

Mejor salud y jardines

Recetas económicas, sanas y deliciosas

Escrito por:

Mary M. Flynn, PhD, RD, LDN

Dietética principal, The Miriam Hospital

Profesora de medicina, Brown University

Índice

- Pasta
 - Espinacas, frijoles y pasta (p. 4)
 - Arvejas, hongos y pasta (p. 5)
 - Lo mein vegetariana (p. 6)
 - Macaroni y queso con verduras (p. 7)
 - Pasta al horno con garbanzos (p. 8)
- Arroz
 - Arroz frito con maíz, frijoles negros y tomates (p. 10)
 - Arroz frito con cebolla, zanahoria y judías verdes (p. 11)
 - Arroz frito con maíz y arvejas (p. 12)
 - Arroz frito con brócoli y pimientos dulces (p. 13)
 - Tortilla con cebolla, espinacas y arroz (p. 14)
 - Calabacín con tomates y arroz (p. 15)
- Papas
 - Papas asadas (p. 17)
 - Papas rellenas con verduras (p. 18)
 - Puré de papa (p. 19)
 - Tortilla con brócoli y papas (p. 20)
- Sopas y bocadillos
 - Sopa de verduras y frijoles (p. 22)
 - Sopa de verduras (p. 23)
 - Sopa de lenteja (p. 24)
 - Sopa de frijoles negros, col rizada y cebada (p. 25)
 - Chili vegetariano (p. 26)
 - Burrito de desayuno/ Huevos Rancheros (p. 27)
- Ensaladas
 - Ensalada de frijoles negros, maíz y tomates (p. 29)
 - Ensalada de tres frijoles (p. 30)

PASTA

A muchos les gustan las recetas con pasta por que son nutritivos y fácil para preparar. Pero fácilmente se puede comer demasiada pasta, especialmente si es pasta blanca y refinada. Por eso, es importante medir la cantidad adecuada antes de que Ud. cocine la pasta. También recomendamos que prepare pasta integral por que hace que el estomago siente lleno por mas tiempo.

Estas recetas piden 6 onzas de pasta. Pero como puede medir esta cantidad sin una balanza? Para pedazos pequeños de pasta como macaroni, 6 onzas son 1 ½ tazas de pasta. Para pedazos medianos, 6 onzas son 2 ¼ tazas de pasta. Un manojo de pasta de dos onzas tiene el diámetro de la tapa de una botella de soda. Entonces, llene una botella tres veces con spaghetti y tendrá 6 onzas para su receta (1,2).

Una porción adecuada para una mujer/ persona mas pequeña sería 3 onzas de pasta seca que contiene 63 gramos de carbohidratos y 315 calorías (3).

Una porción adecuada para un hombre/ persona mas grande sería 4 onzas de pasta seca que contiene 84 gramos de carbohidratos y 420 calorías (3).

Espinacas, frijoles y pasta

2 porciones

3 cucharas de aceite de oliva extra virgen
1/3 taza de espinacas congeladas, descongeladas
½ taza frijoles 'cannellini' escurridos y limpiados
2 tazas de tomates picados enlatados (con o sin especias)
6 onzas de pasta integral seca

Opcional: ajo, especias (romero, albahaca, tomillo, orégano), sal y pimienta negra

Preparación:

- Caliente una olla de agua con sal para preparar la pasta. Cuando hierve el agua, cocine la pasta siguiendo las instrucciones en la caja.
- Caliente el aceite sobre una temperatura mediana en un sartén con 12 pulgadas de diámetro. Agregue ingredientes opcionales a su gusto. Mezcle todos los ingredientes en el sartén.
- Incorpore la espinacas descongeladas; condimentarlo con sal y pimienta negra. Cuezca por 5 minutos.
- Añada los frijoles y cuezca con una temperatura mediana, revolviéndolo todo varias veces.
- Añada los tomates enlatados, baje la temperatura a una baja. Mientras están cocinando las verduras, prepare la pasta.
- Mezcle la pasta con las verduras y disfrute!

Por porción:

Calorías	570
Gramos de carbohidratos	82
Porciones de almidón	3.5
Porciones de verdura	3

Precio por la receta entera: \$2.55

Precio por porción: \$1.28

Verduras frescas: Utilice 2 tazas de espinacas frescas o col rizada en vez de congeladas y tomates frescos en vez de enlatados.

Arvejas, hongos y pasta

2 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 taza hongos picados
½ taza arvejas enlatadas o congeladas, escurridas o descongeladas
2 tazas tomates picados enlatados
6 onzas pasta integral seca

Opcional: ajo, especias (romero, albahaca, tomillo, orégano) sal y pimienta negra para las verduras.

