



# APOYA LA ALIMENTACIÓN EN PHOENIX

## GUÍA DE RECURSOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



NOVIEMBRE 2025



## Tabla de contenido

**Introducción / Carta de Bienvenida**

**Guía de Recursos para Comprar y Ahorrar**

**Guía de Recursos para Bocadillos Inteligentes**

**Guía de Recursos para la Preparación de Comidas**

**Recetas y Libro de Cocina**



## ¡Bienvenido(a) a tu Paquete de Recursos para una Alimentación Saludable!

Sabemos que preparar comidas nutritivas con un presupuesto limitado puede parecer un desafío. Por eso, el Departamento de Servicios Humanos de la Ciudad de Phoenix ha creado este paquete para brindarte herramientas prácticas, consejos y recursos que te ayudarán a planificar, comprar y cocinar comidas saludables para ti y tu familia.

En el interior encontrarás:

- Recetas económicas y un libro de cocina lleno de opciones simples y sabrosas
- Guías para la preparación de comidas y bocadillos inteligentes que te ayudarán a ahorrar tiempo y dinero
- Consejos para comprar de manera inteligente y aprovechar al máximo tu presupuesto alimenticio
- Hojas de trabajo y plantillas para planificar tus comidas y tus visitas al supermercado

Este paquete está diseñado para que comer saludablemente sea fácil, accesible y agradable—ya sea que cocines para ti, tu familia o tu hogar. Esperamos que estos recursos te ayuden a sentirte con la confianza de preparar comidas que sean tanto nutritivas como económicas.

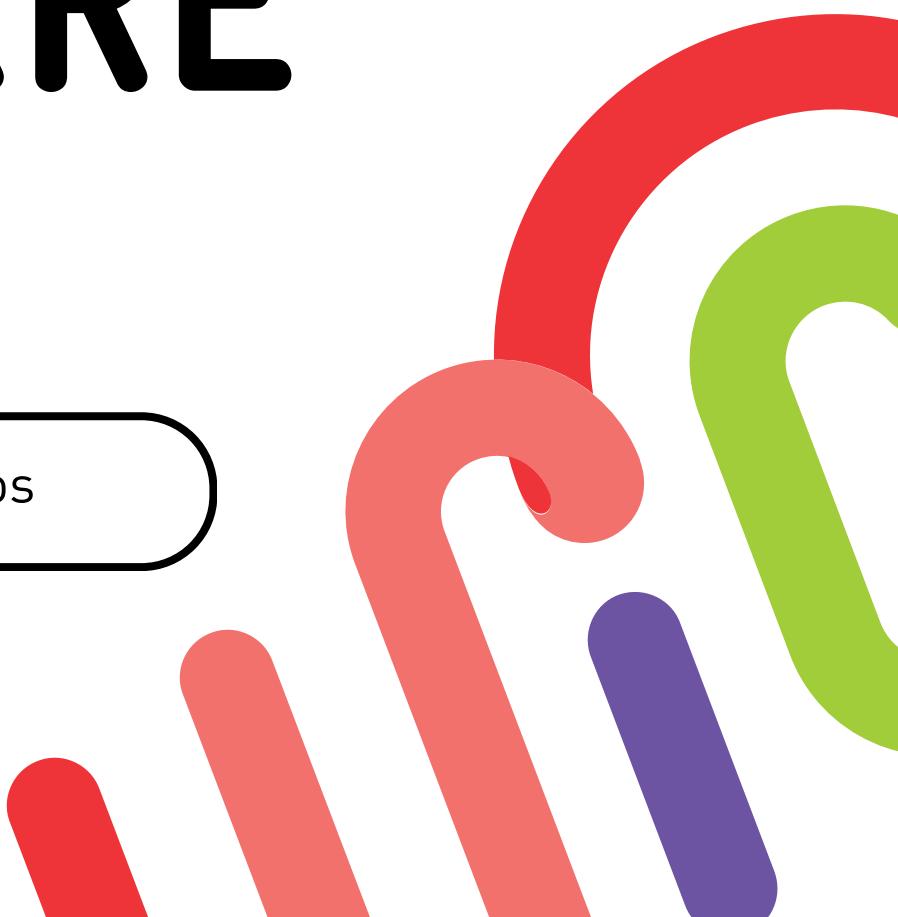
Juntos, podemos apoyar comunidades más saludables, una comida a la vez.

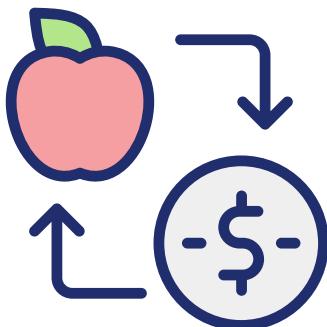
– Ciudad de Phoenix



# COMPRE Y AHORRE

Guía de recursos





En un mundo en el que puede ser difícil hacer un equilibrio entre comer diversos alimentos y administrar el dinero, sabemos lo importante que es aprovechar al máximo cada viaje a la tienda.

Estamos aquí para brindarle consejos prácticos, estrategias inteligentes e información útil para ser de ayuda a la hora de comprar alimentos con un presupuesto ajustado y al mismo tiempo obtener la nutrición que usted y su familia necesitan.

A medida que avance en la lectura, iremos explorando los pormenores de la compra inteligente y le daremos las herramientas necesarias para que tenga confianza al ir por los pasillos de las tiendas de comestibles.

