



American Heart Association.
Healthy for Good™

COCINANDO A TODO
COLOR

VIVA MEJOR. AÑADA COLOR.

Contenido

Healthy for Good™	2
Acerca de las recetas	5

ROJO Y ROSA

Raspado de limonada de frambuesa	6
Brochetas de fruta	8
Gazpacho	10

AZÚL Y MORADO

Smoothie azul	12
Tacos de pollo deshebrado cocido en olla de cocción lenta con verduras en escabeche	14

VERDE

Huevo revuelto con brócoli y queso	16
Aguacate relleno de atún con salsa de elote	18
Sopa fría de aguacate y calabacita con salsa de pepino	20

BLANCO Y CAFÉ

Avena con plátano (cocción nocturna)	22
Hongo Portobello relleno de couscous	24

AMARILLO Y NARANJA

Filete de cerdo asado al estilo cubano con plátano macho	26
Crema de jengibre y calabaza	28



Healthy for Good™

Healthy for Good es un movimiento que motiva a los estadounidenses a llevar vidas más sanas al proporcionarles recomendaciones con base científica, herramientas, consejos y motivación para crear comportamientos más saludables. Se trata de dar pequeños pasos que harán una gran diferencia el día de mañana. Puede abordar varias conductas a la vez, o implementar una por una. Sin importar dónde comience, la American Heart Association estará ahí para animarlo en cada paso del camino.

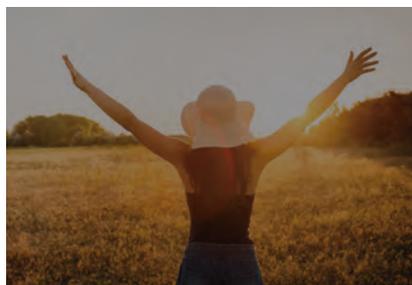
El movimiento se basa en tres áreas:
Eat smart. Move more. Be well.



EAT SMART.



MOVE MORE.



BE WELL.

Visite heart.org/HealthyforGood para unirse al movimiento Healthy For Good™.



Comer sano no significa privarse de alimentos deliciosos. No se trata de restar sino de sumar. Añadir color significa mejorar sus snacks, sus comidas, su vida y sus conversaciones. Las frutas y verduras le dan color a su comida; le dan vitaminas y nutrientes; le dan beneficios para su salud; le dan sabor y diversión. Pueden darle vida a una comida y tal vez incluso a la conversación alrededor de ella.

Al agregar solo una taza adicional de frutas y verduras al día, usted puede dar un paso simple pero poderoso hacia una vida más sana y longeva. Todos los tipos de frutas y verduras — frescas, congeladas, enlatadas y deshidratadas — son buena opción.

Este recetario ofrece 12 deliciosas recetas con fotografías de frutas y verduras en cinco paletas de colores que harán que se le haga agua la boca. Empodérese para tomar el control de su salud. Rétese — y a sus familiares y amigos — para comer más color. Use estas recetas para hacerlo posible.

Visite heart.org/HealthyforGood para obtener consejos, trucos, videos y recetas.



American Heart Association®

Healthy for Good™



Acerca de las recetas

La siguiente guía le dará algunos detalles sobre cómo se calcularon el análisis nutricional y los productos utilizados en las recetas.

- Debido a que hay que tomar en cuenta muchas variables, los valores nutricionales y los tamaños de las porciones deben ser considerados como un aproximado.
- Cada análisis es para una porción individual; no se incluyen las guarniciones ni los ingredientes opcionales.
- Cuando se listan las opciones de ingredientes, se analiza la primera. Cuando se da un rango de ingredientes, se analiza el promedio.
- Los valores, a excepción de las grasas, se redondean al número entero más cercano. Los valores de grasa se redondean al medio gramo más cercano. Debido a que se redondean, los valores de las grasas saturadas, trans, monoinsaturadas y poliinsaturadas pueden no sumar la cantidad mostrada en el valor de grasas total.
- Todas las recetas se analizan usando ingredientes sin sal o bajos en sodio, cuando sea posible. En algunos casos, la receta pide alimentos no procesados, sin sal añadida y con bajo sodio; en ese caso, añade sal de mesa con moderación para darle sabor.
- Especificamos aceites de canola, maíz y oliva en las recetas, pero puede utilizar cualquier otro aceite sano para el corazón y rico en grasas no saturadas.
- Los análisis de la carne se basan en carne magra cocida sin nada de grasa visible.
- Cuando se marina el alimento y se tira el marinado, el análisis incluye todo el sodio del marinado pero ningún otro nutriente del mismo.
- Al analizar las recetas que requieren alcohol, estimamos que casi todas las calorías de este se evaporan al cocinarlo.
- Utilizamos la abreviatura “g” para gramos y “mg” para miligramos.



