NATIONAL HEALTH CARE for the HOMELESS COUNCIL

RECETAS AMIGAS de la DIABETES

2023

Un conjunto de recetas que complementa la Guía de Planificación y Preparación de Alimentos Para La Diabetes.

Introducción

Identificar recetas y recursos alimentarios que sean asequibles, accesibles y que se adapten a las necesidades dietéticas individuales puede ser un desafío. Esto se vuelve aún más desafiante cuando alguien no tiene acceso completo a una cocina o está aprendiendo a cocinar. La **Guía de Planificación y Preparación de Alimentos Para La Diabetes** se desarrolló como un recurso para apoyar la planificación y preparación de comidas mientras se maneja la diabetes y se consideran diferentes aspectos del proceso de planificación de comidas.

Este documento, **Recetas Amigas de la Diabetes**, es un conjunto de recetas que complementa la **Guía de Planificación y Preparación de Alimentos Para La Diabetes**.

Incluye cuatro secciones, cada una con cinco tipos diferentes de recetas basadas en el equipo necesario para preparar la comida. El equipo se divide en cuatro categorías:

- **Estufa u horno**
- **Crockpot/Olla de cocción lenta**
- **Microondas**
- **Sin cocinar**

Cada receta contiene una lista de ingredientes, el equipo necesario y los tamaños de las porciones. Al final de cada receta, se ofrecen alternativas a los ingredientes originales.

Esta colección de recetas se ha desarrollado para brindar a los proveedores y clientes un recurso para apoyar la planificación y preparación de comidas mientras se maneja la diabetes, al mismo tiempo que es accesible para aquellos con una variedad de situaciones y recursos de vivienda.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los EE. UU. como parte de una adjudicación por un total de $1,967,147 con 0 por ciento financiado por fuentes no gubernamentales. Los contenidos pertenecen a los autores y no representan necesariamente la opinión oficial ni el respaldo de HRSA, HHS o el gobierno de los EE. UU. Para obtener más información, visite HRSA.gov.

Un agradecimiento especial a Sandra Arevalo por su traducción de estos recursos:

Sandra J. Arévalo Valencia, MPH, RDN, CDN, CDE, FADA

Sandra.Arevalo.RD@gmail.com

©2023 National Health Care for the Homeless Council

Indice: Recetas

Recetas para cocinar en la estufa

Albóndigas y Ensalada de Repollo 5

Frijoles con Carne Molida 10

Arepa de Maíz con Cerdo Desmechado 12

Pollo al Limón con Judías al Vapor 16

Papas Rellenas con Salsa y Fríjoles 19

Recetas para cocinar en el Microondas

Albóndigas y Ensalada de Repollo en el Microondas 22

Cazuela de Fideos con Atún 25

Chili en 20-Minutos 27

Pollo y Brócoli 29

Papas Rellenas con Salsa y Fríjoles 31

Recetas para cocinar en el Crockpot u Olla Lenta

Estofado de Frijoles Negros y Batata 34

Estofado de Pollo y Frijoles Blancos 37

Pastel de Carne en Olla Lenta 40

Ensalada con Pollo de Olla Lenta 42

Cerdo Desmechado con Salsa Barbacoa de Piña en Olla Lenta 45

Recetas Simples y Sin Cocción

Nachos de Atún 48

Emparedado de Mantequilla de Maní y Banana 49

Ensalada de Tres Granos 50

Burrito de Vegetales con Hummus 51

Ensalada de Frijoles y Maíz 52

Recetas Para La Estufa

Albóndigas y Ensalada de Repollo

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Ingredientes

Para las albóndigas:

- 1 libra de pavo, molido
- 1 taza de arroz blanco cocido (puede ser arroz sobrante de otra comida)
- 1 cucharadita de ajo picado (2 dientes de ajo)
- ⅓ taza de cilantro fresco, picado en trozos grandes
- ½ taza de cebolla amarilla, picada
- 1 ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal kosher
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 cucharadita de paprika
- ¼ de cucharadita de chile en polvo
- ¼ taza de leche semi-descremada al 2%

Para la Ensalada de Repollo:

- 2 tazas de jícama en rodajas finas
- 1 cucharada de cilantro, picado en trozos grandes
- 2 cucharadas del jugo de un limón verde fresco
- ½ cucharadita de miel
- 1 ¼ tazas de zanahorias ralladas
- ¼ de taza de pimentón dulce en tiras finas

Equipo y Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Bandeja para hornear grande
- Papel pergamino o papel de aluminio
- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras

Opcional:

- Un segundo tazón grande
- Aceite en aerosol

La receta original fué desarrollada y publicada por Kids Eat in Color y se puede ver aquí:
https://kidseatincolor.com/easy-albondigas-meatballs-recipe/

Instrucciones

Para las albóndigas:

1. Cocine 1 taza de arroz. Si está usando arroz sobrante, puede omitir este paso.

- Enjuague el arroz.
- Ponga 2 tazas de agua en la olla, luego agregue 1 taza de arroz.
- Encienda la estufa a fuego alto hasta que el agua esté hirviendo.
- Baje la temperatura a bajo y cubra la olla con una tapa.
- Mantenga el agua a fuego lento hasta que toda el agua se haya ido y haya sido absorbida por el arroz. Esto tomará alrededor de 18 minutos.
- Apague el fuego y deje reposar la olla con el arroz de cinco a 10 minutos.
- Revuelva el arroz y déjelo enfriar. Siga el resto de los pasos para hacer las albóndigas.

2. Prepare sus ingredientes.

- Pique (o corte en trozos pequeños) el ajo.
- Pique el cilantro.
- Corte en dados (o cortar en trozos medianos-pequeños) la cebolla.
- Saque sus especias, carne de pavo molido y leche.

3. Precaliente el horno a 400 grados F/205 grados C. Aliste una bandeja para hornear galletas cubriéndola con papel pergamino o papel de aluminio. NOTA: Si usa el papel de aluminio, también debe rociar su sartén con un aerosol antiadherente.

4. En un tazón grande, mezcle suavemente todos los ingredientes para las albóndigas hasta que se mezclen uniformemente. Esto incluye el arroz, el pavo molido, el ajo, el cilantro, la cebolla, las especias y la leche.

5. Divida la mezcla de carne en 30 albóndigas (aproximadamente 1 cucharada grande por albóndiga).

- Puede usar una cuchara sopera o una cuchara medidora para sacar la cantidad adecuada.
- Forme bolas de tamaño uniforme y colóquelas en la bandeja para galletas.

6. Hornee durante 10 a 12 minutos o hasta que la temperatura interna alcance un mínimo de 165 grados F/74 grados C durante 15 segundos.

Para la ensalada de repollo:

1. Para rebanar la jícama:

- Pele la jícama con un cuchillo filoso o un pelador de vegetales.
- Corte la jícama por la mitad. Coloque el lado plano hacia abajo sobre la tabla de cortar y córtelo en rodajas finas (se verán como semicírculos).
- Repita este último paso con la otra mitad de la jícama.
- Corte semicírculos en rebanadas finas y rectas.
- Para una demostración de cómo cortar una jícama, use este enlace: https://www.wikihow.com/Cut-Jicama

2. Prepare el resto de sus ingredientes:

- Pique el cilantro.
- Corte el limón verde por la mitad y exprímale el jugo.
- Corte el pimentón en rodajas finas. Para ver una demostración de cómo cortar un pimentón, use este enlace: hhttps://www.wikihow.com/Video/Cut-Peppers

3. En un tazón grande, combine la jícama en rodajas, el cilantro, el jugo de limón, la miel, las zanahorias y el pimiento. NOTA: Puede usar el mismo tazón que usó para las albóndigas. Solo tiene que lavarlo bien después de preparar las albóndigas.