Desde encontrar opciones asequibles hasta aprovechar al máximo las opciones de alimentos, nuestra guía ayudará a tomar decisiones de acuerdo con sus objetivos de salud y presupuesto.



Tener un presupuesto limitado para la comida no significa sacrificar el sabor, la nutrición o la variedad. Con algunas estrategias de planificación y compra inteligente, puede disfrutar de una amplia variedad de comidas deliciosas sin gastar mucho dinero.

## Consejos útiles

En esta guía de recursos se incluyen consejos e información sobre varios aspectos de comprar con un presupuesto ajustado, desde comprender las etiquetas y elegir ingredientes a buen precio, hasta reducir el desperdicio de alimentos y maximizar los ahorros con cupones y recompensas de la tienda.



Únase a nosotros en este viaje en el que ahorrar dinero todavía puede significar comer bien. Descubra cómo cada dólar que gasta y ahorra puede contribuir a la salud y felicidad de su familia.



# Conviértase en un experto en las tiendas de comestibles

Algunas de las mejores maneras de ahorrar dinero en el supermercado incluyen preparar con anticipación, saber en qué lugar se encuentran los artículos en la tienda y comprender cómo se fijan los precios de los artículos. Hablemos de cada punto un poco más para ver cómo puede ahorrar dinero.

## Elabore una lista de compras

Antes de ir a la tienda, haga una lista detallada de lo que necesita. Este es el momento de que revise el refrigerador, el congelador y la despensa para ver lo que ya tiene en casa. Esto le ayudará a comprar únicamente lo que necesita.

**Si tiene alimentos a la mano que deban usarse pronto, puede resultarle útil planificar comidas con ellos. De esta manera, puede reducir el desperdicio de alimentos y esto le puede ser de ayuda para ahorrar dinero**

En la lista también puede incluir artículos para los que tiene cupones de lo que necesita comprar o artículos que se encuentran de oferta en un folleto local o en el sitio web de la tienda. Puede escribir la lista a mano, o bien puede servirle usar una aplicación para elaborar notas o listas de compras en el teléfono. Hay diferentes formas de organizar la lista.

Organice su lista en función de grupo de alimentos como:



→ Otra opción es organizarla conforme al diseño del supermercado local o de alguna otra manera que usted le encuentre sentido.

→ ¡La elección queda completamente en sus manos!

Al momento de comprar, póngale un límite a la cantidad de artículos que agrega al carrito y no están en la lista. Es posible que se acuerde de algo que le falta o que vea una oferta demasiado buena para dejarla pasar, pero estas compras no contempladas pueden acumularse mucho en la caja registradora.

# Explore la distribución de la tienda

Los productos frescos, la carne, las aves de corral y los productos lácteos generalmente se colocan en el perímetro o el exterior de la tienda. Los alimentos empaquetados suelen estar en los pasillos centrales. No necesita ir por todos los pasillos. Trate de evitar los pasillos que no tienen alimentos de la lista de compras para reducir las posibilidades de comprar algo que no necesite.



Los alimentos de marca más caros generalmente se colocan a la altura de los ojos, por lo que debe revisar los estantes superiores e inferiores para encontrar opciones más económicas.

## Marcas propias

Comprar productos de marca propia, también conocidos como *private label* o de marca genérica o libre, puede ser una forma inteligente de ahorrar dinero en la tienda. **Las siguientes son diversas maneras en las que elegir las marcas propias puede ayudarle a reducir la factura del supermercado:**

**Costo más bajo** Los productos de marca propia a menudo cuestan menos que los de su competencia de marca comercial, porque no tienen los mismos gastos de marketing y publicidad. Este ahorro de costos se transfiere a usted, la persona que compra.

**Ingredientes similares** En muchos casos, los productos de marca propia contienen ingredientes iguales o muy similares a los de marca comercial. Esto significa que, a menudo, puede obtener un producto de la misma calidad sin pagar por la marca.

**Amplia variedad de opciones** Las marcas propias ofrecen una variedad de productos, que abarcan desde productos básicos de la despensa hasta artículos de cuidado personal y artículos para el hogar. Esta variedad significa que puede encontrar opciones de marca propia para muchos artículos de la lista de compras.

**Exclusivo para minoristas** Las marcas propias suelen ser exclusivas de minoristas específicos. Muchas tiendas fijan los precios de sus productos de marca propia a modo de que sean más baratos que los productos de marca comercial a fin de que puedan atraer clientes y conservarlos.

**Mismo fabricante** En muchos casos, las marcas de las tiendas son producidas por los mismos fabricantes de los productos de marca. La diferencia está en el paquete y la gestión de la marca. De esta manera, puede disfrutar de la misma calidad sin el costo adicional o el precio elevado.

Si agrega más marcas propias a su carrito, puede ahorrar mucho dinero sin sacrificar la calidad de los productos que compra. Vale la pena explorar diferentes opciones de marca propia y compararlas con las marcas comerciales y encontrar el mejor valor para su presupuesto.

# Compare los precios

Una de las mejores maneras de ahorrar dinero en el supermercado es prestar atención al ver la etiqueta de precio. El costo en la etiqueta de precio puede ser engañoso y puede hacer que alguien compre algo que puede parecer menos costoso al principio, pero que podría ser más costoso en general.