Preparación:

- Caliente una olla grande de agua y sal para cocinar la pasta según las instrucciones en la caja de pasta.
- Caliente el aceite sobre una temperatura mediana en un sartén de 12 pulgadas de diámetro. Añada los ingredientes opcionales a su gusto.
- Añada los hongos y mézclelos con el aceite. Cocine los hongos por 3-5 minutos. Incorpore las arvejas y cocine por 2-3 minutos mas. Añade los tomates enlatados y caliente hasta que cueza.
- Mezcle con la pasta y disfrute!

Por porción:

Calorías	550
Gramos de carbohidrato	80
Porciones de almidón	3
Porciones de verdura	3.5

Precio por la receta entera: \$3.33

Precio por porción: \$1.67

Verduras frescas: Utilice ½ taza de judías verdes o pimientos dulces frescos en vez de arvejas enlatadas; y dos tazas de tomates frescos picados.

Lo mein vegetariana

2 porciones

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de brócoli congelado, descongelado
- 2 tazas de zanahorias, enlatadas o congeladas, escurridas o descongeladas
- 2 cucharas salsa de soya
- 2 cucharas de harina de trigo o maizena
- 6 onzas de spaghetti integral seco

Opcional: ajo picado, sal y pimienta negro

Preparación:

- Caliente una olla grande para el spaghetti y cocine según las instrucciones en la caja.
- Caliente el aceite de oliva con una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas. Añada los ingredientes opcionales que le gustan y mezcle.
- Añada el brócoli, esparza sal y pimienta negro, cocine por 5-8 minutos.
- Incorpore las zanahorias y cocine 3-5 minutos mas.
- Combine la salsa de soya y una cucharada de agua fría en un tazón. Incorpore la maizena o harina y mezcle hasta que no hayan masas. Añada esta mezcla a las verduras y cocine hasta que la salsa se espesa (~3 minutos).
- Coma las verduras con el spaghetti.

Por porción:

Calorías	570
Gramos de carbohidrato	84
Porciones de almidón	3
Porciones de verdura	3

Precio por la receta entera: \$ 3.04

Precio por porción: \$ 1.52

Verduras frescas: Utilice 2 tazas de zanahorias crudas y judías verdes frescas en vez del brócoli. Aumente el tiempo de cocinar a 15 minutos.

Macaroni y queso con verduras

2 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ taza de cebolla picada
1 taza de brócoli congelado, descongelado
2 cucharadas harina blanca
1 taza leche (no leche descremada)
2 rebanadas de queso americano o 1 ½ onza de cualquier queso
6 onzas de pasta integral seca
Sal y pimienta negra

Preparación:

- Prepare el macaroni según las instrucciones en la caja.
- Precalienta el horno a 350°F. Cubre un molde de vidrio (13x9x2 pulgadas) con aceite de oliva.
- Calienta el aceite de oliva sobre una temperatura mediana en un sartén. Añada los ingredientes opcionales a su gusto y mezcle.
- Añada cebolla y brócoli, mezcle, y esparza sal y pimienta negra. Cocine sobre una temperatura mediana por 10-15 minutos hasta que las verduras se cuecen.
- Esparza a harina encima de las verduras y mezcle. Añade la leche. Revuelve los ingredientes y cocine hasta que se espesa.
- Pique el queso en pedazos pequeños y añádelos a la salsa. Combine hasta que el queso derrita.
- Añada el macaroni cocido y revuelva hasta. Ponga la mezcla en el molde y cocine por 20-30 minutos.

Por porción:

Calorías	660
Gramos de carbohidrato	84
Porciones de almidón	3
Porciones de verduras	1.5

Precio por la receta entera: \$ 2.54

Precio por porción: \$ 1.27

Verduras frescas: Utilice 2 tazas de espinacas frescas o col rizada en vez del brócoli congelado.

Pasta al horno con garbanzos

2 porciones

3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
½ taza pimentones dulces congelados, descongelados
1/3 taza espinacas congeladas, descongeladas
½ taza garbanzos, escurridos y lavados
1 taza tomates enlatados picados
6 onzas pasta integral seca

Opcional: sal y pimienta negro, hierbas, queso

- Cocine el macaroni según las instrucciones en la caja.
- Precalienta el horno a 350°F. Cubre un molde de vidrio (13x9x2 pulgadas) con aceite de oliva.
- Calienta el aceite de oliva sobre una temperatura mediana en un sartén. Añada los ingredientes opcionales a su gusto y mezcle. Añada los pimientos dulces y cocine por 5-8 minutos.
- Incorpore las espinacas y cocine 3-5 minutos. Cocine por 5 minutos mas después de añadir los garbanzos.
- Añade los tomates y cocine 2-3 minutos.
- Combine las verduras con la pasta y ponga todos los ingredientes en el molde. Cúbrela todo con queso si Ud. quiere. Hornéelo por 20-30 minutos.