4. Mezcle suavemente los ingredientes con una cuchara.

Albondigas y Ensalada de Repollo — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 libra de pavo molido	1 libra de carne de res molida O 1 libra de carne de cerdo molida O 1 libra de pollo molido O 2 tazas de lentejas cocidas (escurridas y trituradas) O 2 tazas de garbanzos cocidos (escurridos y triturados)
1 taza de arroz blanco	1 taza de arroz integral O 1 taza de quinua O 1 taza de pan rallado O 1 taza de galletas de soda en migajas/trituradas (si se usan galletas con sal, reduzca la sal a ½ cucharadita) O ½ taza de hojuelas de avena crudas O 1 taza de papas fritas trituradas (reduzca la sal a ½ cucharadita) O 1 taza de hojuelas de maíz trituradas O 4 rebanadas de pan cortadas en trozos pequeños
1 cucharadita de ajo picado (2 dientes de ajo)	½ cucharadita de polvo de ajo. NOTA: La recomendación es ajo en polvo, no sal de ajo. Si usa sal de ajo, elimine la cucharadita de sal en la receta.
⅓ taza de cilantro fresco, picado	1 ½ cdta. de cilantro seco, ⅓ taza de perejil fresco, 1 ½ cdta de eneldo seco. Mezcle 1 cdta de perejil seco con 1 cdta de orégano seco para imitar el cilantro.
½ taza de cebolla amarilla picada	1½ cdta de cebolla en polvo. NOTA: La recomendación es cebolla en polvo, no sal. Si usa sal de cebolla, elimine 1 cdta de sal en la receta.
1½ cdta de comino	Aumente el chile en polvo en la receta de ¼ de cdta a 1 cdta
1 cdta de sal kosher	½ cucharadita de sal común
1 cdta de orégano	1 cucharadita de tomillo o albahaca
1 cdta de paprika	Combine ½ cdta de pimienta de cayena con una pizca de azúcar para bajar el picanate del condimento de cayena.
¼ de cdta de chile en polvo	Combine ½ cdta de pimienta de cayena con una pizca de azúcar para bajar el picante del condimento de cayena.
¼ taza de leche al 2%	¼ taza de leche entera O ¼ taza de leche descremada O ¼ taza de leche baja en grasa O ¼ taza de crema agria O ⅛ taza de leche enlatada

¼ taza de leche al 2%	mezclada con ⅛ taza de agua para igualar a ¼ taza de leche O 1 cucharada de leche en polvo mezclada con ¼ de taza de agua para hacer ¼ de taza de leche. Si solo hay agua disponible, use ½ taza de agua en lugar de leche. Tenga en cuenta que el agua puede hacer que las albóndigas tengan menos sabor. Si usa agua, aumente ligeramente la medida de las hierbas, especias y sal usada de ⅛ a ¼ de cucharadita. Ejemplo: ¼ cdta = ½ cdta si usa agua.
	Ingredientes Alternativos Para La Ensalada de Repollo
2 tazas de jícama	2 tazas de repollo en rodajas finas O 2 tazas de nabos en rodajas finas O 2 tazas de manzanas en rodajas finas O 2 tazas de peras en rodajas finas
2 cdas de jugo de limón verde fresco	2 cucharadas del jugo de un limón O 2 cucharadas del jugo de una naranja
½ cdta de miel	½ cucharadita de azúcar morena O ½ cdta de azúcar regular O ½ cdta de jarabe de arce O ¼ de cucharadita de stevia líquida O ¼ de cucharadita de líquido de fruta de monje
¼ taza de pimentón dulce tajado finamente	¼ taza de apio en rodajas finas O ¼ taza de cebolla verde, en rodajas finas

Frijoles con carne Molida

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 libra de carne molida magra
- 2 latas (de 15 oz.) de frijoles blancos
- 1 taza de agua
- ¾ de taza de salsa de tomate
- ¼ taza de jarabe de arce
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ de cucharadita de sal

Equipo & Utensilios Necesarios

- Sartén grande para estufa
- Cuchara o tenedor para revolver
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

Instrucciones

1. Pique la cebolla.
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto.
3. Agregue la cebolla y la carne molida a la cacerola.
4. Cocine, revolviendo y desmenuzando la carne con una cuchara hasta que la cebolla se haya ablandado y la carne ya no esté rosada, unos cinco minutos.
5. Agregue los frijoles, el agua, la salsa de tomate, el almíbar, la mostaza, el ajo en polvo y la sal; lleve a fuego lento.
6. Reduzca el fuego a medio y cocine, revolviendo, hasta que la mezcla haga burbujas y espese ligeramente, de cinco a ocho minutos.

Frijoles con carne Molida — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 libra de carne de res magra	1 libra de carne de pavo molida O 1 libra de pollo molido. No hay carne, no hay problema. Para que la comida no contenga carne pero tenga un alto contenido de proteínas, mezcle las latas de los frijoles mencionados abajo. Por ejemplo, 1 lata de frijoles rojos y 1 lata de frijoles pintos.
2 latas (de 15 oz cada una) de frijoles blancos	2 latas de frijoles grandes del norte. Los frijoles grandes del norte a menudo se confunden con los frijoles blancos, por lo que es una de las mejores alternativas que puede usar. Otras alternativas: 2 latas de alubias O 2 latas de frijoles rojos O 2 latas de frijoles pintos O 2 latas de garbanzos. También se pueden usar frijoles secos en lugar de frijoles enlatados, pero deberá remojarlos en agua antes de cocinarlos. Siga las instrucciones del paquete sobre cómo cocinar frijoles secos.
¾ taza de salsa de tomate	¾ taza de salsa de tomate de lata, agregue ¼ taza de azúcar y 1 cucharadita de vinagre (se puede sustituir el vinagre por jugo de limón)
¼ taza de jarabe de arce	¼ taza de melaza O ¼ taza de miel. El jarabe de arce puede ser opcional, ya que omitirlo no perjudicará el sabor del plato.
1 cucharadita de mostaza de Dijon	1 cucharadita de mostaza regular O mostaza con miel O mostaza molida

Arepa de Maíz Con Cerdo Desmechado

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Ingredientes

Para las arepas:

- 1 caja de mezcla para muffins de maíz (8.5 oz.)
- 1 huevo
- ⅓ taza de leche
- 1 cucharadita de mantequilla o aerosol para cocinar

Para el cerdo desmechado:

- 1 paquete de cerdo desmechado, preparado*

Para el brócoli:

- 1 libra de brócoli fresco o 1 paquete de brócoli congelado
- Sal (puede usar un condimento alternativo si lo desea)
- Pimienta

Opcional:

- Tajadas finas de pepinillo

Equipo & Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Taza medidora
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- 1 sartén antiadherente o de hierro fundido
- Espátula o tenedor

Opcional:

- Un segundo sartén o cacerola

*Si desea hacer su propio puerco desmechado, consulte la receta de Slow Cooker Pulled Pork with Pineapple Barbecue Sauce.

La receta original fue desarrollada y publicada por Kids Eat in Color y se puede ver aquí: https://kidseatincolor.com/corn-cake-recipe-with-pulled-pork/

Instrucciones

Para las arepas:

1. Combine la mezcla para panecillos de maíz con el huevo y la leche. Luego, bátalos.
2. En una sartén de hierro fundido o antiadherente, agregue 1 cucharadita de mantequilla o rocíe con aceite en aerosol.
3. Encienda el fogón a fuego medio.
4. Agregue 1 cucharada de mezcla de maíz para hacer una arepa. Continúe agregando cucharadas en su sartén para hacer todas las arepas asegurándose de que no se toquen, probablemente caben de cuatro a seis arepas en un sartén de tamaño mediano.
5. Cocine cada arepa durante dos o tres minutos, luego voltéela y cocínela del otro lado durante dos o tres minutos.
6. Retire las arepas de la sartén y colóquelas en un plato.
7. Repita estos pasos hasta usar toda la mezcla.