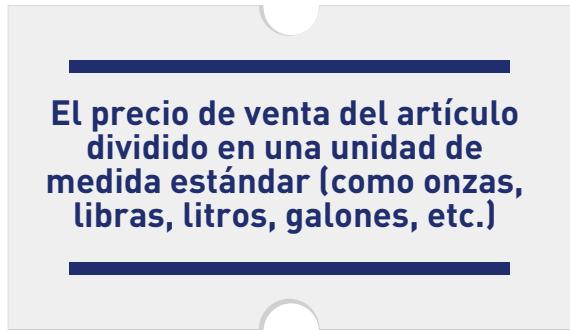


**Hay 2 precios en la mayoría de las etiquetas de precio en el supermercado**

## Precio de venta al público



## Precio unitario



Con este precio por unidad puede comparar diferentes marcas o tamaños del mismo producto. Por ejemplo, al comprar yogur, puede ser útil calcular cuánto cuesta por onza en distintas marcas y tamaños para ayudarse a obtener la mejor oferta



Cuando se trata de ahorrar dinero en el supermercado, es importante tener en cuenta algo más que el precio de venta al público al comparar los productos. También debe considerar la cantidad del producto que está comprando y el tiempo que durará. Los envases de mayor tamaño suelen ser menos costosos por unidad y pueden ahorrarle dinero a largo plazo. Para ayudarse a elegir qué tamaño de paquete comprar, decida si usted y su familia comerían esa cantidad con el tiempo o si se desperdiciaría.

# Veamos algunos ejemplos



**Cereal de arroz inflado  
Marca propia**



Precio de venta al público  
\$ 3.47  
Precio por unidad  
\$ 0.14/oz

**Cereal de arroz inflado  
Marca comercial**



Precio de venta al público  
\$ 4.98  
Precio por unidad  
\$ 0.28/oz

**Cereal de arroz inflado  
Marca comercial**



Precio de venta al público  
\$ 6.28  
Precio por unidad  
\$ 0.25/oz

En este ejemplo, la caja de 24 onzas de cereal de la marca propia es menos costosa en general y con un precio por unidad más bajo, que es el precio por onza (oz), en comparación con la marca comercial. Los cereales tienen una vida útil más larga que los alimentos frescos, por lo que no es probable que se echen a perder antes de acabárselos. Si prefiere una marca comercial en esta situación, ahorrará dinero comprando la caja más grande porque su precio por unidad es menor que el de la caja más pequeña.

**1 lechuga romana entera (a granel)**



rinde aprox  
12oz

Precio de venta al público  
\$ 1.99  
Precio por unidad  
\$ 0.17/oz

**Bolsa de 3 lechugas romanas enteras**



18oz

Precio de venta al público  
\$ 3.99  
Precio por unidad  
\$ 0.22/oz

**Bolsa de lechuga romana picada**



9oz

Precio de venta al público  
\$ 2.99  
Precio por unidad  
\$ 0.33/oz

En este ejemplo, la lechuga romana entera no empaquetada es la opción menos costosa. Al considerar solo el costo, los productos no empaquetados son la mejor opción. Los productos que están preempaquetados o precortados generalmente son más caros. Sin embargo, sabemos que a veces es importante la conveniencia de los productos ya preparados. Es posible que desee considerar cuánto tiempo le tomará preparar los productos frescos enteros al momento de decidir qué opciones comprar.



Precio de venta al público  
\$ 2.36  
Precio por unidad  
\$ 0.07/oz



Precio de venta al público  
de un solo contenedor  
\$ 0.58  
Precio por unidad  
\$ 0.11/oz



Paquete de 4  
Precio de venta  
al público \$ 1.96  
Precio por unidad  
\$ 0.08/oz

En este ejemplo, el envase grande de yogur de 32 onzas cuesta menos por unidad. Si sabe que usted y su familia se comerán el envase más grande antes de que expire,, este será el mejor para su presupuesto. Si no cree que se lo comerán a tiempo, puede ser mejor elegir los recipientes individuales, aunque cuesten más por taza.



**Bolsa de frijoles negros de 16 oz de marca propia**

Precio de venta al público  
\$ 1.79  
Precio por unidad  
\$ 0.30/taza



**Frijoles negros enlatados de 15 oz (aproximadamente 2 tazas) de marca propia**

Precio de venta al público  
\$ 0.89  
Precio unitario  
\$ 0.45/taza



**Frijoles negros enlatados de 15 oz (aproximadamente 2 tazas) de marca comercial**

Precio de venta al público  
\$ 1.50  
Precio unitario  
\$ 0.75/taza

En este ejemplo, los frijoles negros secos serán los mejores en un presupuesto porque obtiene más frijoles por el precio de una taza. Una vez más, entendemos que la vida se llena de ocupaciones, por lo que comprar frijoles enlatados puede ser una mejor opción para usted. Pero si estirar el dólar para los alimentos es su principal prioridad, los frijoles secos serán la mejor opción. Al igual que los otros ejemplos, la marca propia también es la mejor opción al comparar las dos opciones enlatadas.