Por porción:

Calorías	605
Gramos de carbohidrato	90
Porciones de almidón	3.5
Porciones de verduras	3.5

Precio por la receta entera: \$2.02

Precio por porción: \$1.01

Verduras frescas: Utilice ½ taza pimentones dulces; 2 tazas de espinacas o col rizada frescas; 1 taza de tomates picados.

ARROZ

Recomendamos que Ud. compre arroz integral lo mas posible. Arroz integral cuesta mas que el blanco, entonces cómpralo cuando esta de barata o cuando tiene un cupón. También si lo compra en cantidades grandes o cuando lo mide en la tienda con su propia bolsa, puede ser mas barato.

Porque arroz integral?

Arroz integral es mas nutritivo que el blanco. Se llama 'integral' porque no saquen la cáscara del arroz durante su procesamiento. La mayoría de los nutrientes en el arroz están en la cáscara (4).

Ponga tres litros de agua (mas o menos la cantidad que usarías para preparar pasta) en una olla grande. Puede añadir sal si quieres. Hierva el agua. Añada uno o dos tazas de arroz seco al agua. Cuando regresa a hervir, reduzca la temperatura a una muy baja. Cubra la olla y déjela a cocinar para unos 35 minutos. Escorra el agua del arroz. Una taza de arroz integral seco convierte a unas tres cocidas. Tarda mas tiempo preparar el arroz integral que el blanco, pero si Ud. prepare el arroz en anticipación de la comida, puede cubrir y almacenar el arroz en la refrigeradora y puede ser rápidamente incorporado en una receta.

Una porción sana de arroz blanco es una taza y contiene 46 g carbohidratos y 218 calorías (5).

Arroz frito con maíz, frijoles negros y tomates

2 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 taza de maíz congelado o enlatado, descongelado o escurrido
½ taza frijoles negros, escurridos y lavados
1 taza tomates enlatados picados
2 tazas arroz integral cocido

Opcional: orégano o albahaca, sal, pimienta negra

Preparación:

- Caliente el aceite de oliva con una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas. Añada los ingredientes opcionales que le gustan y mezcle.
- Añada el maíz, sal y pimienta. Cueza por 3-5 minutos.
- Añada los frijoles y cocine 4-5 minutos mas. Incorpore los tomates y déjela cocer 3-5 minutos mas.
- Incorpore el arroz y revuélvalo todo.

Por porción:

Calorías	530
Gramos de carbohidratos	74
Porciones de almidón	2.5
Porciones de verduras	2

Precio por la receta entera: \$2.08

Precio por porción: \$1.04

Verduras frescas: Utilice 1 taza de pimentón dulce en vez de maíz y aumente el tiempo para cocinar a 15 minutos. Use tomates frescos en vez de enlatados.

Arroz frito con cebolla, zanahoria y judías verdes

2 porciones

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de zanahoria picada, enlatada o congelada
- 1 taza de judías verdes enlatados o congelados, escurridos o descongelados
- 2 tazas arroz integral cocido

Opcional: orégano, albahaca, sal o pimienta negra

Preparación:

- Caliente el aceite de oliva con una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas. Añada los ingredientes opcionales que le gustan y mezcle.
- Incorpore la cebolla. Cocínelo 5-10 minutos.
- Mientras cocina la cebolla, pique las zanahorias y añádalas a la cebolla.
- Incorpore las judías verdes y revuélvalas 3-5 minutos. Añada el arroz y disfrute!

Por porción:

Calorías	520
Gramos de carbohidrato	72
Porciones de almidón	2
Porciones de verduras	3

Precio por la receta entera: \$2.64

Precio por porción: \$ 1.32

Verduras frescas: Utilice 1 taza de zanahorias frescas y 1 taza de judías verdes frescas. Aumenta el tiempo para cocinar a 15 minutos.

Arroz frito con maíz y arvejas

2 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
¾ taza maíz, enlatado o congelado, escurrido o descongelado
¾ taza arvejas, enlatadas o congeladas, escurridas o descongeladas
2 tazas arroz integral cocido

Opcional: orégano, albahaca, sal y pimienta negra

Preparación:

- Caliente el aceite de oliva con una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas. Añada los ingredientes opcionales que le gustan y mezcle.
- Incorpore el maíz, sazone con sal y pimienta negra. Cocine por 3-5 minutos.
- Añada las arvejas y caliente 2-3 minutos. Incorpore el arroz y disfrute!