Para el cerdo desmechado:

1. Abra y vacíe el paquete de cerdo desmechado en una cacerola o sartén grande.
2. Caliente el sartén a fuego medio.
3. Revuelva la carne de cerdo cada dos minutos hasta que se caliente.

Alternativamente, use las instrucciones del paquete para calentar el cerdo desmechado.

NOTA: Puede usar el mismo molde que usó para hacer las arepas. Una vez que haya terminado con las arepas, déjelas enfriar y use el sartén para calentar el cerdo desmechado.

Para el brócoli:

Cocinando brócoli en la estufa:

1. Corte y prepare el brócoli fresco (si usa brócoli congelado, omita este paso):
    - Para cortar el brócoli:
        - Lave el brócoli.
        - Corte la parte superior del brócoli del tallo más grande.
        - Corte los floretes (las partes que parecen árboles pequeños) del tallo.
        - Aquí hay un conjunto de instrucciones con fotos y videos: https://www.wikihow.com/Chop-Broccoli
2. Agregue 1 cucharada de aceite a la sartén. Enciende el fogón a fuego medio.
3. Agregue el brócoli a la sartén.
4. Agregue la sal y la pimienta, luego revuelva el brócoli en la sartén.
5. Cocine el brócoli en la sartén durante tres o cuatro minutos.
6. Agregue 2 cucharadas de agua a la cacerola y cubra la cacerola con una tapa.
7. Cocine de dos a cuatro minutos hasta que el brócoli esté blando. Puede cocinarlo por más tiempo si le gusta el brócoli más blando.
8. Apague el fuego y revuelva el brócoli nuevamente.

Cocinando brócoli en el microomdas:

1. 1. Para cocinar el brócoli al vapor en el microondas, coloque los floretes en un recipiente apto para microondas con 1 pulgada de agua.
2. Cocine en el microondas durante dos o tres minutos hasta que estén tiernos.
3. Para servir sazone con sal y pimienta.

Sirva las arepas, el cerdo desmechado y el brócoli en un plato, junto con los pepinillos.

En total, pasará unos 20 minutos haciendo 12 mini arepas con ocho porciones de cerdo desmechado.

Arepa de Maíz Con Cerdo Desmechado — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 caja (8.5 oz.) de mezcla para muffins de maíz	½ taza de harina de maíz amarillo, ½ taza de harina para todo uso, ¼ taza de azúcar granulada, 1 cucharada de polvo de hornear, ½ cucharadita de sal y 2 cucharadas de margarina derretida. Batir la harina de maíz, la harina, el azúcar granulada, el polvo de hornear y la sal en un tazón mediano. Si se usa inmediatamente, agregue la margarina derretida y luego úsela para reemplazar 1 caja (8.5 oz.) de mezcla para muffins de maíz. También se pueden usar tortillas de maíz en lugar de las arepas. Caliente las tortillas de maíz y cúbralas con el cerdo desmechado, para hacer un taco de cerdo desmechado.
1 huevo	¼ de taza de puré de manzana O medio puré de plátano con ½ cdta de levadura en polvo
⅓ taza de leche	⅓ taza de agua
Cerdo desmechado, preparado	Si desea preparar su propio cerdo en lugar de compralo preparado puede usar la siguiente receta: Slow Cooker Pulled Pork Recipe .

Pollo al Limón con Judías al Vapor

Esta receta hace suficiente comida para cuatro personas.

Ingredientes

Pollo al limón:

- 2 cucharadas de aceite (oliva, vegetal o canola)
- Medio limón Amarillo o 2 cdas de jugo de limón
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 libra o aproximadamente 2 pechugas de pollo
- Pimienta negra

Judías al Vapor:

- 1 libra de judías verdes (o un vegetal o su mezcla de verduras favorita)
- 1 cucharada de aceite
- Medio limón o 2 cucharadas de jugo de limón amarillo
- Ajo en polvo (opcional)
- Sal (opcional)
- Pimienta negra (opcional)

Equipo & Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- 2 sartenes para estufa
- Tazón mediano o grande
- Tenedor
- Cucharas medidoras
- Tabla de cortar
- Cuchillo

La receta original de pollo fue desarrollada y publicada por B'more Healthy Cookbook y se puede ver aqui: https://bmorehealthycooking.weebly.com/about.html

La receta original de vegetales fue desarrollada y publicada por The Kitchn y se puede ver aqui: https://www.thekitchn.com/how-to-steam-vegetables-cooking-lessons-from-the-kitchn-108512

Instrucciones

Para el pollo al limón:

1. Combine el jugo de limón, la mostaza Dijon, 1 cucharada de aceite y unas cuantas pizcas de pimienta negra en un tazón. Mezcle con un tenedor hasta combinar.
2. Corte las pechugas de pollo por la mitad.
   - Corte por el lado largo para que tenga cuatro trozos de pollo delgados y largos.
3. Agregue las pechugas de pollo al tazón con la mezcla. Voltee el pollo unas cuantas veces para que quede cubierto con la mezcla.
4. Deje reposar en el refrigerador de 20 a 30 minutos o hasta unas pocas horas.
   - El pollo puede reposar menos tiempo, pero entre más tiempo tendrá más sabor.
   - Este es un buen momento para preparar sus vegetales. Puede cocinar las verduras ahora si está usando la misma sartén para el pollo.
5. Cuando esté listo para cocinar el pollo, agregue 1 cucharada de aceite al sartén y encienda la estufa a fuego medio.
6. Cuando el sartén esté caliente, agregue el pollo.
7. Cocine el pollo durante tres o cuatro minutos, luego voltee cada trozo de pollo. Cocine el otro lado otros tres o cuatro minutos hasta que esté hecho.

Pollo al Limón — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
2 pechugas de pollo	2 pechugas de pavo O 4 muslos de pollo
1 cucharada de Mostaza Dijon	1 cucharada de mostaza regular O mostaza con miel O mostaza molida

Para los vegetales al vapor:

1. Cortar las judías verdes en trozos pequeños.

- Para cortar judías verdes:
  - Lavar y secar las judías verdes.
  - Cortar o recortar los extremos de las judías verdes
  - Si desea trozos más pequeños, puede cortar las judías verdes por la mitad.
  - Aquí hay un conjunto de instrucciones con imágenes y videos: https://www.wikihow.com/Prepare-Green-Beans#Cleaning-and-Stemming-the-Beans

2. Agregue 1 cucharada de aceite a la sartén. Enciende el fuego en medio.

3. Agregue las judías verdes a la sartén.

4. Añada el ajo en polvo, la sal y la pimienta, luego revuelva las judías verdes en la sartén.

5. Cocine las judías verdes en la sartén durante tres o cuatro minutos.

6. Agregue 2 cucharadas de agua a la cacerola y cubra la cacerola con una tapa.

7. Cocine de dos a cuatro minutos más hasta que las judías verdes estén blandas. Puede cocinarlas por más tiempo si las prefiere más blandas.