**No todas las etiquetas de precio le mostrarán un precio por unidad, pero la calculadora de su teléfono puede ayudarle a hacer un poco de cálculo para determinar el mejor valor. Simplemente divida el precio de venta al público entre las unidades que contiene. Por ejemplo, si un envase de yogur de 32 onzas tiene un precio de venta al público de \$2.36, sería  $\$2.36/32 \text{ oz} = \$0.07 \text{ por onza}$ .**

# Cupones y Programas de recompensas de la tienda

## Sepa dónde encontrar cupones



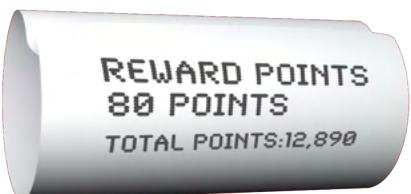
Usar cupones e inscribirse en el programa de recompensas de su supermercado son herramientas poderosas para estirar el presupuesto sin comprometer la calidad

Descubra diferentes fuentes de cupones, tanto en línea como en la tienda. Para encontrar ofertas en la tienda, busque folletos digitales o anuncios en el correo, o en los sitios web o aplicaciones de las tiendas de comestibles.



## Recopile y organice

Comience a recolectar cupones para las tiendas y marcas que compre con frecuencia. A continuación, organice los cupones para que pueda tomarlos fácilmente al momento de comprar. Lo último que quiere es perder un cupón al pagar u olvidar los cupones en casa. No deje de consultar los cupones que ofrece el programa de recompensas del supermercado en su sitio web o aplicación. En muchas tiendas, la aplicación le permite “separar” el cupón y aplicará los ahorros automáticamente cuando haga la compra.



## Inscríbase en el programa de recompensas de su supermercado

Después de registrarse, conozca las ventajas y los beneficios que ofrece el programa de recompensas de esa tienda. La mayoría de los programas de recompensas le ofrecen descuentos y cupones personalizados basados en sus hábitos de compra. Esto puede ayudarle mucho en su economía. Otra ventaja de inscribirse en el programa de recompensas de su tienda es que puede ayudarle a estar al tanto de promociones, descuentos y eventos especiales a través de folletos por correo, la aplicación móvil y las redes sociales.

## Conciencia de la fecha de vencimiento

Esté consciente de las fechas de vencimiento de sus cupones para evitar perderse de oportunidades. ¿Tiene varios cupones para el mismo producto? Asegúrese de usar primero el que se venza antes.



## Cupones y beneficios de WIC



¿Sabía que puede usar cupones en los alimentos que compra con sus beneficios de WIC?



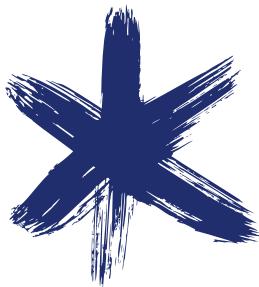
Por ejemplo, sus beneficios de alimentos de WIC pueden indicar que puede comprar 36 onzas de cereal, pero tiene un cupón de "Compre 1 caja, reciba una 1 gratis" para su cereal favorito aprobado por WIC. Incluso si la segunda caja lo hace superar las 36 oz, aún puede obtenerla gratis si usa su tarjeta WIC y ese cupón.



Los cupones también son un gran ahorro cuando se trata de frutas y vegetales y los usa con sus beneficios de WIC. Al usar los cupones para reducir el costo, obtenga más por sus dólares WIC para frutas y vegetales.

## No use un cupón solo por usarlo

Si bien los cupones son una excelente manera de obtener una mejor oferta en algo que usará, es importante que no compre algo que no necesite porque le parece una buena oferta. Podría terminar gastando dinero en cosas que realmente no quiere o no usará. Aprovechar cada gran oferta puede vaciar rápidamente su billetera y echar por tierra todo el propósito de usar cupones.



Los cupones y los programas de recompensas pueden ser la clave para conseguir ahorros considerables y esto garantiza que su experiencia de compra no solo sea ahorrar sino también algo gratificante. Aproveche estas herramientas y obtenga alimentos que su familia disfrutará mientras ve cómo disminuyen las facturas de comestibles.

# Frutas y vegetales



Comer con un presupuesto limitado no significa comprometer la nutrición o el sabor. Cuando se trata de comprar frutas y vegetales, sean frescos, congelados o enlatados, cada uno tiene sus propios beneficios que los hace ideales para diferentes situaciones.

## Frescos

- Las frutas y los vegetales frescos son una gran adición a todo tipo de comidas y bocadillos
- Los productos de temporada suelen ser más económicos
- Compre las opciones preempaquetadas o precortadas cuando requiera ahorrar tiempo, o elija frutas y vegetales no empaquetados cuando quiera ahorrar dinero
- Muchas frutas y vegetales se congelan bien: cómprelos a granel y congele lo que no necesite para usarlo después

Descubra frutas y vegetales increíbles en los mercados de agricultores locales: una aventura para toda la familia

## Congelados

- Las frutas y los vegetales congelados se congelan poco después de su recolección, lo que a su vez congela los nutrientes
- Ya están cortados y preparados, por lo que le ahorra tiempo en la cocina
- Puede mantenerlos en su congelador durante mucho tiempo, para que no tenga que preocuparse de que se estropeen o se echen a perder
- Comprar a granel puede ahorrar dinero: cuando llegue el momento, abra la bolsa o el recipiente y saque lo que necesite



**Consejo de compra:**  
Elija frutas y vegetales frescos, firmes e impecables, libres de marcas o descomposición

## Enlatados

- Vienen cocinados y listos para comer, por lo que son una gran opción para los días en que tiene mucho que hacer
- Las frutas y los vegetales enlatados suelen ser más baratos que los frescos o congelados, por lo que son económicos

### Comprar a granel puede ahorrarle dinero

Las frutas y los vegetales enlatados tienen una larga vida útil, por lo que puede mantenerlos en su despensa por cierto tiempo  
Busque frutas y vegetales enlatados sin ingredientes añadidos, especialmente azúcar o sodio

Recuerde que, sean frescos, congelados o enlatados, tienen valor nutricional: mézclelos y combínelos conforme a su presupuesto y a lo que a usted y a su familia les gusta comer.