Raspado de limonada de Frambuesa

4 porciones

Ingredientes

- 12 onzas de frambuesa
- 1 taza de sustituto de azúcar
- ½ taza de jugo de limón amarillo fresco
- 5 tazas de cubos de hielo

Instrucciones

1. En un procesador de alimentos o licuadora muele las frambuesas, el sustituto de azúcar y el jugo de limón hasta que las frambuesas queden hechas puré.
2. Agregue los cubos de hielo. Procese hasta que la mezcla quede suave y tenga una consistencia de raspado. (Está bien si quedan algunos trocitos de hielo. No mezcle de más).
3. Divida el raspado en vasos. Sirva inmediatamente.



Intercambio: Puede variar esta receta al usar zarzamoras y jugo de limón verde, mango y jugo de piña, o fresas y jugo de naranja en lugar de las frambuesas y el jugo de limón amarillo.



Consejo para cocinar: Si su licuadora es muy pequeña para todo el contenido de la receta, divida en dos partes y eche la mitad de los ingredientes cada vez.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías.....	86
Grasas totales.....	0.0 g
Grasa saturada.....	0.0 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	0.0 g
Grasa monoinsaturada.....	0.0 g
Colesterol.....	0 mg
Sodio.....	0 mg
Carbohidratos.....	22 g
Fibra.....	4 g
Azúcares.....	7 g
Proteína.....	1 g

Intercambio nutricional: 1 fruta,
½ otro carbohidrato



Brochetas

de fruta

4 porciones

Ingredientes

- | | |
|---|--|
| 1 libra de fresas sin centro | 2 cucharadas de vinagre balsámico |
| 2 tazas de piña en trozos | 1 cucharada de aceite de canola o maíz |
| 2 tazas de sandía en trozos | 2 cucharadas de miel |
| 2 plátanos medianos, pelados y cortados en piezas gruesas | |

Instrucciones

1. Sumerja ocho palos de brocheta de madera de 9 -12 pulgadas en agua fría por lo menos 10 minutos para prevenir que se carbonicen, o use palos de metal. Colóquelos a un lado.
2. Precaliente la parrilla a fuego medio alto.
3. Ensarte la fruta en los palos de brocheta en el siguiente orden: fresa, piña, sandía, plátano, fresa, piña, sandía y plátano. Transfiera las brochetas a una bandeja o charola para hornear.
4. En un tazón pequeño, usando un tenedor, mezcle el vinagre, el aceite y la miel. Con una brocha de cocina unte la mitad de la mezcla de vinagre sobre la fruta para glasearla.
5. Ase las brochetas alrededor de 8 a 10 minutos, o hasta que la fruta esté caramelizada, volteando las brochetas varias veces y poniéndoles la mezcla de vinagre restante.



Consejo sobre la sandía: Elija una sandía firme que sea pesada para su tamaño, sin magulladuras, cortes o abolladuras. Debe tener un círculo amarillo en ella, llamado “mancha de tierra”.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	201
Grasas totales.....	4.5 g
Grasa saturada.....	0.5 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	1.5 g
Grasa monoinsaturada	2.5 g
Colesterol.....	0 mg
Sodio	5 mg
Carbohidratos.....	43 g
Fibra	5 g
Azúcares	30 g
Proteína.....	2 g
Intercambio nutricional: 3 frutas, 1 grasa	