Por porción:

Calorías	580
Gramos de carbohidrato	82
Porciones de almidón	2
Porciones de verduras	1.5

Precio por receta: \$ 1.73

Precio por porción: \$ 0.87

Verduras frescas: Utilice ¾ taza de arvejas frescas, añándolas antes del maíz y sube el tiempo de cocinar a 15 minutos.

Arroz frito con brócoli y pimentones dulces

2 porciones

3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
1 taza brócoli congelado, descongelado y picado
1 taza pimentones dulces congelados, descongelados
2 tazas de arroz integral cocido

Opcional: orégano, albahaca, sal y pimienta negra

Preparación:

- Caliente el aceite de oliva con una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas. Añada los ingredientes opcionales que le gustan y mezcle.
- Incorpore el brócoli y dale sabor con sal y pimienta negra. Cocine por 5-10 minutos.
- Incorpore los pimentones dulces y cocine 5-10 minutos mas.
- Añada el arroz y caliéntelo todo.

Por porción:

Calorías	475
Gramos de carbohidrato	62
Porciones de almidón	2
Porciones de verdura	2

Precio por la receta entera: \$ 1.40

Precio por porción: \$ 0.70

Verduras frescas: Utilice 1 taza de pimentones dulces frescos picados, añádoslos antes del brócoli y aumente el tiempo de preparación a 15 minutos.

Tortilla con cebolla, espinacas y arroz

2 porciones

3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
½ taza cebolla picada
1/3 taza espinacas congeladas, descongeladas
3 huevos grandes
¼ taza leche
Sal y pimienta negra
2 tazas arroz integral cocido

Preparación:

- Caliente el horno usando el programa “broil”.
- Caliente el aceite sobre una temperatura mediana en un sartén que se puede poner en el horno (sin plástico).
- Incorpore la cebolla y dale sabor con sal y pimienta negra. Cocine 8-10 minutos hasta que la cebolla sea suave.
- Incorpore las espinacas y cocine 3-5 minutos.
- Mientras cuecen las verduras, bata los huevos con la leche. Incorpore el arroz a esta mezcla.
- Añada esta mezcla al sartén y espárzala sobre el superficie del sartén. Cocine la tortilla sobre la estufa por mas o menos 5 minutos, hasta que no muevan los ingredientes.
- Ponga el sartén en el horno y cocina 3 minutos hasta que el superficie se vuelve marrón.
- Utilice una espátula para sacar la tortilla del sartén.

Por porción:

Calorías	575
Gramos de carbohidrato	58
Porciones de almidón	2
Porciones de verdura	1.5

Precio por la receta entera: \$2.23

Precio por porción: \$1.11

Verduras frescas: Utilice 2 tazas de espinacas o col rizada frescas en vez de espinacas congeladas.

Calabacín con tomates y arroz

2 porciones

3 cucharas de aceite de oliva extra virgen

2 tazas calabacín de verano como “zucchini” picados en pedazos del tamaño de fósforos.

Sal

2 tazas de tomate fresco picado

2 tazas arroz cocido

Opcional: albahaca y/o perejil

Preparación:

- Caliente el aceite de oliva con una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas. Añada los ingredientes opcionales que le gustan y mezcle.
- Incorpore el calabacín y esparza sal sobre el sartén. Cocine 3-5 minutos hasta que el calabacín esta suave.
- Añada los tomates y cubra el sartén. Déjelo cocinar 3-5 minutos.
- Si Ud. usará albahaca o perejil, rasgue las hojas en pedazos pequeños y añada los al arroz.
- Incorpore las verduras al arroz y disfrute!

Por porción:

Calorías	475
Gramos de carbohidrato	62
Porciones de almidón	2
Porciones de verdura	2

Precio por la receta entera: \$3.40

Precio por porción: \$ 1.70

PAPAS

Papas son muy sanas y generalmente son baratas. Es mas económico comprar papas em-bolsadas que separadas. Las papas deben ser lavadas antes de ser comidos. Se puede comer la cáscara de la papa. La cáscara contiene muchas vitaminas, nutrientes y fibra (6).

Para preparar papas:

Limpie la papa y use un cuchillo para sacar los partes dañados. Limpie las papas inmedia-tamente antes de comérselas, porque se pueden pudrir si son lavados en mucha anticipa-ción de ser comido. Las papas blancas pueden ser cocidos y comidos con o sin la cáscara. Normalmente, se quitan las cáscaras de las papas dulces (las anaranjadas) después de coci-narlas. Se puede sacar la cáscara de las papas dulces con un cuchillo.

Utilice 1 papa por persona si la papa tiene mas o menos 6 pulgadas de largo.