**No olvide** – usar siempre sus beneficios de alimentos de WIC antes de usar cualquier otra forma de pago al comprar cualquier alimento aprobado por WIC, incluidas las frutas y los vegetales.

# Seleccione artículos de temporada



Comprar frutas y vegetales de temporada tiene muchas ventajas, especialmente cuando se tiene un presupuesto ajustado. "De temporada" se refiere a la época del año en la que una determinada fruta o vegetal se cultiva, cosecha y está fácilmente disponible para comer de forma natural. Factores como la temperatura, la luz solar y las condiciones climáticas influyen cuando ciertos cultivos están listos para su cosecha.

Diferentes frutas y vegetales tienen estaciones específicas durante las cuales crecen mejor, están más disponibles y, por lo general, están en su punto máximo en términos de sabor y contenido nutricional.

**Los productos de temporada generalmente están más disponibles, son más frescos y, a menudo, cuestan menos en comparación con los productos fuera de temporada, para los cuales puede ser necesario cultivarlos en condiciones artificiales, transportarlos largas distancias o almacenarlos durante períodos prolongados.**



## Comprar frutas y vegetales cuando están en temporada puede darle los siguientes beneficios:

### Precios más bajos



Cuando las frutas y los vegetales están en temporada, a menudo son abundantes o se disponen en grandes cantidades, lo que hace que los precios bajaran. Es más probable que los agricultores y los mercados ofrezcan descuentos y promociones para vender la gran cantidad que tienen disponible, lo que hace que los productos de temporada sean más rentables.



### Disponibilidad local

Es más probable que los productos de temporada se cultiven localmente, lo que es un ahorro de dinero para la tienda en costos de transporte. Los agricultores locales pueden llevar sus productos frescos a la tienda más fácilmente, y el hecho de que se reduzca la distancia recorrida puede ayudar a bajar los precios.



### Mejor calidad

Los productos de temporada suelen ser más frescos y de mayor calidad porque se cosechan en su punto máximo de madurez. Esto no solo mejora el sabor, sino que también ayuda a garantizar que usted y su familia obtengan la mayor cantidad de nutrientes por su dinero.

Recuerde, comprar productos de temporada no solo ayuda a los agricultores locales, sino que también ofrece opciones más frescas y sabrosas a precios más bajos

Esté atento a las ventas locales, visite los mercados de agricultores y explore las opciones de **agricultura apoyada por la comunidad (CSA)** de su área para maximizar los beneficios de comprar en temporada.

Consulte la oficina agrícola local o estatal para averiguar qué productos se consideran de temporada en su área.



# Orgánico vs. No Orgánico

La popularidad de los alimentos orgánicos continúa aumentando en los Estados Unidos y muchos creen que comer alimentos orgánicos es mejor para la salud. La pregunta es: ¿los alimentos orgánicos son más saludables?



**La idea de los alimentos orgánicos puede parecer una gran idea, pero también puede ser una opción costosa.**

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), los cultivos orgánicos (frutas, vegetales y granos) son aquellos que se cultivan en granjas que no usan determinados pesticidas, herbicidas o fertilizantes sintéticos durante los tres años anteriores a la cosecha. También deben cultivarse a cierta distancia de las granjas vecinas que puedan usar estos productos.

En lo que se refiere al ganado, “orgánico” significa que el agricultor alimentará a sus animales con alimentos orgánicos, se asegurará de que vivan en tierras que no hayan usado una sustancia prohibida durante los últimos 3 años y los criará sin el uso de antibióticos u hormonas, a menos que sea para tratamiento médico.

## Etiquetado

Existen requisitos de etiquetado para el envasado de alimentos para productos crudos o frescos y productos procesados que contienen ingredientes orgánicos.

Estos requisitos de etiquetado se basan en el porcentaje de ingredientes orgánicos en un producto.



Término	Definición
<b>100% orgánico</b>	Debe contener solo ingredientes y auxiliares de procesamiento producidos orgánicamente (sin incluir agua y sal)
<b>Orgánico</b>	Debe consistir en al menos un 95% de ingredientes producidos orgánicamente (sin incluir agua y sal)
<b>Elaborado con ingredientes ecológicos</b>	Debe contener al menos un 70% de ingredientes orgánicos

# ¿Los alimentos orgánicos son más saludables?

## Frutas y vegetales

Actualmente no existe ninguna investigación que muestre una diferencia significativa en los nutrientes que se encuentran en las frutas y los vegetales orgánicas y no orgánicas.



Las frutas y los vegetales orgánicos tienen menos residuos de pesticidas en comparación con las no orgánicas. Comer una dieta con productos orgánicos reduce la cantidad de pesticidas a los que las personas están expuestas, pero no está claro si esto tiene un impacto significativo en la salud.

## Lácteos

En la leche orgánica, las vacas...