Gazpacho

6 porciones

Ingredientes

- 6 jitomates medianos maduros, pelados y sin semillas, más 2 tazas de jugo de tomate bajo en sodio o 2 latas de 14.5 onzas de jitomates sin sal añadida, sin escurrir
 - 1 pepino mediano pelado y sin semillas
 - 3 tallos medianos de apio picados
 - 1 pimiento (ají) mediano (rojo o verde) finamente picado
 - 1 cebolla morada pequeña finamente picada
 - 2 cebollas cambray (cebollines) medianas finamente picadas
 - ¼ taza de vinagre de vino tinto
 - 2 cucharadas de perejil fresco picado o 2 cucharaditas de perejil seco, desmoronado
- Jugo de 1 limón amarillo mediano
- 1 diente de ajo mediano picado o ¼ cucharadita de ajo picado en frasco
 - ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo seco (opcional)
 - ¼ cucharadita de pimienta
 - ¼ cucharadita de condimento italiano seco, desmoronado

Instrucciones

1. En un procesador de alimentos o licuadora muele todos los ingredientes hasta combinarlos, pero que queden unos cuantos trocitos.
2. Transfiera la sopa a un recipiente hermético. Refrigere de 2 horas hasta toda la noche antes de servir.



Consejo para cocinar: Antes de pelarlos, colóquelos en un traste que se pueda utilizar en el microondas y caliente a 100 por ciento de potencia (nivel alto) por 30 segundos. Deje reposar 2 minutos. La cáscara quedará más suelta y será más fácil pelarla después de sacarlos del microondas.



Consejo para cocinar: Si no tiene procesador de alimentos o licuadora, pique las verduras lo más finamente posible. Después revuélvalas y hágalas puré con el utensilio para hacer puré, alrededor de 2 minutos, para que los sabores se mezclen.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	84
Grasas totales.....	0.5 g
Grasa saturada.....	0.0 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	0.0 g
Grasa monoinsaturada	0.0 g
Colesterol.....	0 mg
Sodio	108 mg
Carbohidratos.....	18 g
Fibra	5 g
Azúcares.....	11 g
Proteína.....	3 g

Intercambio nutricional: 2 verduras



Smoothie

azul

2 porciones

Ingredientes

2 tazas de rebanadas de duraznos (melocotones) congelados sin endulzar

2 tazas de espinaca fresca bien comprimida

1 taza de zarzamoras congeladas sin endulzar

1 taza de leche sin grasa

1 cucharadita de miel

Instrucciones

1. En un procesador de alimentos o licuadora muele todos los ingredientes por 1 o 2 minutos hasta suavizarlos, parando para raspar la mezcla hacia abajo si es necesario.
2. Vierta en vasos.



Intercambio: Puede sustituir la espinaca fresca por $\frac{1}{2}$ taza de espinaca congelada. Agregue un poco más de leche si es necesario.



Consejo sobre la fruta del smoothie: Utilizar fruta congelada elimina la necesidad de ponerle hielo al smoothie. Puede fácilmente utilizar fruta fresca, sin embargo, con esa cantidad de fruta debe añadir $1\frac{1}{2}$ tazas de hielo.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	179
Grasas totales	2.0 g
Grasa saturada	0.0 g
Grasa trans	0.0 g
Grasa poliinsaturada	1.0 g
Grasa monoinsaturada	0.5 g
Colesterol	3 mg
Sodio	76 mg
Carbohidratos	36 g
Fibra	7 g
Azúcares	24 g
Proteína	7 g

Intercambio nutricional: 2 frutas,
 $\frac{1}{2}$ leche sin grasa



Tacos de pollo

deshebrado cocido en olla de cocción lenta con verduras en escabeche

4 porciones

Ingredientes

Pollo

- | | | | |
|---|--|---|--|
| 1 | lata de 14.5 onzas de jitomates en cubos sin sal añadida, sin escurrir | 1 | naranja grande sin pelar, cortada a la mitad |
| 2 | cebollas medianas picadas en pedazos gruesos | 2 | cucharadas de condimento italiano seco, desmoronado |
| 1 | taza de caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio | 2 | cucharadas de vinagre de manzana |
| 1 | taza de agua | 4 | dientes de ajo medianos picados o 2 cucharaditas de ajo picado en frasco |
| 1 | pimiento (ají) mediano (de cualquier color) picado en pedazos gruesos | 4 | pechugas de pollo sin hueso ni piel (alrededor de 4 onzas cada una), sin nada de grasa visible |



Consejo sobre los pepinos: Para esta receta puede usar un pepino inglés o de invernadero, aunque pueden ser caros. Si usa un pepino regular, pélelo primero y deseche la cáscara. Rebane el pepino a la mitad (a lo largo) y use una cuchara para quitarle las semillas.

