

Repleto de *Sabor*



RECETAS DELICIOSAS,
SALUDABLES Y SACIADORAS



Chase Brexton Health Care

chasebrexton.org

¡No olvide revisar su refrigerador y despensa antes de hacer las compras!

Lista de Compras

SECCIÓN DE PRODUCTOS FRESCOS



1 aguacate



1 pimiento rojo o verde



1 brócoli



1 calabaza



1 coliflor



1 cabeza de ajo



1 trozo de raíz de jengibre



1 manojo de cebolla verde



1 chile jalapeño



1 limón



1 chirivía o nabo



1 tomate maduro



1 batata o camote



1 lechuga morada



1 bolsa de espinacas



1 cebolla amarilla y 1 cebolla roja

SECCIÓN DE CARNES



1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel



tocino de pavo

SECCIÓN DE COMIDA PREPARADA



1 pollo asado

SECCIÓN DE ENLATADOS/DESHIDRATADOS



1 caja o 2 latas de
caldo de pollo
bajo en sodio



1 lata de leche de
coco baja en
calorías



Pan integral y fino
para sándwiches



1 lata de atún
blanco sólido bajo
en sodio



pasta integral



cajuil o
anacardo sin
sal



arándanos
deshidratados



pasas rubias



copos de avena o
arrollada (avena natural
sin cocer)



vinagre de
sidra de
manzana



mostaza de
dijón



mayonesa baja
en calorías



spray antiadherente
para cocinar



aceite de
oliva

SECCIÓN DE ESPECIAS



pimienta
negra
molida



polvo
de
curry



cebolla
en
polvo



semillas
de
amapola



queso en tiras
bajo en
grasa



provolon
e bajo
en grasa



huevos
grandes

SECCIÓN DE LÁCTEOS

Guisado de Coliflor para el Desayuno



Porciones

4



Tiempo de
Preparación
10 minutos



Tiempo de Cocción
10 minutos



Tiempo Total
20 minutos

Ingredientes

2 tazas de **arroz de coliflor** (receta casera a continuación)

4 rebanadas de **tocino de pavo**, bajo en sodio

4 **huevos**

½ **cebolla** cortada en cubos

1 **pimiento** cortado en cubos

2 cucharaditas de **aceite de oliva**

1 pizca de **pimienta negra**

1 **cebolla de verdeo**, cortada en rodajas finas

Instrucciones

1. Cocine el tocino en una sartén sobre la hornalla. Una vez cocido, pique y reserve.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue las cebollas y los pimientos, revolviendo de vez en cuando. Cocine hasta que estén blandos.
3. Agregue el arroz de coliflor y el tocino picado, remueva y cocine hasta que esté blando.
4. Haga 4 surcos en la mezcla de coliflor. Rocíe con spray antiadherente. Rompa un huevo en cada espacio. Tape y cocine durante 2 minutos para que las yemas queden ligeramente líquidas, o hasta el punto deseado.
5. Condimente con pimienta negra y cebollas verdes picadas.



Chase Brexton Health Care

Porque la salud de todos importa



Arroz Casero de Coliflor

Instrucciones

1. Convierta una cabeza de coliflor en "arroz" utilizando un rallador o un procesador de alimentos: ralle la cabeza de coliflor.
 - a. **Método** con rallador - Elimine las hojas verdes y ralle todo lo que pueda de la coliflor. Utilice el lado del tamaño medio (como muestra la imagen de la derecha).
 - b. **Método con procesador de alimentos** - Retire las hojas verdes y pique la coliflor en trozos grandes. Con la cuchilla de rallado (la que se muestra a la derecha) presione todos los trozos de la coliflor hasta procesar la coliflor de modo que tenga el tamaño de los granos de arroz.
2. Presione y exprima cualquier exceso de humedad del "arroz" con papel de cocina grande o con un paño de cocina absorbente. De este modo, se asegurará de que no quede un exceso de humedad que pueda aguar la preparación.



Equivalencias de Medidas y Abreviaturas

una pizca	=	aproximadamente 1/8 de cucharadas de té
3 cucharadas de té	=	1 cucharada sopera
4 cucharadas soperas	=	1/4 de taza
8 cucharadas soperas	=	1/2 taza
2 tazas	=	1 pinta
4 tazas (2 pintas)	=	1 cuarto de galón
4 cuartos	=	1 galón



cdita = cucharada de te
cda = cucharada sopera
oz = onza
pt = pinta

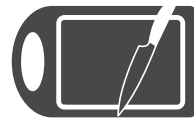
qt = cuarto de
galón
gal = galón
lb = libra
= libra