8. Apague el fuego y agregue el jugo de limón encima de las judías verdes. Revuélvalos de nuevo.

9. Sirva las judías verdes con el pollo.

Papas Rellenas Con Salsa y Frijoles

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 papas rojizas medianas
- ½ taza de salsa fresca
- 1 aguacate maduro, en rodajas
- 1 lata (15 oz.) de frijoles pintos, enjuagados, calientes y ligeramente triturados
- 4 cucharaditas de jalapeños en escabeche, picados

Equipo & Utensilios Necesarios

- Sartén grande para estufa
- Cuchara o tenedor para revolver
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

Instrucciones

1. Caliente el horno a 425 grados F.

2. Perfore las patatas por todas partes con un tenedor.

3. Hornee las papas a 425 grados hasta que estén blandas, de 45 minutos a 1 hora.

4. Mientras se hornean las papas, prepare sus aderezos:

- Pique los jalapeños.
- Corte el aguacate.
- Abra la lata de frijoles y enjuáguelos.

5. Transfiera las papas a una tabla de cortar limpia y deje que se enfríen un poco.

6. Sosteniéndolas con un paño de cocina para proteger sus manos, haga un corte longitudinal para abrir la papa, pero no la corte por completo. Aprete la papa por los extremos para que salga lo de adentro.

7. Cubra cada papa con un poco de salsa, aguacate, frijoles y jalapeños. Sírvalas tibias.

Papas Rellenas Con Salsa y Frijoles — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
4 papas medianas	Se pueden hornear 4 batatas en lugar de papas rojizas o rojas.
1 aguacate maduro	El aguacate se puede omitir.
1 lata de frijoles pintos (de 15 oz.)	1 lata de frijoles negros O 1 lata de frijoles rojos O 1 lata de frijoles aluvias O 1 lata de frijoles blancos O 1 lata de frijoles grandes del norte O 1 lata de habas grandes
4 cucharaditas de jalapeños encurtidos, picados	4 cucharaditas de jalapeño fresco, picado O unas gotas de salsa picante para agregar un poco de pique

Recetas Para El Microondas

Albóndigas y Ensalada de Repollo en el Microondas

Esta receta hace suficiente comida para cuatro personas.

Ingredientes

Para las albóndigas:

- 1 libra de carne molida de res o pavo molida
- 1 taza de migas de pan
- 1 taza de leche
- 1 huevo
- 2 cucharadas de cebolla, picadas
- Sal y pimienta al gusto

Para la ensalada de repollo:

- 2 tazas de jícama en rodajas finas
- 1 cucharada de cilantro, picado en trozos grandes
- 2 cucharadas del jugo de un limón verde fresco
- ½ cucharadita de miel
- 1 ¼ tazas de zanahorias ralladas
- ¼ de taza de pimentón dulce cortado en tiras finas

Equipo y Utensilios Necesarios

- 1-2 Tazónes grandes
- Bandeja para hornear grande
- Papel pergamino o papel de aluminio
- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

Opcional:

- Otro tazón grande
- Aceite en aerosol

La receta original fué desarrollada y publicada por Kids Eat in Color y se puede ver aquí:
https://kidseatincolor.com/easy-albondigas-meatballs-recipe/

Las Albóndigas Para Microondas se adaptaron de Cooks.com y se pueden ver aquí:
https://www.cooks.com/recipe/t60do2il/microwave-meatballs.html

Instrucciones

Para las albóndigas:

1. Prepare sus ingredientes.

- Pique la cebolla.
- Saque sus condimentos, migas de pan, pavo molido y leche.

2. Ponga todos los ingredientes para las albóndigas en un tazón

3. Mezcle bien todos los ingredientes.

4. Coloque las albóndigas en un molde para pastel de vidrio de 9 pulgadas. Cubra con papel encerado, papel pergamino o una toalla de papel.

5. Cocine a temperatura alta en el microondas durante siete minutos, girando el plato a la mitad después de unos tres minutos.

Para la ensalada de repollo:

1. Para rebanar la jícama:

- Pele la jícama con un cuchillo filoso o un pelador de vegetales.
- Corte la jícama por la mitad. Coloque el lado plano hacia abajo sobre la tabla de cortar y corte la jícama en rodajas finas (se verán como semicírculos).
- Repita este último paso con la otra mitad de la jícama.
- Corte semicírculos en rebanadas finas y rectas.
- Para una demostración de cómo cortar una jícama, use este enlace: https://www.wikihow.com/Cut-Jicama

2. Prepare el resto de sus ingredientes:

- Pique el cilantro.
- Corte el limón verde por la mitad y exprímale el jugo.
- Corte el pimentón en rodajas finas. Para ver una demostración de cómo cortar un pimentón, use este enlace: hhttps://www.wikihow.com/Video/Cut-Peppers

3. En un tazón grande, combine la jícama en rodajas, el cilantro, el jugo de limón, la miel, las zanahorias y el pimiento. NOTA: Puede usar el mismo tazón que usó para las albóndigas. Solo tiene que lavarlo bien después de preparar las albóndigas.

4. Mezcle suavemente los ingredientes con una cuchara.

Albóndigas y Ensalada de Repollo en el Microondas — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 libra de carne de pavo, molida	1 libra de carne de res molida O 1 libra de carne de cerdo molida O 1 libra de pollo molido O 2 tazas de lentejas cocidas (escurridas y trituradas) O 2 tazas de garbanzos cocidos (escurridos y triturados)
1 taza de migas de pan	1 taza de arroz integral O 1 taza de quinua O 1 taza de arroz blanco O 1 taza de galletas de soda en migajas/trituradas (si son saladas, reduzca la sal a ½ cucharadita) O ½ taza de hojuelas de avena sin cocer O 1 taza de papas fritas trituradas (reduzca la sal a ½ cucharadita) O 1 taza de hojuelas de maíz trituradas O 4 rebanadas de pan, cortadas en trozos pequeños.
1 taza de leche	1 taza de leche entera, descremada o baja en grasa O 1 taza de crema agria O ½ taza de leche enlatada mezclada con ½ taza de agua para hacer 1 taza O 4 cdas de leche en polvo en 1 taza de agua para hacer 1 taza de leche. Si solo hay agua disponible, use 1 taza de agua en lugar de leche. Tenga en cuenta que el agua puede hacer que las albóndigas tengan menos sabor. Si usa agua, aumente ligeramente la medida de hierbas, especias y sal usada de ⅛ a ¼ de cucharadita. Ejemplo: ¼ cdta = ½ cdta si usa agua.
1 huevo	2 ½ cdas de sustituto de huevo en polvo más 2 ½ cdas de agua O ¼ taza de sustituto de huevo líquido O ¼ taza de tofu sedoso en puré O 3 cdas de mayonesa O 1 cda de linaza en polvo remojada en 3 cdas de agua.
2 cdas cebolla amarilla, picada	1 ½ cucharadas de cebolla en polvo (NOTA: la recomendación es cebolla en polvo, no sal. Si usa sal de cebolla, elimine 1 cucharadita de sal en la receta).
	Ingredientes Alternativos Para La Ensalada de Repollo
2 tazas de jicama	2 tazas de repollo en rodajas finas O 2 tazas de nabos en rodajas finas O 2 tazas de manzanas en rodajas finas O 2 tazas de peras en rodajas finas
2 cdas de jugo de limón verde fresco	2 cucharadas jugo de un limón O 2 cucharadas de jugo de una naranja
½ cdta de miel	½ cucharadita de azúcar morena O ½ cdta de azúcar regular O ½ cdta de jarabe de arce O ¼ cucharadita de stevia líquida O ¼ cucharadita de líquido de fruta de monje

Cazuela De Fideos Con Atún

Esta receta hace suficiente comida para cuatro personas.