Verduras en escabeche

- | | |
|---|--|
| ½ zanahoria mediana cortada en tiritas | 1 cucharada de sustituto de azúcar |
| ½ cebolla morada cortada en tiritas delgadas | ½ cucharada de grano de pimienta negra |
| ⅓ pepino mediano sin cáscara ni semillas, cortado en tiritas | 1 hoja de laurel seca mediana |
| ½ taza de vinagre de manzana | ¼ cucharadita de sal |
| ½ taza de agua | ***** |
| 1 cucharada de jalapeño fresco picado, sin semillas ni venas (opcional) | 8 tortillas de maíz de 6 pulgadas |
| | ⅓ taza de crema sin grasa |
| | ¾ taza de col morada rallada |

Instrucciones

- En una olla de cocción lenta mezcle los jitomates con su líquido, las cebollas, el caldo, el agua, el pimiento, el jugo de naranja, las mitades de naranja, el condimento italiano, el vinagre y el ajo.
- Sumerja el pollo bajo la mezcla del jitomate. Cueza en la olla tapada a fuego bajo de 4 a 6 horas.
- Transfiera el pollo a una tabla para picar con una cuchara con ranuras. Transfiera los jitomates, las cebollas y el pimiento a un tazón grande. Deseche el líquido y las mitades de naranja.
- Cuando esté a temperatura adecuada para tocarlo, deshebre el pollo con dos tenedores. Combine el pollo deshebrado con la mezcla del jitomate. Déjelo a un lado.
- En un tazón mediano combine la zanahoria, la cebolla morada y el pepino.
- En un sartén pequeño mezcle el vinagre, el agua, el jalapeño, el sustituto de azúcar, los granos de pimienta negra, la hoja de laurel y la sal. Hierva a fuego alto. Saque la hoja de laurel. Vierta este líquido sobre la mezcla de las verduras.
- Deje marinar de 15 a 30 minutos.
- Caliente las tortillas y colóquelas en una superficie de trabajo limpia. Llene cada una con ½ taza de la mezcla de pollo y alrededor de ¼ de taza de las verduras en escabeche. Ponga la crema sobre el relleno. Utilice la col como guarnición.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías.....	305
Grasas totales.....	4.5 g
Grasa saturada.....	0.5 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	0.5 g
Grasa monoinsaturada.....	1.0 g
Colesterol.....	76 mg
Sodio.....	323 mg
Carbohidratos.....	36 g
Fibra.....	5 g
Azúcares.....	10 g
Proteína.....	29 g

Intercambio nutricional: 2 almidones, 1 verdura, 4 carnes magras



Huevo revuelto con brócoli y queso

4 porciones

Ingredientes

Aceite en aerosol

1½ tazas de brócoli fresco o congelado finamente picado, descongelar si es congelado

¼ taza de agua

8 claras de huevo extra grande o 1¼ tazas de sustituto de clara de huevo

½ taza de leche sin grasa

¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)

¼ taza de queso cheddar sin grasa rallado

2 English muffins integrales (los de menor cantidad de sodio disponibles)

Instrucciones

1. Rocíe ligeramente aceite en aerosol en una olla grande. Caliente sobre fuego medio alto. Cueza el brócoli en el agua de 4 a 5 minutos o hasta que el brócoli esté suave. Retire del calor. Transfiera el brócoli a un plato. Limpie la olla con toallas de papel.
2. En un tazón grande mezcle las claras de huevo, la leche y la pimienta.
3. Mientras tanto, rocíe la olla con aceite en aerosol. Caliente sobre fuego medio alto. Vierta ahí las claras de huevo. Deje de 2 a 3 minutos o hasta que queden casi firmes, moviendo constantemente con una espátula. Añada el brócoli y el queso cheddar. Retire del calor.
4. Antes de servir, parta cada English muffin a la mitad y tuéstelos. Transfíeralos a los platos y coloque la mezcla de huevo sobre los muffins.