Panini de Atún y Aguacate



Porciones

4



Tiempo de
Preparación

10 minutos



Tiempo de Cocción

10 minutos



Tiempo Total

20 minutos

Ingredientes

1 lata o paquete de 4 oz (1/2 taza) de **atún blanco sólido**, bajo en sodio

½ **aguacate**

Una pizca de **pimienta negra**

2 rodajas de **tomate**

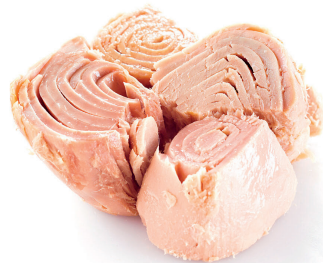
Un puñado de **lechuga morada**

2 rebanadas de **queso provolone**
reducido en grasa

2 **rebanadas de pan integral y fino**

Directions

1. En un recipiente, mezcle el atún, el aguacate y la pimienta negra.
2. Extienda la mitad de la mezcla de atún y aguacate en una rebanada de pan. Cubra con lechuga, tomate, una rebanada de queso y la rebanada superior de pan.
3. Cocine cada sándwich utilizando una sandwichera eléctrica, un sartén de cocina o una parrilla siguiendo las instrucciones en la página siguiente.



Chase Brexton Health Care

Porque la salud de todos importa





Sandwichera Eléctrica

- Precaliente la prensa eléctrica para sándwiches y coloque los sándwiches ya preparados sobre la base inferior.
- Presione la tapa y deje que se cocine durante unos minutos hasta que esté crujiente.



Hornalla

- Cubra con spray antiadherente una sartén precalentada y coloque en el centro un sándwich ya preparado.
- Coloque un plato o tapa encima del sándwich. Presione con objetos pesados o simplemente presione hacia abajo la superficie del sándwich.
- Cocine durante un par de minutos hasta que esté crujiente, gírelo y cocine el otro lado durante un par de minutos.
- Repita el procedimiento con el segundo sándwich.



Parrilla

- Rocíe ambos lados de cada sándwich con spray antiadherente.
- Coloque los sándwiches en la parrilla precalentada y cocínelos por cada lado durante unos minutos, hasta que estén crujientes.



Método del Plato

de la Asociación Americana de la Diabetes

1 Verduras sin almidón

- | | | | | |
|-------------------|------------|----------------|--------------------|------------------|
| Espárragos | Zanahorias | Judías verdes, | Verduras de hoja | Hongos |
| Brócoli | Coliflor | vainas de | verde como | Pimientos |
| Coles de Bruselas | Apio | chícharos o | lechuga, rúcula, | Calabazas como |
| Repollo verde, | Pepino | arvejas, | col rizada, berza, | calabacines, |
| morado, napa o | Berenjena | tirabeques y | espinacas u hojas | calabaza |
| bok choy | | chícharos | de mostaza | amarilla y |
| | | dulces | | calabaza |
| | | | | cabello de ángel |
| | | | | Tomates |

2 Proteínas magras

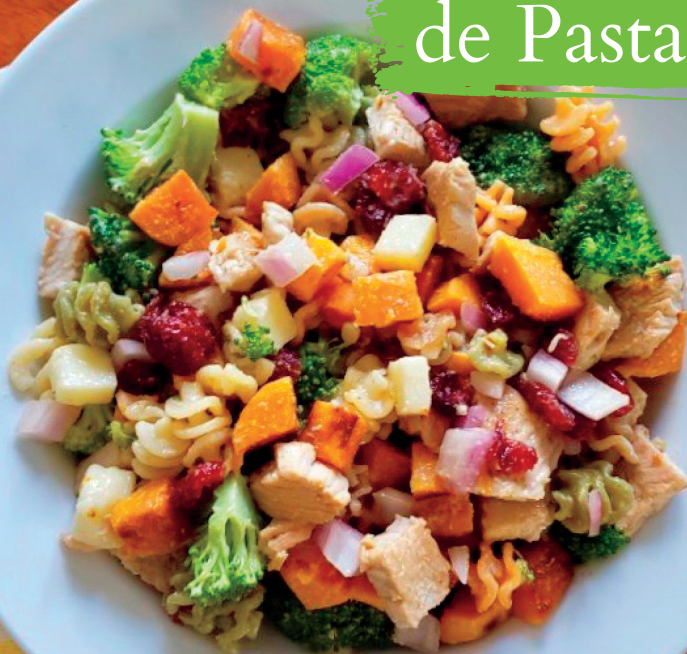
- | | |
|---|---|
| Pollo, pavo y huevo | Carnes frías magras |
| Pescado y mariscos | Queso y requesón bajos en grasa |
| Cortes de carne magra, como espaldilla, | Alubias, lentejas, hummus y falafel |
| pierna, solomillo, falda o lomo | Frutos secos y mantequillas de frutos secos |
| Cortes magros de cerdo como chuleta | Tofu y tempeh |
| de lomo o filete de lomo | Sustitutos vegetales de la carne |

