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Deje enfriar ligeramente y mueva la preparación al vaso de una licuadora.
4. Licúelo hasta obtener una textura cremosa. Agregue el pollo y cocine durante 5 minutos o más.
5. Cocine los nopales y los ejotes en agua hirviendo durante aproximadamente 5 minutos; luego escúrralos. Sirva el pollo y la salsa sobre los vegetales cocidos.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 8 porciones.
2 tazas por porción.

Tiempo de preparación:
20 minutos (sin incluir el tiempo que los frijoles están en remojo)

Tiempo de cocimiento:
3 horas

Información nutricional por porción:

Calorías:	346
Carbohidratos:	50 g
Fibra Dietética:	16 g
Proteínas:	22 g
Grasa Total:	9 g
Grasa Saturada:	3 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	19 mg
Sodio:	455 mg

Sopa Saludable de Frijoles y Vegetales

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- ½ taza de cada uno de los siguientes frijoles: frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles rojos secos y frijoles carita o de ojo negro secos
- 8 tazas de agua
- 1 pierna de jamón (aproximadamente ½ libra)
- 1 cucharadita de cada uno de los siguientes condimentos: albahaca seca (*dried basil*), romero seco (*dried rosemary*), mejorana seca (*dried marjoram*) y chile rojo en polvo (*crushed red chilies*)
- ½ cucharadita de sal y ½ de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 1 hoja de laurel (*bay leaf*)
- 1 taza de cebolla picada

INGREDIENTES continuación...

- ½ taza de zanahorias ralladas picadas
- ½ taza de apio picado
- 2 latas (14½ onzas) de tomates sin sal, cortados en cubitos y con el líquido
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomates

PREPARACIÓN

1. Lave con agua fría del grifo los frijoles rosados, las lentejas, los frijoles negros, los chícharos, los frijoles rojos y los frijoles carita o de ojo negro. Coloque todos los frijoles, las lentejas y los chícharos en un tazón grande y cubra los ingredientes con 2 pulgadas de agua.
2. Ponga a hervir en una cacerola grande los frijoles, las lentejas y los chícharos escurridos, el agua y la pierna de jamón. Agregue los condimentos, la zanahoria, el apio, los tomates y la salsa de tomates. Cubra la cacerola, reduzca el fuego y deje hervir durante 2 horas. Quite la tapadera y continúe cocinando la preparación durante 1 hora más.
3. Retire la hoja de laurel. Retire el pernil de jamón de la sopa y separe la carne del hueso. Deshebre la carne con 2 tenedores y coloque la carne nuevamente en la sopa. Sírvala.

SUGERENCIAS PARA SERVIR

Para agregar más color, sabor y vegetales a la sopa, incorpore chiles y pimientos verdes.

✂ (cortar)

✂ (cortar) (doblar) ✂ (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	182
Carbohidratos:	34 g
Fibra Dietética:	7 g
Proteínas:	6 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	144 mg

Okra (Quinbombó) Salteada con Cebollas y Tomates

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 libra de okra (quinbombó), sin las puntas, lavadas y cortadas en rebanadas gruesas de ½ pulgada, o 1 paquete (16 onzas) de okra congelada
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1 cucharadita de Sazón Soulful (*Soulful Seasoning)*
- ½ cucharadita de salsa picante
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 4 tazas de arroz integral cocido

(doblar)

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en un sartén grande en fuego medio-alto.
2. Sofre la cebolla hasta que esté tierna, aproximadamente 3 minutos.
3. Incorpore los demás ingredientes y cocínelos, revolviendo frecuentemente, hasta que la okra adquiera una textura ligeramente tierna, aproximadamente 5 minutos.
4. Sirva 1 taza de okra con ½ taza de arroz integral.

Rinde 12 porciones.
1 cucharada por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Sazón Soulful *(Soulful Seasoning)*

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de polvo de cebolla (*onion powder*)
- 4 cucharadas de polvo de ajo (*garlic powder*)
- 1 cucharada de pimienta roja molida (*ground red pepper*)
- 1 cucharada de chile en polvo (*chili powder*)
- 1 cucharada de páprika
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 2 cucharaditas de tomillo molido (*ground thyme*)

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes para obtener ¾ de taza de la sazón.
2. Póngala en un recipiente bien cerrado y utilícela en lugar de las sales para condimentar.

Receta cortesia de "BOND of Color."

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 2 porciones.
½ camote por porción (aproximadamente, ½ taza).