Intercambio: En esta receta puede utilizar otras verduras además del brócoli. Los pimientos (ajíes) rojos, ejotes y calabacitas también son buena opción. Solamente pique las verduras finamente para que se cuezan en la misma cantidad de tiempo.



Consejo para cocinar:

Sustituya los English muffins por tortillas de maíz para tener tacos para el desayuno. Incluso puede cocer 1 jitomate picado y jalapeño fresco picado junto con el brócoli para darle un toque mexicano.



Consejo sobre los huevos revueltos:

El secreto para preparar unos huevos revueltos perfectos es retirarlos del calor justamente antes de que estén completamente cocidos. El calor que retienen seguirá cocidiéndolos otro minuto.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	139
Grasas totales	1.0 g
Grasa saturada	0.0 g
Grasa trans	0.0 g
Grasa poliinsaturada	0.5 g
Grasa monoinsaturada	0.0 g
Colesterol	2 mg
Sodio	338 mg
Carbohidratos	18 g
Fibra	3 g
Azúcares	5 g
Proteína	15 g

Intercambio nutricional: 2 carnes magras, 2 almidones



Aguacate

relleno de atún con salsa de elote

6 porciones

Ingredientes

Salsa

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 2 | elotes medianos sin hoja ni pelos, desgranados, o 1 taza de elote congelado, ligeramente descongelado | 2 | cucharadas de cebolla morada finamente picada |
| 1 | cucharada de agua | 2 | cucharadas de jugo de limón verde fresco, puede usar más si lo desea |
| 1 | jitomate mediano picado | 1 | cucharada de jalapeño fresco finamente picado, desvenado y sin semillas |
| ½ | taza de cilantro fresco picado | | |

Atún

- 2 paquetes de 6.4 onzas de atún bajo en sodio, en agua, escurrido
- 1/2 taza de apio picado
- 1/3 taza de yogurt natural griego sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo fresco, puede usar más si lo desea
- 1/4 cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- *****
- 3 aguacates medianos
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo fresco

Instrucciones

1. Coloque el elote en un recipiente que se pueda usar en el microondas. Agregue 1 cucharada de agua. Caliente al 100% de potencia (nivel alto) por 1 o 2 minutos o hasta que esté cocido. Saque del microondas. Deje reposar para que se enfríe.
2. En un tazón mediano mezcle los ingredientes restantes de la salsa. Revuelva con el elote. Deje reposar para que los sabores se mezclen.
3. En un tazón mediano aparte mezcle los ingredientes del atún. Revuelva con la salsa.
4. Parta los aguacates a la mitad. Quite los huesos (si al quitarles los huesos no tiene espacio suficiente para poner el atún, saque un poco de la pulpa con una cuchara). Rocíe el interior de los aguacates con jugo de limón para que no se pongan negros.
5. Coloque la mezcla de atún en la cavidad de cada mitad de aguacate presionando ligeramente. Sírvalos inmediatamente o cubra y refrigere para servir fríos.



Consejo para cocinar:

Para quitar los granos sin hacer un tiradero, ponga un tazón pequeño boca abajo dentro de un tazón grande. Pare el elote en el tazón pequeño y con un cuchillo filoso rebane lentamente hacia abajo dejando que los granos caigan al tazón grande.

Análisis nutricional (por porción)

Caloría	273
Grasas totales.....	16.0 g
Grasa saturada.....	2.5 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	2.0 g
Grasa monoinsaturada	10.0 g
Colesterol.....	32 mg
Sodio	292 mg
Carbohidratos.....	18 g
Fibra	8 g
Azúcares.....	5 g
Proteína.....	19 g

Intercambio nutricional: 2 grasas, 2 carnes magras, 1/2 almidón, 2 verduras



Sopa fría

de aguacate y calabacita con salsa de pepino

4 porciones

Ingredientes

Salsa

- | | |
|--|---|
| 1 pepino mediano pelado y finamente picado (alrededor de 2 tazas de pepino picado) | 3 cucharadas de jugo de limón verde fresco |
| 2 jitomates medianos sin semillas, cortados en cubo (alrededor de 1 taza de jitomate en cubos) | 2 cucharadas de cebolla morada picada |
| ½ taza de cilantro fresco picado | 1 a 2 cucharadas de jalapeño fresco picado, sin semillas ni venas |