- Solo reciben piensos cultivados sin el uso de pesticidas o fertilizantes
- Tienen tiempo para pastar
- No reciben ciertos medicamentos para tratar las enfermedades
- No reciben tratamientos de hormonas suplementarias



La leche orgánica tiene proteínas, minerales, grasas y vitaminas similares a la leche no orgánica. Cuando se trata de nutrición, ni la leche orgánica ni la no orgánica se consideran una mejor que la otra.

## Carne y aves de corral

No son claros los beneficios que los productos cárnicos y avícolas orgánicos podrían tener para la salud. Las diferencias nutricionales entre la carne orgánica y la no orgánica son muy pequeñas, pero no está claro si tienen un impacto significativo en la salud.



## Conclusión

Los alimentos orgánicos pueden tener algunos beneficios, pero no necesariamente son más saludables, seguros o nutritivos en comparación con los alimentos no orgánicos. En promedio, los alimentos orgánicos cuestan un 50 % más en comparación con los alimentos no orgánicos. Lo que puede haber escuchado sobre los beneficios para la salud de los alimentos orgánicos puede hacerle sentir que tiene que comprar estas opciones más caras y hacer que se sienta culpable si no puede pagarlas. Es importante que mire su presupuesto y decida qué puede pagar y cómo va a gastar sus dólares en alimentos. En última instancia, es una elección personal si compra productos orgánicos o no. Si desea obtener más información sobre los alimentos orgánicos, visite [USDA Organic](#).

# Preparación de comidas

La preparación de comidas es cuando planifica, prepara, cocina (a veces) y almacena sus bocadillos o comidas para comer más tarde. Es una excelente manera de ahorrar tiempo y dinero, reducir el desperdicio de alimentos y agregar más variedad a sus comidas. Es una opción popular para familias ocupadas y es una gran opción para aquellas que buscan ahorrar dinero en su factura mensual de comestibles.



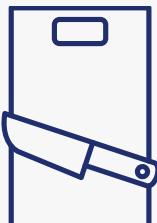
## Hay 3 pasos para una preparación de comidas exitosa

### Paso 1: Plan



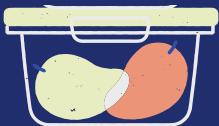
El primer paso para la preparación de comidas es escribir su plan de comidas, que es un programa conforme al cual usted o su familia comerán. A algunos les gusta planificar para el próximo día o dos, y a otros les gusta planificar para toda la semana o incluso más. El plan de comidas es distinto para cada persona, porque se basa en muchas cosas diferentes, como qué comidas planea hacer, qué recetas o platos le gustaría hacer, qué ingredientes necesita y cuánto quiere hacer. Muchas familias usan el plan de comidas para hacer la lista de alimentos que necesitan comprar en el supermercado. Sin embargo, también puede hacer un plan de comidas únicamente con los alimentos que ya tiene en casa

### Paso 2: Preparar



Una vez que haya comprado todos los alimentos que necesita o haya visto lo que tiene a mano, es hora de preparar la comida. La preparación puede ser diferente para todos: tal vez quiera preparar algunos ingredientes para la cena de mañana por la noche, o quiera hacer una receta completa para almacenarla y recalentarla en los próximos días. Por ejemplo, si planeaba comer tacos para la cena de mañana, podría cocinar carne, rallar queso y lavar y picar los ingredientes frescos para que estén listos para el día siguiente. O si sabe que no tendrá tiempo para hacer la cena el próximo martes, podría hacer una porción adicional de sopa para tenerla lista para calentarla y comerla

Puede resultarle útil separar un día y una hora en específico para la preparación, como un bloque de tiempo durante un día inhábil o algunos bloques de 1 hora a lo largo de la semana. Preparar durante la semana puede ahorrarle tiempo en días de mucho trabajo y dinero, porque no tendrá que comprar comida para llevar. Cuando pueda, incluya a toda la familia: Incluso los más pequeños pueden ayudar con algunas tareas

**Paso 3: Almacene**

Es importante almacenar los ingredientes, las comidas o los bocadillos preparados para mantenerlos frescos y duraderos el mayor tiempo posible, lo que puede ayudarle a ahorrar dinero, porque reduce el desperdicio de alimentos.

**1****Almacene en recipientes herméticos o bolsas resellables**

Para las comidas o bocadillos que deseé tener disponibles para llevar, lo mejor es usar recipientes pequeños o bolsas individuales.

Si hace una receta grande, como una sopa o un guiso, lo mejor es ponerla en recipientes individuales, del tamaño o la porción que guste para la hora de la comida

**2****Etiquete el recipiente con la fecha y qué es**

Escriba la fecha en la que preparó la comida y qué hay en el recipiente o la bolsa

Esto le ayudará a saber qué es y cuándo debe usarlo. Puede colocar un trozo de cinta en el contenedor y escribir en él si eso le ayuda

**3****Guarde en el refrigerador o congelador**

Las comidas o ingredientes cocinados se mantienen en el refrigerador durante hasta 3 a 4 días

Hay frutas y vegetales crudos preparados que pueden mantenerse bien en el refrigerador durante unos días, mientras que hay otros que pueden durar hasta una semana