Ingredientes

- 1 lata* de crema de champiñones
- 1⁄2 taza de leche
- 2 tazas de fideos crudos
- 2 latas* (3 oz. cada una) de atún en agua, escurrido y desmenuzado
- 1 paquete (5 oz.) de arvejas y zanahorias congeladas
- 1⁄4 taza de queso cheddar rallado o ¼ taza de queso parmesano rallado

Equipo y Utensilios Necesarios

- Bandeja apta para microondas (como una bandeja de vidrio de 8 x 8)
- Cuchara para mezclar
- Tazas medidoras
- Abrelatas

*Si no tiene un abrelatas, busque productos enlatados que tengan cerradura.

La receta original fue desarrollada y publicada por Food.com y se puede ver aquí:
https://www.food.com/recipe/microwave-tuna-noodle-casserole-30782

Instrucciones

1. Combine la sopa y la leche en el recipiente apto para microondas.
2. Agregue la pasta, el atún y las verduras al sartén, luego revuelva.
3. Cubra con papel pergamino o una toalla de papel.
4. Póngalo en el microondas y cocínelo a temperatura alta durante cinco minutos. Destape y revuelva.
5. Vuelva a taparlo y cocínelo a temperatura alta durante otros cinco minutos o hasta que se caliente por completo.
6. Destape, cubra con el queso y cocine en el microondas durante uno o dos minutos (sin tapar) o hasta que el queso se derrita y se dore.

Cazuela De Fideos Con Atún — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 lata de crema de champiñones	1 lata de crema de pollo O 1 lata de crema de apio O ½ taza de crema agria
½ taza de leche	½ taza de leche entera O 1 taza de leche descremada O 1 taza de leche baja en grasa O 1 taza de crema agria O ½ taza de leche enlatada mezclada con ½ taza de agua para igualar 1 taza de leche O 4 cdas de leche en polvo disueltas en 1 taza de agua para hacer 1 taza de leche. Si solo hay agua disponible, use 1 taza de agua en lugar de leche. Tenga en cuenta que el agua puede hacer que la receta tenga menos sabor. Si usa agua, puede añadir un poquito de sal y pimienta para aumentar el sabor
2 latas (3 oz cada una) de atún	1 lata (3 oz.) de pollo O 1 pechuga de pollo, cortada en trozos y cocida
1 paquete (5 oz.) de guisantes y zanahorias congelados	1 paquete (5 oz.) de guisantes congelados O 1 paquete (5 oz.) de zanahorias congeladas O ¾ taza de guisantes enlatados

Chili en 20-Minutos

Esta receta hace suficiente comida para cuatro personas.

Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 1 cebolla mediana, picada (½ taza)
- 1 diente de ajo mediano, machacado (opcional)
- 1 lata (15 a 20 oz.) de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata (16 oz.) de tomates cortados en cubitos
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Equipo & Utensilios Necesarios

- Tazón grande
- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras

La receta original fue desarrollada y publicada por Cooks.com y se puede ver aquí:
https://www.cooks.com/recipe/8h97j6wm/20-minute-chili-microwave.html

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes:
    - Pique la cebolla.
    - Triture o pique el ajo.
    - Abra la lata de frijoles y enjuáguelos.
2. Vierta la carne de res, la cebolla picada y el ajo en un tazón grande.
3. Cocine en el microondas durante tres minutos a temperatura alta, luego revuelva. Cocine por dos minutos más.
4. Agregue los tomates, los frijoles, el chile en polvo, la sal y la pimienta.
5. Revuelva todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados.
6. Cocine en el microondas durante tres minutos a temperatura alta, luego revuelva. Cocine por dos minutos adicionales o hasta que se esté caliente por todos lados.

Chili en 20-Minutos — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 libra de carne molida	1 libra de pavo molido O 1 libra de carne de cerdo molida O 1 libra de pollo molido O 2 tazas de lentejas cocidas (escurridas y trituradas) O 2 tazas de garbanzos cocidos (escurridos y triturados)
½ taza de cebolla picada	1 cucharada de cebolla en polvo (NOTA: la recomendación es cebolla en polvo, no sal. Si usa sal de cebolla, elimine la sal en la receta) O 3 cucharadas de hojuelas de cebolla seca
1 lata de frijoles rojos	1 lata de frijoles negros O 1 lata de frijoles pintos O 1 lata de alubias O 1 lata de frijoles blancos O 1 lata de frijoles grandes del norte O 1 lata de habas grandes
1 lata (16 oz.) de tomates cortados en cubitos	2 tazas de tomates frescos, picados O 1 lata de tomates enteros, picados O 1 lata de puré de tomate O 1 lata de pasta de tomate mezclada con agua para adelgazar el chile al espesor deseado O 2 tazas de jugo de tomate O 1 lata de sopa de tomate mezclada con agua para obtener el espesor deseado de chile
1 cucharada de chile en polvo	Combine 1 cdta de pimentón, 1 cdta de comino molido, ½ cdta de cebolla en polvo, ½ cdta de ajo en polvo y una pizca de cayena (opcional).

Pollo y Brócoli

Esta receta hace suficiente comida para dos personas.

Ingredientes

- ½ libra de carne de muslo o pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en trozos pequeños
- 2 tazas de floretes de brócoli, cortados en trozos pequeños
- 2 cucharaditas de aceite vegetal o aceite de oliva
- ½ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ de cucharadita de hierbas secas de su elección (albahaca, orégano, tomillo, eneldo, etc.)
- ½ cucharadita de sal, o al gusto
- Pimienta negra, al gusto

Equipo & Utensilios Necesarios

- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- Tazón grande apto para microondas

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes:
    - Corte el brócoli en trozos pequeños y agréguelos al tazón.
    - Corte el pollo en trozos pequeños y agréguelos al tazón.
2. Agregue el aceite, el ajo en polvo, las hierbas secas, la sal y la pimienta al tazón con el brócoli y el pollo.
3. Revuelva para combinar uniformemente.
4. Cubra con una tapa o plato aptos para microondas, o una toalla de papel
5. Cocine en el microondas a temperatura alta durante tres minutos.
6. Revuelva para separar los trozos de pollo crudo y vuelva a tapar.
7. Continúe cocinando en el microondas durante 90 segundos.
8. Verifique que esté listo. Si es necesario, continúe calentando en el microondas por intervalos de 30 segundos o hasta que esté cocido a su gusto y la temperatura interna alcance al menos 165 grados F/74 grados Celsius.

Pollo y Brócoli — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
½ libra de pechuga de pollo	½ libra de pechuga de pavo O ½ libra (aproximadamente 2) de muslos de pollo
2 tazas de floretes de brócoli	2 tazas de coliflor O 2 tazas de espinacas O 2 tazas de judías verdes
Hierbas y especias	Consulte el **Apéndice G: Sustituciones de Ingredientes Comunes** de la **Guía de Planificación y Preparación de Comidas** para obtener sustitutos para las hierbas.

Papas Rellenas con Salsa y Frijoles

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Ingredientes

- 4 papas rojizas medianas
- ½ taza de salsa fresca
- 1 aguacate maduro, en rodajas
- 1 lata (15 oz.) de frijoles pintos
- 4 cucharaditas de jalapeños encurtidos, picados

Equipo y Utensilios Necesarios

- Plato apto para microondas
- Tenedor
- Tabla de cortar
- Cuchillo para picar

Instrucciones

- Perfore las papas por todas partes con un tenedor. Coloque las papas en un plato apto para microondas.
- Cocínelas en el microondas a temperatura media durante 10 minutos.
- Usando un agarrador de ollas o una toalla, voltee las papas, luego cocine a fuego medio por otros 10 minutos.
- Mientras se hornean las papas, prepare sus aderezos:
  - Pique los jalapeños.
  - Corte el aguacate.
  - Abra la lata de frijoles y enjuáguelos.
- Transfiera las papas a una tabla de cortar limpia y deje que se enfríen un poco.
- Sosteniéndolas con un paño de cocina para proteger sus manos, haga un corte longitudinal para abrir la papa, pero no la corte por completo. Aprete la papa por los extremos para sacar lo de adentro.
- Cubra cada papa con un poco de salsa, aguacate, frijoles y jalapeños. Servir tibio.