Aceite en aerosol

Sopa

- | | | | |
|----|--|---|---|
| 1 | cebolla mediana picada | 1 | aguacate mediano, cortado a la mitad y sin hueso |
| 3 | calabacitas medianas picadas (de 4 a 5 tazas) | ½ | taza de buttermilk (suero de leche) bajo en grasa |
| 2 | dientes de ajo chicos machacados | 2 | cucharadas de jugo de limón verde fresco |
| 1½ | tazas de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio | ⅛ | cucharadita de sal |
| | | ⅛ | cucharadita de pimienta |

Instrucciones

- En un tazón mediano mezcle los ingredientes de la salsa. Cubra y refrigere mientras hace la sopa.
- Rocíe ligeramente un sartén grande con aceite en aerosol. Caliente sobre fuego medio alto. Cueza la cebolla 5 minutos o hasta que esté muy suave. Añada las calabacitas y el ajo. Cueza 5 minutos o hasta que las calabacitas estén suaves, moviendo constantemente. Retire del calor.
- Transfiera la mezcla de calabacitas a un procesador de alimentos o licuadora. Muela por 30 segundos o hasta que quede casi hecha puré. Agregue los ingredientes restantes de la sopa en la mezcla de las calabacitas. Procese hasta que quede suave. Transfiera la sopa a un recipiente con tapadera. Refrigere hasta enfriar.
- Al momento de servir, vierta la sopa en tazones y cubra cada porción con la salsa.



Consejo para cocinar:

Para sacarle el hueso al aguacate de manera segura y fácil, corte la fruta a la mitad a lo largo, deslizando el cuchillo alrededor del hueso. Separe las mitades. Inserte un sacacorchos en el hueso y jálelo hacia afuera o golpee el hueso con la hoja de un cuchillo filoso para enterrar la hoja en el hueso; mueva el cuchillo para liberar el hueso.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías.....	164
Grasas totales.....	8.5 g
Grasa saturada	1.5 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	1.0 g
Grasa monoinsaturada	5.0 g
Colesterol.....	1 mg
Sodio	137 mg
Carbohidratos.....	21 g
Fibra	7 g
Azúcares	10 g
Proteína.....	6 g

Intercambio nutricional: 1½ grasas,
4 verduras



Avena

con plátano (cocción nocturna)

4 porciones

Ingredientes

- 1½ tazas de leche sin grasa
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3½ tazas de avena sin cocer (no debe ser instantánea ni de cocción rápida)
- 2 plátanos medianos, pelados, cortados a la mitad a lo largo y después en rebanadas horizontales
- ¼ taza de nueces picadas

Instrucciones

1. En un recipiente o tazón resellable mezcle la leche, la miel y la vainilla. Añada la avena. Cubra y refrigere toda la noche.
2. Saque la avena del refrigerador. Sirva en tazones. Ponga encima de cada porción los plátanos y las nueces.



Consejo para cocinar: Para que los plátanos verdes maduren, quíteles el plástico en el que vienen y guárdelos a temperatura ambiente hasta que maduren.

Guarde los plátanos maduros en el refrigerador; su cáscara se oscurecerá, pero la fruta se mantendrá fresca. Pele y congele los plátanos muy maduros para usarlos en smoothies o para hornear.



Consejo sobre la avena sin cocer: Hornear avena cruda y seca por 1 hora a 250 °F destruirá cualquier bacteria que pudiera causar alguna enfermedad transmitida por alimentos.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	443
Grasas totales	9.5 g
Grasa saturada	1.5 g
Grasa trans	0.0 g
Grasa poliinsaturada	3.0 g
Grasa monoinsaturada	4.0 g
Colesterol	3 mg
Sodio	68 mg
Carbohidratos	74 g
Fibra	10 g
Azúcares	21 g
Proteína	18 g