Recetas sencillas para papas:

Papas hervidas (blancas o dulces):

Pique la papa en cubos de 1 pulgada de ancho. Esta mejor tener los cubos de mas o menos el mismo tamaño para asegurar que están listos a la misma vez. Ponga los cubos en un sar-tén con suficiente agua para cubrir las papas. Añada media cuchara de sal al agua. Cubra el sartén y haga que hierva el agua. Baje la temperatura a una baja y cocine por 5-7 minutos para 1-2 papas, mas papas necesitará mas tiempo. Las papas están listas cuando las puedes perforar con un tenedor.

Papas al horno (blancas o dulces):

Precaliente el horno a 400°F. Perfore la papa con el tenedor en varios lugares. Esto ayudara que escape vapor mientras cocina. Deje la papa en el horno 1 hora. Esta listo cuando lo puedes apretar fácilmente.

Papas asadas

Por porción:

1 cucharada aceite de oliva extra virgen
1 papa de 6 pulgadas de largo
Sal y pimienta negra

Preparación:

- Precaliente el horno a 425°F. Lave la papa. Pique la papa y ponga los pedazos en un tazón.
- Añada aceite de oliva extra virgen, sal y pimienta negra.
- Mezcle el aceite con las papas.
- Ponga las papas en un recipiente para hornear suficiente grande para que no toquen los pedazos de papa.
- Cocine por 15 minutos. Utilice un tenedor para voltearlos.
- Cocine unos 15 minutos mas, dándoles vueltas cada 5 minutos.
- Cuando están suaves, los puedes comer con huevos.

1 onza de papa cruda tiene 5 gramos de carbohidratos y 20 calorías. ½ taza de papa en cubos tiene 13 gramos de carbohidratos y 60 calorías. Una papa típica para hornear tiene 9 onzas, 45 gramos de carbohidratos y 180 calorías (7).

Papas rellenas con verduras

2 porciones

Esta receta puede ser hecha con cualesquiera verduras que le gustan, incluso los que sobran de otra comida.

2 papas para hornear medianas

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

1 taza de cebolla picada

$\frac{2}{3}$ taza espinacas congeladas, descongeladas y picadas

Sal y pimienta negra

Preparación:

- Limpie las papas y perfórelas con un tenedor en varios lugares. Hornéalas en el horno una hora a 400°F . Cuando han estado en el horno 40 minutos, haga:
 - Caliente el aceite sobre una temperatura mediana en un sartén. Añada la cebolla, sal y pimienta negra. Cocine por 8-10 minutos hasta que están suaves.
 - Añada las espinacas y cocine hasta que las papas están cocidas.
- Corte la papa y llene la con verduras.

Por porción:

Calorías	415
Gramos de carbohidrato	60
Porciones de almidón	3
Porciones de verduras	3

Precio por la receta entera: \$ 2.18

Precio por porción: \$ 1.09

Verduras frescas: Utilice 2 tazas de espinacas o col rizada en vez de espinacas congeladas.

Puré de papa

2 porciones

1 libra papas

3 cucharadas aceite de oliva extra virgen

1 taza arvejas enlatadas o congeladas; escurridas o descongeladas

1 taza frijoles 'cannellini' escurridos y limpiados

½ taza leche

Preparación:

- Limpie las papas con agua fría. No es necesario sacar la cáscara.
- Ponga las papas picadas (en cubos de 1 pulgada de ancho) en una olla con agua. Añada media cuchara sal. Hierva el agua y baje la temperatura hasta que las papas están cocidas (10-12 minutos).
- Caliente aceite en un sartén sobre una temperatura mediana. Añada las arvejas y mezcle. Cocine por 2-3 minutos.
- Añada los frijoles a las arvejas justo cuando las papas terminan de cocinar.
- Escorra el agua de las papas. Ponga las papas en la olla y aplástelas. Añada la leche y seguir aplastando las papas.
- Incorpore las verduras.

Por porción:

Calorías	530
Gramos de carbohidrato	70
Porciones de almidón	4
Porciones de verduras	1

Precio por la receta entera: \$ 2.61

Precio por porción: \$ 1.30

Verduras frescas: Utilice 1 taza de pimentones dulces frescos en vez de arvejas. Aumente el tiempo de cocinar a 15 minutos

Tortilla con brócoli y papas

2 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva
1 taza brócoli congelado, descongelado y picado
3 huevos grandes
½ taza leche
1 libra papa en cubos, cocida
Sal y pimienta negra

Preparación:

- Caliente el horno usando el programa “broil”.
- Caliente el aceite sobre una temperatura mediana en un sartén que se puede poner en el horno (sin plástico).
- Incorpore el brócoli y dale sabor con sal y pimienta negra. Cocine por 8-10 minutos.
- Mientras cuecen las verduras, bata los huevos con la leche. Incorpore las papas a esta mezcla.
- Añada esta mezcla al sartén y espárzala sobre el superficie del sartén. Cocine la tortilla sobre la estufa por mas o menos 5 minutos, hasta que no muevan los ingredientes.
- Ponga el sartén en el horno y cocina por 3 minutos hasta que el superficie se vuelva marrón.
- Utilice una espátula para sacar la tortilla del sartén.