Papas Rellenas con Salsa y Frijoles — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
4 papas medianas	Se pueden hornear 4 batatas en lugar de papa rojiza.
1 aguacate maduro	El aguacate se puede omitir.
1 lata (15 oz.) de frijoles pintos	1 lata de frijoles negros O 1 lata de frijoles rojos O 1 lata de alubias O 1 lata de frijoles blancos O 1 lata de frijoles grandes del norte O 1 lata de habas grandes
4 cucharaditas de jalapeños encurtidos, picados	4 cucharaditas de jalapeño fresco, picado O unas gotas de salsa picante para agregar un poco de pique

Recetas Para Crockpot

Esta foto de Autor Desconocido tiene lucensia bajo CC BY-NC-ND

Estofado de Frijoles Negros y Batata

Esta receta hace suficiente comida para cuatro personas.

Requiere seis horas de cocción.

Ingredientes

- 1 lata (14.5 oz.) de tomates asados al fuego cortados en cubitos, sin escurrir (busque la versión sin sal agregada)
- 1 lata (15 oz.) de frijoles negros sin sal añadida
- 1 o 2 batatas grandes, en cubos y sin pelar
- 1 ¼ tazas de caldo de verduras
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 pimiento amarillo, picado
- ¼ taza de pasta de tomate
- ¾ cucharadas de chile en polvo
- ¾ de cucharadita de comino molido
- ¼ de cucharadita de sal (omita la sal si usa tomates asados al fuego y pasta de tomate con sal)
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 2 ½ dientes de ajo, picados
- ½ taza de cilantro fresco, picado (opcional)
- ½ cucharada de jugo de limón verde fresco (opcional)
- Queso cheddar rallado (opcional)

Equipo y Utensilios Necesarios

- Olla de cocción lenta/crockpot de 6 cuartos
- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras

La receta original fue desarrollada y publicada por EatingWell.com y se puede ver aqui: https://www.eatingwell.com/recipe/274299/slow-cooker-vegetarian-chili/

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes:
   - Lave las batatas. Luego, corte las batatas en cubos pequeños.
   - Pique la cebolla en trozos pequeños.
   - Pique los pimientos amarillo y rojo en trozos pequeños.
   - Pique el ajo en trozos pequeños.
   - Abra y enjuague la lata de frijoles negros.
2. Combine los tomates, los frijoles, las batatas, el caldo, la cebolla, los pimientos, la pasta de tomate, el chile en polvo, el comino, la sal, la pimienta y el ajo en una olla de cocción lenta de 6 cuartos.
3. Cubra con la tapa y cocine a fuego lento durante seis horas. Las verduras deben estar blandas y tiernas. Agregue más tiempo si es necesario.
4. Agregue el cilantro y el jugo de limón.
5. Apague la olla de cocción lenta y sirva el chile en tazones. Espolvorear con queso al gusto.

Consejos:

Dejar las cáscaras en las batatas aumenta el contenido de fibra del plato y ayudará a que los cubos no se disuelvan en el chile, pero puede pelarlas si lo prefiere.

Cómo congelar o hacer con anticipación:

- Complete el paso número 1 (prepare sus ingredientes).
- Luego, coloque todos los ingredientes en un recipiente apto para el congelador, como un recipiente con tapa o un recipiente plástico.
- Puede refrigerar hasta por tres días o congelar hasta por tres meses.
  - Si está congelando los ingredientes, saque el recipiente con los ingredientes preparados y déjelos descongelar (en el refrigerador o en el mezón).
- Cuando esté listo para cocinar, vierta los ingredientes en la olla de cocción lenta y siga los pasos 3-5.

Estofado de Frijoles Negros y Batata — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 lata (14.5 oz.) de tomates asados al fuego cortados en cubitos	1 lata (14.5 oz.) de tomates cortados en cubitos con una pizca de pimentón ahumado O 1 ½ tazas de tomates frescos, picados, con una pizca de pimentón ahumado
1 lata (15 oz.) de frijoles negros	1 lata de frijoles grandes del norte O 1 lata de alubias O 1 lata de frijoles rojos O 1 lata de frijoles pintos O 1 lata de garbanzos. También se pueden usar frijoles secos en lugar de frijoles enlatados, pero deberá remojarlos antes de cocinarlos. Siga las instrucciones del paquete sobre cómo cocinar frijoles secos.
1 o 2 batatas grandes	1 calabaza pequeña alargada (sin semillas, pelada y cortada en cubos) O 1 calabaza pequeña redonda (sin semillas, pelada y cortada en cubos)
1 pimiento verde y 1 pimiento amarillo	1 manojo de cebollas verdes, sin los extremos, picado O 1 taza de apio picado
¼ taza de pasta de tomate	¾ taza de puré o salsa de tomate
¾ cucharadas de chile en polvo	Combine ½ cucharadita de paprika, ½ cucharadita de comino molido, ¼ de cucharadita de cebolla en polvo, ¼ cucharadita de ajo en polvo y una pizca de cayena (opcional).
¾ cucharadita de comino	¾ cdta de condimento para tacos O ¾ cdta de chile en polvo O ¼ cdta de cilantro molido

Estofado de Pollo y Frijoles Blancos

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Requere 7 ½ horas de cocción.

Ingredientes

- 4 latas de alubias, enjuagadas
- 6 tazas de caldo de pollo (sin sal)
- 1 cebolla amarilla, picada
- 2 zanahorias medianas, en rodajas
- 1 cucharadita de romero fresco, finamente picado
- ⅔ taza de queso parmesano rallado
- 2 pechugas de pollo con hueso
- 4 tazas de col rizada, picada
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de aceite de olivas extra virgen
- ¼ taza de hojas de perejil liso

Equipo & Utensilios Necesarios

- Olla de cocción lenta/crockpot de 6 cuartos
- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Taza medidora
- Cucharas medidoras

La receta original fue desarrollada y publicada por EatingWell.com, and y se puede ver aqui: https://www.eatingwell.com/recipe/269820/slow-cooker-chicken-white-bean-stew/

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes:

- Pique la cebolla en trocitos pequeños.
- Corte las zanahorias en rodajas pequeñas.
- Pique o triture la col rizada en trozos pequeños.

2. Combine los frijoles, el caldo, la cebolla, las zanahorias y el romero en una olla de cocción lenta de 6 cuartos.

3. Coloque el pollo encima de los ingredientes en la olla de cocción lenta.

4. Tape y cocine a fuego lento durante dos horas. Compruebe si el pollo está cocido y las verduras blandas. Si no están completamente cocidos, continúe cocinando en la olla de cocción lenta durante 30 minutos a una hora.

5. Una vez que el pollo esté cocido, transfiéralo a una tabla de cortar limpia. Deje reposar el pollo hasta que se enfríe lo suficiente como para manipularlo, aproximadamente 10 minutos. Desmenuce el pollo con un tenedor. Deseche los huesos.