Intercambio nutricional: 1 leche sin grasa, 1 fruta, 3 almidones



Hongo Portobello

relleno de couscous

4 porciones

Ingredientes

- 8 hongos Portobello (con sombreros de 5 pulgadas de diámetro)
- ¾ taza de couscous sin cocer
- 1½ tazas de jitomates Roma (alrededor de 3)
- ¾ taza de cebolla cambray (cebollines) picada
- 2 cucharadas de aceitunas negras picadas, escurridas
- 1½ cucharadas de aceite de canola o maíz
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- ¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- 1¼ tazas de agua hirviendo
- 3 onzas de queso cheddar sin grasa rallado

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F. Cubra una charola para hornear grande con papel aluminio.
2. Elimine el pie de cada hongo. Con una cuchara quite las láminas negras del lado interno del sombrero del hongo. Transfiera los hongos a la charola para hornear con el hoyo hacia arriba.
3. Hornee 20 minutos o hasta que el hongo esté suave.
4. Coloque el couscous en un tazón mediano. Ponga los jitomates, la cebolla cambray y las aceitunas en el couscous.
5. En un tazón pequeño, revuelva el aceite, el vinagre y la pimienta. Vierta sobre el couscous y las verduras.
6. Vierta el agua encima de todo, moviendo para combinar. Selle el tazón y deje reposar por 10 a 15 minutos, o hasta que se cueza el couscous.
7. Cuando estén horneados lo hongos, use una toalla de papel para quitar cualquier humedad adicional en ellos. Con una cuchara rellene cada hongo con el couscous. Rocíe el queso mozzarella sobre la mezcla de couscous.
8. Regrese la charola para hornear al horno. Hornee 10 minutos o hasta que se derrita el queso. Sirva inmediatamente.



Consejo para cocinar:

Cuando compre los hongos para esta receta, elija hongos con sombreros lo suficientemente profundos para ser rellenos. En lugar de tirar los pies de los hongos, congélelos para usarlos después cuando prepare caldo de pollo o de verduras.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	261
Grasas totales.....	6.5 g
Grasa saturada.....	0.5 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	2.0 g
Grasa monoinsaturada	3.5 g
Colesterol.....	4 mg
Sodio	311 mg
Carbohidratos.....	37 g
Fibra	6 g
Azúcares.....	5 g
Proteína.....	14 g

Intercambio nutricional: ½ grasa,
1 carne magra, 2 almidones,
2 verduras



Filete de cerdo

asado al estilo cubano con plátano macho

4 porciones

Ingredientes

- ½ taza de cilantro fresco bien comprimido
 - ½ taza de jugo de naranja fresco (jugo de una naranja mediana)
 - 2 cebollas cambray (cebollines) medianas picadas
 - ¼ taza de jugo de limón amarillo fresco (de 1 a 2 limones medianos)
 - ¼ taza de jugo de limón verde fresco (de 2 a 3 limones medianos)
 - 8 dientes de ajo medianos
 - 1 cucharadita de comino molido
 - 1 cucharadita de orégano seco, desmoronado
 - 1¼ libra de lomo de cerdo, sin grasa visible
 - 1½ cucharadas de aceite de canola o maíz y 1½ cucharaditas de aceite de canola o maíz, uso dividido
 - ⅛ cucharadita de pimienta y ⅓ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida), uso dividido
 - ⅛ cucharadita de sal
 - 2 plátanos machos maduros, pelados y cortados en diagonal en rebanadas de ½ pulgada de grosor
- Aceite en aerosol