Por porción:

Calorías	520
Gramos de carbohidrato	47
Porciones de almidón	2.5
Porciones de verdura	1

Precio por la receta entera: \$ 2.58

Precio por porción: \$ 1.29

Verduras frescas: Utilice 1 taza pimentones dulces picados en vez del brócoli congelado y aumente el tiempo de cocinar a 15 minutos.

SOPAS Y BOCADILLOS

La sopa es una manera fácil para incorporar verduras en su dieta. Las recetas aquí utilizan verduras sanas. Puedes usar las verduras en la lista de ingredientes, o cualesquiera otras verduras que tienes incluso los que sobran de otra comida. Cada receta incluye aceite de oliva que hace que las verduras tengan un gusto rico! La sopa puede ser preparado en anticipación y almacenado en la refrigeradora por 3 días. También puedes congelar la sopa en porciones individuales por unos meses y recalentar la sopa cuando Ud. la quiere comer.

Bocadillo de verduras sencillo:

Ud. puede usar cualesquiera verduras que Ud. tiene en casa. Por cada taza de verduras que cocine, utilice 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen. Caliente el aceite en un sartén. Añada las verduras y mezcle con el aceite. Puede cocinar las verduras sobre una temperatura baja por mucho tiempo. Lo mas tiempo que cocines las verduras, lo mas dulce sabrán. Puedes darles sabor con sal, pimiento negro o cualesquiera hierbas que le gustan. Puede poner las verduras cocidas en un bocadillo o envueltos en una tortilla.

Sopa de verduras y frijoles

4 porciones

- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 tazas maíz enlatado, escurrido
- 2 tazas judías verdes enlatados o congelados, escurridos o descongelados
- 1 taza arvejas enlatados o congelados, escurridos o descongelados
- 1 lata de frijoles blancos, escurridos y limpiados
- 28 onza lata de tomates picados
- 6 tazas caldo (vegetal, pollo o carne)

Preparación:

- Caliente 3 cucharadas de aceite de oliva con una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas.
- Añada el maíz y cocine por 5 minutos
- Añada lo que sobra del aceite de oliva, las arvejas y las judías verdes. Esparza sal y pimienta negra. Cocine 3-5 minutos, dándolos vueltos.
- Incorpore los frijoles y caliente 3-5 minutos. Añada los tomates y siga calentando la sopa.
- Cuando las verduras están cocidas, incorpore el caldo.
- Puede incorporar pasta, arroz o papas cocidas cuando Ud. esta listo para comer.

Por porción:

Calorías	460
Gramos de carbohidrato	56
Porciones de almidón	1
Porciones de verduras	3.5

Precio por la receta entera: \$ 7.02

Precio por porción: \$ 1.76

Verduras frescas: Utilice 2 tazas de judías verdes frescos picados o 1 taza de arvejas frescas en vez de las versiones congeladas o enlatadas. Aumente el tiempo de cocinar a 10 minutos.

Sopa de verduras

4 porciones

Esta sopa puede ser preparado y congelado en porciones individuales. Puede añadir pasta, arroz o papas si le gusta al servir la sopa.

6 cucharadas de aceite de oliva
1 taza cebolla picada
1 taza brócoli congelado, descongelado y picado
 $\frac{2}{3}$ taza espinacas congeladas, descongeladas
2 tazas zanahorias picadas frescas o enlatadas
6 caldo de verdura

Preparación:

- Caliente 2 cucharadas de aceite sobre una temperatura mediana en una olla grande. Añada la cebolla y cocine 3-5 minutos.
- Incorpore lo que sobra del aceite y el brócoli. Déla sabor con sal y pimienta negro. Cocine 3-5 minutos.
- Agregue la zanahoria y cocine 3-5 minutos mas. Siga cocinando por 10-15 minutos mas sobre una temperatura baja.
- Incorpore el caldo.

Por porción:

Calorías	270
Gramos de carbohidrato	17
Porciones de almidón	0
Porciones de verdura	3

Precio por la receta entera: \$ 4.08

Precio por porción: \$ 1.02

Verduras frescas: Incorpore 4 tazas espinacas frescas en vez de congeladas, 2 tazas de zanahorias frescas. Aumenta el tiempo de preparación a 15 minutos si utilices verduras frescas.