6. Vuelva a colocar el pollo desmenuzado en la olla de cocción lenta y agregue la col rizada.

7. Cubra y cocine a fuego alto hasta que la col rizada esté tierna, de 20 a 30 minutos.

8. Agregue el jugo de limón, la sal y la pimienta.

9. Sirva el guiso rociado con aceite y espolvoreado con queso parmesano y perejil (al gusto).

Estofado de Pollo y Frijoles Blancos — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
4 latas de alubias	4 latas de frijoles grandes del norte O 4 latas de frijoles negros O 4 latas de frijoles rojos O 4 latas de frijoles pintos O 4 latas de garbanzos. También se pueden usar frijoles secos en lugar de frijoles enlatados, pero deberá remojarlos antes de cocinarlos. Siga las instrucciones del paquete sobre cómo cocinar frijoles secos.
6 tazas de caldo de pollo (sin sal)	6 tazas de agua
2 zanahorias medianas	2 nabos medianos O ½ calabaza alargada pequeña (sin semillas, pelada y cortada en cubos) O ½ calabaza redonda pequeña (sin semillas, pelada y cortada en cubos) O 2 calabazas verdes medianas O 2 calabazas curbas medianas
1 cucharadita de romero fresco	⅓ cucharadita de romero seco, ⅓ cucharadita de tomillo
⅔ taza de queso parmesano rallado	⅔ taza de queso cheddar, ½ taza de migas de pan tostado
2 pechugas de pollo con hueso	4 muslos de pollo
4 tazas de col rizada, picada	4 tazas de espinacas, picadas O 4 tazas de cualquier verdura de hojas verdes como nabo, berza u hojas de mostaza
¼ taza de hojas de perejil fresco	4 cucharaditas de perejil seco

Pastel De Carne En Olla Lenta

Esta receta hace suficiente comida para cuatro personas.

Requere de 4 a 6 horas de cocción.

Ingredientes

- 1 libra de carne molida
- 1 ½ cucharada de salsa de tomate, más adicional para servir
- 1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire
- 2 zanahorias grandes (en rodajas)
- 6 galletas de soda, trituradas
- ½ cebolla mediana, finamente picada
- 3 dientes de ajo, picados
- ½ cucharadita de paprika
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 1/8 de cucharadita de pimienta de cayena
- Aceite en aerosol para cocinar

Equipo y Utensilios Necesarios

- Olla de cocción lenta/crockpot de 6 cuartos
- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras

La receta original fue desarrollada y publicada por Taste of Home y se puede ver aqui: https://www.tasteofhome.com/recipes/slow-cooked-mexican-meat-loaf/

Instrucciones

1. Engrase la olla de cocción lenta con aceite en aerosol.
2. Prepare sus ingredientes:
    - Pique la mitad de una cebolla. (Puede guardar la otra mitad en el refrigerador).
    - Corte las zanahorias en rodajas pequeñas.
    - Corte el ajo en cuadritos pequeños.
    - Machaque las galletas d soda.
3. En un tazón grande, combine la salsa de tomate, la salsa Worcestershire, las galletas de soda, la cebolla, el ajo, la paprika, la sal, la pimienta y la pimienta de cayena.
4. Desmenuce la carne de res sobre la mezcla y mézclela suave pero completamente.
5. Forme un cilindro con la carne. Colóquelo en el centro de la olla de cocción lenta.
6. Cubra y cocine a fuego lento hasta que no quede nada rosado, unas cuatro o cinco horas.
7. Saque el pastel de carne de la olla o use una espátula grande para levantarlo y servirlo en un plato.
8. Esparza ketchup adicional al gusto, por encima antes de comerlo.

Pastel De Carne — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
1 libra de carne molida	1 libra de carne de cerdo molida O 1 libra de pavo molido O 1 libra de pollo molido
1 cucharada de salsa inglesa Worcestershire	Combine los siguientes ingredientes: 2 cdtas de salsa de soya con ¼ cdta de jugo de limón amarillo O vinagre, ¼ de cdta de azúcar y una pizca de salsa picante
2 zanahorias grandes	2 nabos grandes, O ½ calabaza pequeña larga (sin semillas, pelada y cortada en cubos) O ½ calabaza pequeña redonda (sin semillas, pelada y cortada en cubos)
6 galletas saladas, trituradas	¼ taza de pan rallado O ¼ taza de avena
½ cucharadita de pimenton	Combine ½ cucharadita de pimienta de cayena con una pizca de azúcar para bajar el pique del condimento de cayena.
⅛ cucharadita de pimienta de cayena	Una pizca de hojuelas de pimiento rojo triturado

Ensalada Con Pollo De Olla Lenta

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Requiere tres horas de cocción.

Ingredientes

- 3 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de chipotle y/o paprika
- ¼ de cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado
- 1 ½ libras de pechuga de pollo deshuesadas y sin piel
- 1 taza de caldo de pollo
- 9 tazas de lechuga romana, cortada
- Ingredientes opcionales:
    - Aguacate en rodajas
    - Queso cheddar rallado
    - Tomate, picado
    - cebollas verdes, en rodajas
    - Aderezo para ensaladas de su elección

Equipo y Utensilios Necesarios

- Olla de cocción lenta/crockpot de 3 cuartos
- Cucharas medidoras
- Taza medidora

Opcional (para preparar aderezos):

- Tabla de cortar
- Cuchillo

La receta original fue desarrollada y publicada por Taste of Home y se puede ver aqui: https://www.tasteofhome.com/recipes/slow-cooked-mexican-meat-loaf/

Instrucciones

1. Mezcle el chile en polvo, el comino, la sal, la pimienta, el chipotle y/o paprika, el orégano y las hojuelas de pimiento rojo triturado.

2. Frote la mezcla de especias sobre el pollo.

3. Coloque el pollo en una olla de cocción lenta de 3 cuartos.

4. Agregue el caldo.

5. Cocine, tapado, a fuego lento hasta que el pollo esté blando, de tres a cuatro horas.

6. Retire el pollo; déjelo enfriar un poco.

7. Desmenuce el pollo con dos tenedores. Sírvalo sobre lechuga romana. Cubra con aguacate, queso cheddar rallado, tomate, cebollas verdes o aderezo, según lo desee.

Cómo congelar o hacer con anticipación:

1. Deje enfriar la mezcla de pollo, viértala en recipientes para congelar y métala al congelador.

2. Para usar la mezcla congelada, descongele parcialmente en el refrigerador durante la noche.

3. Caliéntela en una cacerola, revolviendo ocasionalmente. Añada más agua, si es necesario.

4. Agregue los ingredientes deseados.

Ensalada Con Pollo De Olla Lenta — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
3 cucharaditas de chile en polvo	Combine 1 cdta de paprika con 1 cdta de comino molido, ½ cdta de cebolla en polvo, ½ cdta de ajo en polvo y una pizca de cayena en polvo
1 cucharadita de comino	1 cdta de condimento para tacos O chile en polvo O cilantro molido
½ cucharadita de chile chipotle	½ cdta de paprika ahumada O ½ cdta de paprika regular
¼ de cucharadita de orégano seco	¼ de cucharadita de tomillo O ¼ cucharadita de albahaca
¼ de hojuelas de pimiento rojo triturado	¼ de cucharadita de pimienta de cayena
1 ½ libras de pechugas de pollo	5 muslos de pollo, sin piel O 6 piernas, sin piel
1 taza de caldo de pollo	1 taza de agua
9 tazas de lechuga romana, cortada	9 tazas de ensalada de hojas verdes mixtas (espinacas, col rizada, lechuga) O 9 tazas de lechuga de hoja roja o de hoja verde

Cerdo Desmechado con Salsa Barbacoa de Piña en Olla Lenta

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Requiere ocho horas de cocción.