Instrucciones

1. En un procesador de alimentos o licuadora muele el cilantro, el jugo de naranja, la cebolla cambray, el jugo de ambos limones, el ajo, el comino y el orégano. Procese alrededor de 1 minuto o hasta que quede suave. Transfiera el marinado a un plato hondo grande, apartando ¼ taza. Agregue el cerdo, volteándolo para cubrir ambos lados. Cubra y refrigere de 2 a 24 horas, volteándolo ocasionalmente.
2. Alrededor de 30 minutos antes de que el cerdo esté listo para cocinarse, precaliente el horno a 450 °F y la parrilla a fuego medio alto.
3. En un tazón grande mezcle 1½ cucharadas de aceite, ½ cucharada de pimienta y la sal hasta que se combinen. Agregue las rebanadas de plátano macho, volteándolas para cubrir ambos lados.
4. Cubra con papel aluminio una charola para hornear grande y dos pequeñas. Rocíe las tres ligeramente con aceite en aerosol. Coloque una capa de plátano macho en las charolas. Hornee 15 minutos. Saque del horno.
5. Voltee los plátanos. Hornee de 10 a 15 minutos más o hasta que los plátanos machos estén crujientes y caramelizados en los bordes. Tenga cuidado para que no se quemen.
6. Mientras tanto escurra el cerdo, quitándole con cuidado la mayoría del marinado. Tire el marinado.
7. Rocíe el ½ cucharadita de pimienta restante sobre el cerdo. Usando una brocha, unte la 1½ cucharaditas de aceite sobre el cerdo. Transfiera a la parrilla.
8. Ase el cerdo de 15 a 20 minutos o hasta que la parte más gruesa de la carne llegue a una temperatura interna de 145 °F, volteándolo de vez en cuando.
9. Transfiera el cerdo a una tabla para picar. Deje reposar por lo menos 5 minutos. Corte en rebanadas. Transfiera a un platón grande. Vierta el marinado restante sobre el cerdo. Sirva con los plátanos machos.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	317
Grasas totales	11.0 g
Grasa saturada	2.0 g
Grasa trans	0.0 g
Grasa poliinsaturada	2.5 g
Grasa monoinsaturada	6.0 g
Colesterol	75 mg
Sodio	135 mg
Carbohidratos	29 g
Fibra	2 g
Azúcares	13 g
Proteína	28 g

Intercambio nutricional: 2 frutas,
4 carnes magras



Crema de jengibre y **Calabaza**

4 porciones

Ingredientes

- 1½ cucharaditas de aceite de canola o maíz
- 1 cebolla mediana finamente picada
- ¾ cucharada de jengibre pelado picado o ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 dientes de ajo medianos picados o 1 cucharadita de ajo picado en frasco
- ½ cucharadita de eneldo seco, desmoronado
- ¼ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta (de preferencia recién molida)
- ⅛ cucharadita de sal
- 1 cucharada de harina
- 1¾ tazas de caldo de verduras sin grasa y bajo en sodio
- 1 taza de agua
- 2 tazas de 15 onzas de calabaza (no relleno de pay)
- 1 taza de leche sin grasa
- ¼ taza de crema sin grasa (opcional)
- 2 cucharadas de cebollín picado (opcional)

Instrucciones

1. En una olla grande caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo la olla para cubrir todo el fondo. Cueza la cebolla de 6 a 8 minutos o hasta que esté muy suave, moviéndola ocasionalmente.
2. Añada el jengibre, el ajo, el tomillo, la canela, la pimienta y la sal. Cueza por 1 minuto, moviendo ocasionalmente. Agregue la harina. Vierta el caldo y el agua. Con una espátula raspe el fondo de la olla para quitar los pedazos dorados. Añada la calabaza. Ponga a hervir la mezcla. Reduzca a fuego bajo y deje hervir por 10 minutos.
3. Añada la leche. Retire del calor. Sirva la crema en los platos. Decore con crema agria y cebollín.



Consejo para cocinar: Si prefiere cortar o picar la cebolla en vez de molerla, cuando la crema esté lista puede hacerla puré con una batidora de inmersión.



Consejo sobre el puré de calabaza: Refrigere cualquier puré de calabaza restante en un contenedor bien sellado por hasta una semana. Solo revuélvalo antes de servir para reincorporar cualquier líquido que se haya separado. Puede echarle un poco de puré a su avena de la mañana para que sea más nutritiva.

Análisis nutricional (por porción)

Calorías	138
Grasas totales.....	2.5 g
Grasa saturada.....	0.0 g
Grasa trans.....	0.0 g
Grasa poliinsaturada.....	0.5 g
Grasa monoinsaturada	1.0 g
Colesterol.....	1 mg
Sodio	199 mg
Carbohidratos.....	27 g
Fibra	10 g
Azúcares.....	14 g
Proteína.....	6 g

Intercambio nutricional: 1½ almidones,
1 verdura, ½ grasa



Visita **ShopHeart**
para obtener la
edición completa de
Cocinando a todo color,
que incluye 15 recetas
adicionales, guías para
el almacenamiento
de frutas y verduras,
infografías y más.