Sopa de lenteja

6 porciones

1 libra de papas
6 cucharadas de aceite de oliva
1 taza cebolla picada
2 tazas de zanahorias picadas, enlatadas o congeladas, escurridas o descongeladas
1 ½ taza lentejas secas
8 tazas caldo de verdura
Sal y pimienta negra

Opcional: Tomillo fresco, 2-3 hojas de laurel

Preparación:

- Limpie las papas y córtelas en cubos de 1 pulgada de largo. Ponga los pedazos de papa en una olla pequeña. Siga las instrucciones en p. 16 para papas hervidas.
- Caliente 4 cucharadas de aceite sobre una temperatura mediana en una olla grande. Incorpore la cebolla, sal y pimienta negra, o ingredientes opcionales. Cocine por 8-10 minutos.
- Añada lo que sobra del aceite y las zanahorias, mezcle y reduzca la temperatura a una baja. Cocine por 10 minutos.
- Agregue las lentejas, el caldo y las especias. Aumente la temperatura y déjala hervir. Reduzca la temperatura a una baja y déjala cocinar 45 minutos.
- Agregue las papas cocidas.

Por porción:

Calorías	400
Gramos de carbohidratos	50
Porciones de almidón	4.5
Porciones de verduras	1

Precio por la receta entera: \$4.80

Precio por porción: \$0.80

Verduras frescas: Use 2 tazas zanahorias frescas. Aumente el tiempo de cocinar a 15 minutos.

Sopa de frijoles negros, col rizada y cebada

4 porciones

- 1 taza cebada
- 6 tazas caldo (vegetal, de pollo o de carne)
- 4 tazas col rizada picada congelada, descongelada
- 1-2 cucharas sal
- 6 cucharadas aceite de oliva
- 1 taza cebolla picada
- 1 taza frijoles negros enlatados, escurridos y limpiados

Preparación:

- Para cocinar la cebada: ponga 3 tazas de agua en una olla grande; cúbrala y déjala hervir. Añada la cebada. Baje la temperatura y cocine la cebada por 45 minutos hasta que la cebada esta suave y no sobra agua.
- Mientras cuece la cebada, caliente el aceite sobre una temperatura media-baja en una olla grande. Incorpore la col rizada y la cebolla, esparza sal y pimienta negra sobre la mezcla. Cocine 20 minutos.
- Ponga el caldo o agua en una olla grande.
- Cuando esta cocida la cebada, incorpore la cebolla y los frijoles y cueza todo bien.

Por porción:

Calorías	485
Gramos carbohidrato	64
Porciones almidón	1.5
Porciones de verdura	1.5

Precio por la receta entera: \$ 4.34

Precio por porción: \$ 1.09

Verduras frescas: Utilice 4 tazas col rizada fresca en vez de congelada.

Chili vegetariano

4 porciones

- ½ tazas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla mediana picada (2 tazas)
- 2 latas maíz escurrido
- 28 onza lata de tomates picados
- 3 latas frijoles a su gusto: negros, rojos, blancos

Opcional: 2 cucharas comino, 1 cucharada polvo de chili, 2 cucharas orégano seco

Preparación:

- Caliente el aceite sobre una temperatura mediana en una olla grande sobre la estufa. Incorpore la cebolla y combine con el aceite. Dé la sabor con sal y pimienta negra. Cocine por 10 minutos hasta que la cebolla no tenga color.
- Incorpore el maíz escurrido y cocine 5 minutos mas. Revuelva la comida de vez en cuando.
- Esparza las especias sobre la sopa y mezcle lo todo. Incorpore los tomates y los frijoles. Mezcle para combinar. Reduzca la temperatura a una media-baja y déjalo cocinar 45 minutos, siguiendo de revolverlo.
- Coma lo solo, sobre arroz integral o con una papa al horno.

Por porción:

Calorías	320
Gramos de carbohidrato	45
Porciones de almidón	1
Porciones de verdura	2

Precio por la receta entera: \$8.78

Precio por taza del chili: \$ 0.98

Verduras frescas: Utilice 3 tazas pimienta dulce picado en vez del maíz y incorpore lo a la vez que la cebolla. Utilice tomates frescas en vez de los enlatados.

Burrito de desayuno/ Huevos Rancheros

2 porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza cebolla picada
- 1 lata frijoles negros escurridos y lavados
- 2 huevos grandes
- 1 taza tomate picado enlatado o salsa
- 2 rebanadas queso
- 4 tortillas (de grano entero) de 6 pulgadas de diámetro o 8 rebanadas de pan integral

Si Ud. use tortillas, las puede calentar sobre la estufa en un sartén. Ponga un poco de mantequilla en el sartén y déjala derretir. Caliente la tortilla en el sartén una a la vez, dándolas vueltas.