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	109
Carbohidratos:	20 g
Fibra Dietética:	3 g
Proteínas:	5 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	90 mg

Camotes Fritos

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 camote grande, pelado
- ¼ taza de sustituto de huevo
- 1 cucharadita de nuez moscada (*nutmeg*)

PREPARACIÓN

1. Coloque la parrilla del horno en el medio del horno. Precaliente el horno a 425°F.
2. Rocíe una charola de horno con el aceite en aerosol para cocinar y póngalas a un lado.
3. Corte el camote en tiras de ½ pulgada de grueso y colóquelas en un tazón mediano.
4. Vierta el sustituto de huevo sobre las tiras de camote, espolvoree las tiras con nuez moscada y revuélvalas hasta que se cubran completamente.
5. Coloque las tiras sobre la charola sin que se toquen entre sí.
6. Hornee hasta que los bordes del camote estén crujientes y dorados, aproximadamente 25 minutos.
7. Retire las tiras del horno y sírvalas calientes.

✂ (cortar) (cortar) (doblar) (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
20 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	143
Carbohidratos:	11 g
Fibra Dietética:	3 g
Proteínas:	19 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	46 mg
Sodio:	460 mg

Vegetales con Pollo Estilo Criollo

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trozos grandes
- 1 cebolla grande, picada
- 1 lata (14½ onzas) de tomates, cortados en cubitos
- 1/3 taza de pasta de tomate
- 2 tallos de apio, picados
- 1½ cucharaditas de polvo de ajo (*garlic powder*)
- 1 cucharadita de polvo de cebolla (*onion powder*)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de chili rojo en hojuolas seco (*red pepper flakes*)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

(doblar)

INGREDIENTES continuación...

- 1½ tazas de racimos de brócoli

PREPARACIÓN

1. Rocíe un sartén grande con aceite en aerosol para cocinar y caliente sobre fuego medio.
2. Agregue el pollo y la cebolla y cocínelos durante 10 minutos, revolviendo frecuentemente.
3. Incorpore el resto de los ingredientes excepto el brócoli, y cocínelos durante 5 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Agregue el brócoli, cocine otros 5 minutos y sírvalo mientras que esté caliente.

✂ (cortar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
½ taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
10 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	132
Carbohidratos:	24 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	2 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	441 mg

Ensalada de Papas Aromatizada

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 1½ libras de papas rojas (aproximadamente 8 papas), cortadas en cubitos
- ½ taza de aderezo italiano de bajas calorías
- ½ cucharada de mostaza picosa (*spicy brown mustard*)
- 1 cucharada de perejil fresco (*fresh parsley*), picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- ½ taza de pimientos rojos picados
- ½ taza de pimientos verdes picados
- ½ taza de cebolla verde picados

PREPARACIÓN

1. En una cacerola grande, cocine las papas en agua hirviendo durante aproximadamente 10 minutos, hasta que estén tiernas (no las cocine demasiado).
2. Escúrralas bien y déjelas enfriar.
3. Corte las papas en trocitos y colóquelas en un tazón mediano.
4. En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, el perejil y los condimentos; vierta esta preparación sobre las papas y revuelva.
5. Con cuidado, incorpore los pimientos y las cebollas. Cubra y deje enfriar hasta el momento de servir.

✂ (cortar)

✂ (cortar) (doblar) ✂ (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.

✂ (cortar)

(doblar)

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.
1 taza por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
30 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	69
Carbohidratos:	10 g
Fibra Dietética:	4 g
Proteínas:	7 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	9 mg
Sodio:	267 mg

Vegetales Sabrosos

CAMPEONES del CAMBIO
Red para una California Saludable

INGREDIENTES

- 3 tazas de agua
- ¼ libra de pechuga de pavo ahumada, sin la piel
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de chiles jalapeños picados, sin semillas (opcional)
- 2 dientes de ajo, molidos
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena (*cayenne pepper*)
- ¼ cucharadita de clavo molido (*ground cloves*)
- ½ cucharadita de tomillo (*thyme*)
- 1 cebolla verde, picada
- 1 cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- 2 libras (alrededor de 2 manojos) de hojas de mostaza, col, col rizada o nabo, o una mezcla de ellas

PREPARACIÓN

1. Ponga todos los ingredientes excepto las hojas verdes en una cacerola grande deje que hiervan.
2. Prepare las hojas verdes lavándolas cuidadosamente y quitándoles los tallos.
3. Corte las hojas verdes en trozos pequeños.
4. Agréguelas al caldo de pavo. Cocine de 20 a 30 minutos hasta que estén tiernas. Sírvase caliente.

Adaptado de la receta cortesía del National Heart Lung and Blood Institute.

✂ (cortar)

✂ (cortar) (doblar) ✂ (cortar)

Para obtener más información sobre frutas, vegetales y actividad física, visite nuestro sitio Web www.campeonesdelcambio.net o llame al 1-888-328-3483.
Financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.