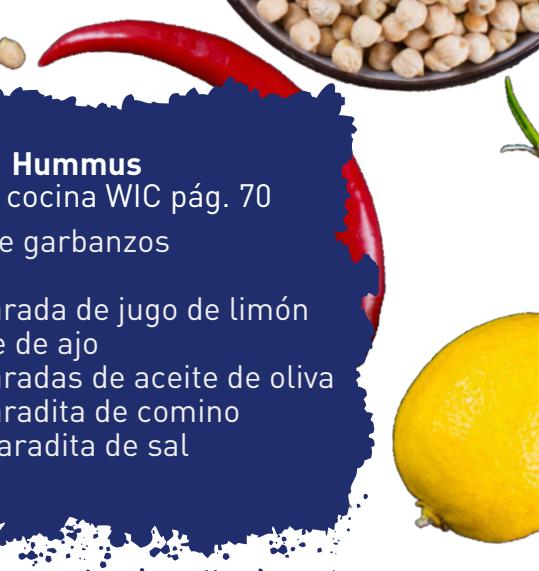
Para almacenar más tiempo, las comidas o ingredientes cocinados se conservan en el congelador hasta por 3-6 meses, dependiendo de la comida



# Elaborar vs. comprar

Si bien comprar productos previamente elaborados puede ser más conveniente, hacer estos alimentos desde cero puede ser un gran ahorro para su economía y una alternativa gratificante. Al elaborar sus propios alimentos, puede controlar la calidad de los ingredientes y adaptar el sabor a sus preferencias y las de su familia.

## Veamos algunos ejemplos



### Hummus

Libro de cocina WIC pág. 70

- 1 lata de garbanzos
- Agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de sal

<b>Hummus</b> rinde 20 oz	<b>Hummus sabor tradicional de marca propia</b> Recipiente de 10 oz	<b>Hummus sabor tradicional de marca propia</b>
Costo de venta al público: \$ 1.39*	Costo de venta al público: \$ 3.79	Costo de venta al público: \$ 5.49
\$ 0.14 por porción de 2 oz	\$ 0.76 por porción de 2 oz	\$ 1.10 por porción de 2 oz serving

\*El costo real dependerá de lo que ya tenga a la mano y de lo que necesite comprar



### Salsa para todo

Libro de cocina WIC pág. 66

- 1 lata de tomates triturados
- 1 cebolla
- 1/4 de taza de pasta de tomate
- 4 dientes de ajo
- 1.5 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de orégano
- 1.5 cucharaditas de pimienta



### Salsa

Libro de cocina WIC pág. 71

- 6 tomates
- 1/4 de cebolla
- 1.5 cucharaditas de jugo de lima
- 1 diente de ajo
- 3/4 de cucharadita de sal
- 1 jalapeño

<b>Salsa para todo</b>	<b>Salsa para pasta marca propia</b>	<b>Salsa para pasta marca comercial</b>
rinde 30 oz	Frasco de 24 oz	Frasco de 24 oz
Precio de venta al público: \$ 3.00*	Costo de venta al público: \$ 2.79	Costo de venta al público: \$ 5.99
\$0.20 por porción de 2 oz	\$ 0.23 por porción de 2 oz	\$0.25 por porción de 2 oz

<b>Salsa</b>	<b>Salsa marca propia</b>	<b>Salsa marca propia</b>
rinde 32 oz	Recipiente de 16 oz	Recipiente de 16 oz
Precio de venta al público: \$ 3.07*	Costo de venta al público: \$ 1.79	Costo de venta al público: \$ 3.79
\$ 0.19 por porción de 2 oz	\$ 0.22 por porción de 2 oz	\$ 0.47 por porción de 2 oz

\*El costo real dependerá de lo que ya tenga a la mano y de lo que necesite comprar

Con el tiempo, puede incrementarse mucho el ahorro que puede hacer preparando sus propios ingredientes, salsas, aderezos, dips y platillos, en lugar de comprar productos preelaborados. Esto es algo que debe tener en cuenta si su prioridad es ahorrar dinero en el supermercado. Por supuesto, sabemos que comprar algunos productos envasados puede ahorrar mucho tiempo. Elija lo que mejor se adapte a su familia.

# Reducción del desperdicio de alimentos



En Estados Unidos, se estima que entre el

**30-40 por ciento**

del suministro de alimentos

**133,000 millones de libras**

se desperdician cada año

Hay desperdicio de alimentos a lo largo de la cadena de los alimentos: en la granja, durante el procesamiento, en el mercado y en nuestros propios hogares

Reducir el desperdicio de alimentos es una forma importante de ayudar a ahorrar dinero

Hablemos de los pasos que podemos tomar para reducir el desperdicio de alimentos y mantener más dinero en nuestro bolsillo



# Fechas del producto

Una de las mejores maneras de reducir el desperdicio de alimentos es comprender bien las fechas en sus productos alimenticios. Es importante saber que las fechas de los alimentos tienen fines de calidad, no es por seguridad. Esto significa que es posible que esté tirando alimentos que cree que se han echado a perder, porque la fecha etiquetada en los alimentos ha pasado, pero en realidad no es así. Ahondemos más al respecto.