3 Carbohidratos

- | | |
|--|--|
| Cereales integrales como arroz integral, | Verduras con almidón, calabaza, |
| trigo burgol, avena, polenta, palomitas | calabaza butternut, arvejas, nabo, |
| de maíz y productos integrales (pan, | plátanos y patatas o papas |
| pasta, tortillas) | Productos lácteos como leche, yogur y |
| Frijoles y legumbres | sustitutos de la leche (como la leche de |
| Frutas y frutos secos | soja) |

4 Agua o bebidas sin calorías, como té sin azúcar, café o agua gasificada

Ensalada de Pasta de Otoño



Porciones

4



Tiempo de
Preparación

25 minutos



Tiempo de
Refrigeración

1 hora+



Tiempo Total

1 hora y 25 minutos

Ingredientes

Ensalada

1 taza de **pasta integral**

1 taza de **batata (o boniato)** cruda
cortada en cubos

1 cda de **aceite de oliva**

½ taza de arándanos deshidratados

6 oz de **pollo asado o a la parrilla**

3 **barritas de queso**, reducidas en grasa

½ taza de **cebolla morada** picada

1 taza de **brócoli** crudo picado

Aderezo

¼ de taza de **mayonesa** baja en calorías

2 cucharadas de **vinagre de sidra de manzana**

1 cucharadita de **mostaza Dijon**

1 cdita de **cebolla en polvo**



Instrucciones en la página siguiente.



Porque la salud de todos importa

Instrucciones

1. Cocine la pasta al dente siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Escorra la pasta y dejarla enfriar.
3. En una sartén, caliente el aceite de oliva a fuego medio.
4. Agregue la batata cortada en cubos.
5. Saltee hasta que se ablande, removiendo con frecuencia. Dejar enfriar.
6. Pique los palitos de queso y el pollo asado o a la parrilla en trozos del tamaño de un bocado.
7. En un recipiente grande, combine todos los ingredientes excepto los del aderezo.
8. En un recipiente pequeño, mezcle o revuelva los ingredientes del aderezo hasta que estén bien incorporados.
9. Vierta el aderezo sobre la ensalada de pasta y mezcle hasta que esté completamente cubierta.
10. Refrigere por lo menos una hora antes de servir.



Pollo en Olla de Cocción Lenta

Sopa de Calabaza



Porciones

4



Tiempo de
Preparación

20 minutos



Tiempo de Cocción en
Temperatura BAJA
3-4 horas + 30 minutos



Tiempo de Cocción en
Temperatura ALTA
5-6 Horas + 30 Minutos

Ingredientes

1 libra de **pechugas de pollo**

deshuesadas y sin piel

1 taza de **cebolla** picada

2 dientes de **ajo** picados

1 taza de **chirivía** pelada y cortada en rodajas

4 tazas de **calabaza butternut** cortada en cubos

1 cda de **jengibre fresco** picado

1 **jalapeño** sin semillas picado

½ cdita de **pimienta negra**

2 cditas de **curry en polvo**

½ taza de **caldo de pollo**, bajo en sodio

1 taza de **leche de coco baja en calorías en lata**

2 tazas de hojas de **espinacas frescas** baby, o picadas si sor



Instrucciones en la página siguiente.

 **Chase Brexton Health Care**

Porque la salud de todos importa

Directions

1. Coloque el pollo, la cebolla, el ajo, la chirimía, la calabaza, el jalapeño, el jengibre, la pimienta, el curry en polvo y el caldo en la olla de cocción lenta.
2. Remueva para incorporar los ingredientes.
3. Tape y cocine en temperatura ALTA durante 3-4 horas o en temperatura BAJA durante 7-8 horas.
4. Retire el pollo y píquelo o desmenúcelo.
5. Pise o mezcle la mitad de la mezcla de la sopa para espesarla.
6. Incorpore el pollo picado, la leche de coco y las espinacas.
7. Tape y deje en temperatura BAJA durante 30-60 minutos.
8. Coloque en tazones y ¡disfrute el sabor!

9.



chasebrexton.org



Semilla de Amapola de Limón

Bocaditos de Proteína



Rinde 12 bocaditos
3 bocaditos por
porción



Tiempo de
Preparación
10 minutos



Tiempo de Cocción
0 minutos



Total Time
10 minutos

Ingredientes

½ taza de **avena**

½ taza de **nuez de la india**

½ taza de **pasas rubias**

1 **limón**, exprimido y pelado

2 cucharaditas de **semillas de amapola**



Instrucciones

1. Ponga todos los ingredientes, excepto las semillas de amapola, en una batidora o procesadora de alimentos
2. Mezcle hasta que se forme una masa.
3. Agregue las semillas de amapola y procese hasta que estén bien incorporadas.
4. Con una cuchara, retire 1-2 cucharadas y forme un bocadito. Repita con el resto de la masa.
5. ¡Guárdelo en el refrigerador y disfrútelo en la merienda!

*Recetas y
Fotos de*

Nicole Stein, MS, RD, LDN
Dietista Registrada



Chase Brexton Health Care

Porque la salud de todos importa

410-837-2050
chasebrexton.org