Preparación:

- Caliente el aceite sobre una temperatura mediana en un sartén con un diámetro de 12 pulgadas. Añada la cebolla y mezcle para combinar. Caliente por 8-10 minutos hasta que las cebollas sean translúcidas.
- Incorpore los frijoles y caliente 1-2 minutos. Incorpore los tomates y salsa y recalienta todo.
- Empiece a cocinar los huevos en un sartén. Rompa los huevos sobre el sartén y dalos un vuelta cuando el blanco está sólido. Esparza el queso sobre los huevos y cocine hasta que el queso derrita.
- Ponga una tortilla en un plato. Ponga los frijoles y el huevo encima de la tortilla o pan. Disfrute!

Por porción:

Calorías	550
Gramos de carbohidrato	45
Porciones de almidón	1.5
Porciones de verduras	2

Precio por la receta entera: \$3.64

Precio por porción: \$1.82

ENSALADAS

Intente usar verduras frescas y locales que Ud. puede comprar en el mercado de granjeros. Ten cuidado por que las verduras pueden estar mas caros cuando no están en su época.

Ensalada de frijoles negros, maíz y tomates

2 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ cucharada orégano y/o albahaca seco
1 taza frijoles negros escurridos y lavados
1 taza maíz enlatado, escurrido
1 taza de tomates enlatados, escurridos o frescos
Sal y pimienta negra

Opcional: ½ cucharada de pimienta roja

Preparación:

- Ponga el aceite, albahaca y/o orégano en un tazón.
- Agregue el pimienta roja si le gusta
- Incorpore los otros ingredientes y mézclelos con un tenedor. Dé la sabor con sal y pimienta si le gusta.

Por porción:

Calorías	360
Gramos de carbohidrato	40
Porciones de almidón	1
Porciones de verduras	2

Precio por la receta entera: \$ 2.01

Precio por porción: \$ 1.00

Verduras frescas: Utilice 1 taza de tomates frescos.

Ensalada de tres frijoles

2 porciones

3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada vinagre blanco
½ cucharada sal
1 taza judías verdes, escurridos
1 taza frijoles blancos, escurridos
1 taza frijoles rojos, escurridos
1 taza cebolla picada

Preparación:

- Ponga el aceite y vinagre en un tazón.
- Agregue la sal y dé la unos vueltos para combinar los ingredientes.
- Agregue las verduras y mezcle.

Por porción:

Calorías	370
Gramos de carbohidrato	38
Porciones de almidón	3
Porciones de verduras	3

Precio por la receta entera: \$ 3.10

Precio por porción: \$ 1.55

Verduras frescas: Utilice 1 taza judías verdes frescas.

Referencias:

- (1) Prasertong A. Ounces to cups: a guide to estimating pasta yield [Internet]. The kitchn [10-23-12]. Available from: <http://www.thekitchn.com/ounces-to-cups-a-guide-to-estimating-pasta-yield-179180>.
- (2) Hauck A. How to serve the perfect amount of pasta [Internet]. Real simple [04-30-13]. Available from: <http://simplystated.realsimple.com/2013/04/30/how-to-serve-the-perfect-amount-of-pasta/>.
- (3) Barilla. Whole grain spaghetti [Internet]. Barilla [Accessed 07-17-14]. Available from: <http://www.barilla.com/content/product/whole-grain-spaghetti>.
- (4) Kennedy L. Top 10 health benefits of brown rice [Internet]. VegKitchen [Accessed 07-17-14]. Available from: <http://www.vegkitchen.com/tips/10-reasons-why-brown-rice-is-the-healthy-choice/>.
- (5) Nutritiondata.com. Nutrition facts: rice, brown medium-grain, cooked. [Internet]. Self nutrition data. [Accessed 07-17-14]. Available from: <http://nutritiondata.self.com/facts/cereal-grains-and-pasta/5710/2>.
- (6) Academy of Nutrition and Dietetics. Nutrition q & a: is potato skin the most nutritious part of potatoes? [Internet]. Eat right. [Accessed 07-17-14]. Available from: <http://www.eatright.org/Public/content.aspx?id=6442459089>.
- (7) Nutritiondata.com. Nutrition facts: potato, flesh and skin, raw. [Internet]. Self nutrition data. [Accessed 07-17-14]. Available from: <http://nutritiondata.self.com/facts/vegetables-and-vegetable-products/2546/2>.