Ingredientes

- 2 libras de lomo de cerdo
- 1 ½ tazas de salsa barbacoa sin azúcar agregada
- 1 taza de jugo de piña (enlatado, triturado, sin azúcar agregada)
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla pequeña, picada

Equipo & Utensilios Necesarios

- Olla de cocción lenta/crockpot de 6 cuartos
- Cuchara para mezclar
- Tabla de cortar
- Cuchillo
- Cucharas medidoras
- Taza medidora

La receta original fue desarrollada y publicada por The Diabetes Cookbook, y se puede ver aqui: https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/slow-cooked-puller-pork-with-pineapple-barbecue-sauce.html?tag_id=43

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes:
   - Pique la cebolla en trozos pequeños.
   - Pique el ajo en trozos pequeños.
2. En la olla de cocción lenta, mezcle la salsa barbacoa, el jugo de piña, la cebolla, el ajo y la pimienta.
3. Agregue el lomo de cerdo a la olla de cocción lenta y voltee el cerdo para cubrirlo con la salsa por todos los lados.
4. Cocine a fuego lento durante ocho horas, o a fuego alto durante tres o cuatro horas, hasta que la carne esté blanda.
5. Desmenuce la carne con dos tenedores.
6. Sirva el cerdo desmenuzado en una tortilla baja en carbohidratos, en "tazas" de lechuga o sobre una ensalada. Si lo desea, sirva con salsa barbacoa adicional.

*Usted puede acompañar este plato con la receta de Arepas de Maíz.

Cerdo Desmechado con Salsa Barbacoa de Piña en Olla Lenta — Ingredientes Alternativos

Ingrediente	Otros Alimentos Que Puede Usar
2 libras de lomo de cerdo	2 libras de lomo de cerdo O 2 lbs de lomo de res O 2 lbs de pechuga de pollo, sin piel
1 taza de jugo de piña, sin azúcar agregada	1 taza de jugo de manzana, sin azúcar agregada O 1 taza de jugo de naranja, sin azúcar agregada

Recetas Simples y Sin Cocción

Nachos de Atún

Esta receta hace suficiente comida para dos personas.

Ingredientes

- 1 lata o bolsa de atún en agua, escurrida
- 2 onzas de secciones de tortillas fritas (20 a 30 chips)

Opcional:

- Salsa
- Tomate, enlatado y cortado en cubitos
- Cebolla (si se puede picada)

Equipo y Utensilios Necesarios

- Abrelatas (si es necesario para productos enlatados)
- Plato o superficie para comer

La receta original fue desarrollada y publicada por Marley Menu y se puede ver aqui: https://marleysmenu.com/easiest-canned-tuna-nachos/

Instrucciones

1. Distribuya las tortillas fritas en un plato.

2. Agregue atún encima de las tortillas fritas.

3. Cubra con verduras o aderezos disponibles, como rodajas de tomate, cebolla, aguacate o salsa.

Emparedado de Mantequilla de Maní y Banana

Esta receta hace suficiente comida para una persona.

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- ½ banana pequeña

Equipo y Utensilios Necesarios

- Cuchara, cuchillo o tenedor
- Plato o lugar para colocar la comida

Instrucciones

Preparación

1. Unte ambas rebanadas de pan con la mantequilla de maní.
2. Rebane la banana y colóquela sobre una rebanada de pan.
3. Coloque la otra rebanada de pan con mantequilla de maní encima y disfrute.

Otras opciones:

- Si no hay pan, puede tomar 2 cucharadas de mantequilla de maní y majarlas con 1 plátano pequeño en una taza o recipiente para hacer una comida rápida.
- Unte 2 cucharadas de mantequilla de maní encima de una manzana cortada por la mitad.
- También puede usar otros tipos de mantequilla de nueces si están disponibles, como mantequilla de almendras o de girasol.

Ensalada de Tres Granos

Esta receta hace suficiente comida para cinco personas.

Ingredientes

- ½ cebolla
- ½ pepino
- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, escurridos
- 1 lata (15 oz.) de frijoles rojos, escurridos
- 1 lata (15 oz.) de alubias, escurridas
- ½ taza de aderezo italiano
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de perejil seco
- ¼ de cucharadita de pimienta

Opcional:

- Pan Pita

Equipo y Utensilios Necesarios

- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Abrelatas
- Cucharas medidoras
- Taza medidora
- Recipiente o tazón para mezclar ingredientes

La receta original fue desarrollada y publicada por Tasty y se puede ver aqui:
https://tasty.co/recipe/three-bean-salad

Instrucciones

1. Prepare los ingredientes:
   - Corte la cebolla en rodajas finas.
   - Corte el pepino en cuartos, quítele las semillas y córtelo en cuadritos pequeños.
   - Enjuague los garbanzos, los frijoles rojos y las alubias.
2. Agregue la cebolla, el pepino, los garbanzos, los frijoles rojos y las alubias al tazón.
3. Agregue el aderezo italiano, el orégano, el perejil, la sal y la pimienta.
4. Mezcle bien hasta que todos los ingredientes se distribuyan uniformemente.
5. Sirva la ensalada o póngala en el pan pita abierto por la mitad para hacer un emparedado sustancioso.

Burrito de Vegetales con Hummus

Esta receta hace suficiente comida para una persona.

Ingredientes

- 2 cucharadas de hummus
- 1 tortilla de trigo integral (8 pulgadas)
- ¼ de taza de ensalada de hojas verdes, cortadas
- 2 cdas de cebolla dulce, finamente picada
- 2 cdas de pepino, cortado en rodajas finas
- 2 cdas de zanahoria, rallada
- 1 cda de vinagreta balsámica o aderezo italiano

Equipo y Utensilios Necesarios

- Tazón o recipiente grande
- Cuchillo para picar
- Tabla de cortar
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras

La receta original fue desarrollada y publicada por Marley Menu y se puede ver aqui:
https://www.tasteofhome.com/recipes/hummus-veggie-wrap-up/

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes:
    - Corte las hojas de ensalada en trozos pequeños.
    - Corte el pepino en rodajas finas.
    - Si las zanahorias no están cortadas previamente, use un pelador o un cuchillo para tajarlas en tiras pequeñas.
2. Unte el hummus sobre una tortilla.
3. Cubra con ensalada de hojas verdes, cebolla, pepino y zanahoria. Rocíe con la vinagreta.
4. Enrolle firmemente.

Ensalada de Frijoles y Maíz

Esta receta hace suficiente comida para cuatro a seis personas.

Ingredientes

- 1 lata de frijoles negros
- 1 lata de maíz
- ½ pimentón dulce verde o rojo, picado
- ½ cebolla, picada
- ½ taza de cilantro fresco (opcional)
- 1 limón verde pequeño
- ½ cucharada de aceite
- 1 ½ cucharadas de comino
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de pimienta de cayena (opcional)

Equipo y Utensilios Necesarios

- Tazón o recipiente grande
- Abrelatas
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras

La receta original fue desarrollada y publicada por la American Diabetes Association y se puede ver aqui: https://www.diabetesfoodhub.org/recipes/black-bean-and-corn-salad-quick-recipe.html

Instrucciones

1. Prepare sus ingredientes:
   - Abra los frijoles negros, escúrralos y enjuáguelos.
   - Pique el pimentón dulce en trozos pequeños.
   - Pique la cebolla en trocitos pequeños.
   - Pique o rasgue el cilantro.
   - Corte el limón verde por la mitad.
2. En un tazón mediano, combine los frijoles, el maíz, el pimentón, la cebolla y el cilantro.
3. Agregue el aceite, el jugo de limón, el comino, el ajo en polvo, la pimienta negra y la pimienta de cayena (si se usa).
4. Mezcle, luego sirva y disfrute.