## Fecha de consumo preferente (“*Best if Used By/Before*”)

Esta fecha nos indica cuándo un producto tendrá el mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o de seguridad

## Fecha de venta (“*Sell By*”)

Esta fecha le indica a la tienda cuánto tiempo puede tener el producto a la venta. Si bien esta no es una fecha para indicar su seguridad, no debe comprar un producto en el mercado si ha pasado esta fecha

## Fecha de expiración (“*Use by*”)

Esta fecha es determinada por el fabricante y es la última fecha recomendada para el uso del producto mientras está en la máxima calidad. No es una fecha de seguridad



### Importante

Las regulaciones federales exigen una fecha de expiración en la etiqueta de la fórmula infantil, bajo la inspección de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) de los Estados Unidos; cualquier fórmula que no se consuma para esta fecha debe desecharse

## Congélese antes del (“*Freeze by*”)

Esta fecha indica cuándo se debe congelar un producto para mantener su máxima calidad. No es una fecha de compra o de seguridad



Si estas fechas no se refieren a la seguridad de consumir ese alimento, ¿cómo sabrá cuándo ese alimento se ha echado a perder o no se debe comer? Usar los sentidos es una excelente manera de evaluar la frescura de los alimentos y determinar si están empezando a deteriorarse.

**A continuación, se indica cómo puede apoyarse en los sentidos para verificar la calidad de diversos tipos de alimentos.**

### Olfato



#### Carne y aves de corral

La carne fresca debe tener un olor neutro similar al hierro. Si tiene un olor agrio o desagradable, puede estar echada a perder.

#### Leche y lácteos

La leche fresca y los productos lácteos deben tener un olor suave y dulce. Los olores agrios o desagradables significan que se han echado a perder.

### Vista



#### Frutas y vegetales

Busque cambios en el color, la textura y moho. Si cambia de color, se ve marchito o le crece moho, estos son signos de que se está echando a perder.

#### Pescado

El pescado fresco debe tener un aroma limpio. Evite el pescado con un olor fuerte, a pescado o similar al amoníaco.

#### Huevos

Un huevo fresco debe tener una cáscara limpia y lisa. Deseche los huevos agrietados o rotos.

### Tacto



#### Carne y aves de corral

La carne fresca debe sentirse firme y recuperarse tras tocarla. Si se siente viscosa o pegajosa, puede estar echada a perder.

#### Panadería

El pan rancio o echado a perder puede sentirse duro, seco o como que se desmigaja. El crecimiento de moho es otro signo de estarse echando a perder.

#### Carne y aves de corral

Compruebe si hay cambios de color, especialmente tono gris o verdoso. Si la carne tiene un aspecto viscoso o un olor desagradable, puede estar echada a perder.

### Gusto



#### Productos lácteos

Si los productos lácteos tienen un sabor agrio o tienen un sabor desagradable, pueden estar echados a perder.

#### Carne y aves de corral

Si la carne cocida tiene un sabor raro o un olor desagradable, puede ser un signo de estarse echando a perder.

#### Frutas y vegetales

Compruebe que estén firmes y evite los productos que se sienten demasiado blandos o pastosos.

#### Frutas y vegetales

El sabor puede ser un buen indicador. Si el sabor no es el que debería ser o tiene un sabor inusual, el producto puede haber pasado su mejor momento.

### Oído



#### Productos enlatados

Escuche si hay un silbido o un sonido de estallido al abrir los productos enlatados. Esto podría indicar deterioro o contaminación.

#### Alimentos crujientes

Los alimentos que se supone que son crujientes (como las papas fritas o las galletas saladas) deben mantener su crujido característico. Si están blandos, pueden estar rancios.

Utilice siempre sus sentidos en conjunto, ya que un alimento puede mostrar múltiples signos de estarse echando a perder. En caso de duda, es más seguro tirar los alimentos cuestionables que evitar el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por ellos.



## Aproveche al máximo las frutas y los vegetales

Al comprar frutas y vegetales frescos, es importante comprar solo lo que usará en los próximos días, o incluso hasta una semana, dependiendo de lo que sea.

Almacenar adecuadamente las frutas y los vegetales frescos es una excelente manera de mantenerlos el mayor tiempo posible. Pero si las frutas y los vegetales se van a echar a perder pronto, no es demasiado tarde para encontrar una manera de usarlos.

**Recuerde que reducir el desperdicio de alimentos es una gran manera de ahorrar dinero**

**Estas son algunas formas creativas de usar las frutas y los vegetales frescos antes de que se echen a perder**



### Congélelos

Se pueden guardar muchas frutas y vegetales en el congelador para usarlos cuando los necesite. Resulta particularmente útil para preparar batidos.

Lave y corte (si es necesario) las frutas que tenga por echarse a perder y guárdelas en el congelador. Las verduras congeladas como la espinaca y la col rizada también son excelentes para los batidos.



### Sopas y guisos

Añadir los vegetales que están a punto de echarse a perder a las sopas o guisos es una excelente manera de prolongar su vida útil y hacer que el platillo sea más nutritivo.

### Busque una receta

Averigüe qué frutas o vegetales debe usar y busque acabárselos siguiendo libros de cocina o recetas en línea. Puede ser una ocasión divertida para probar algo nuevo.



## Hornee con ellos

Hay muchos productos horneados como el pan y los muffins en los que las frutas o los vegetales pueden servir muy bien para añadirse o para sustituir otros ingredientes. Reemplace parte o toda la grasa de una receta con puré de manzana, puré de plátanos o puré de calabaza para aumentar la humedad. El calabacín rallado se puede agregar a la masa de pastel o muffin para mejorar la humedad y aumentar los nutrientes.



## Haga un caldo

Mezcle los vegetales que aún no se hayan echado a perder en una olla en la estufa, llénela con agua, sazone al gusto y deje cocer a fuego lento durante una hora para hacer su propio caldo de vegetales. Esto funciona mejor con tubérculos como apio, zanahorias, papas y cebollas.

## Áselos

Mezcle los vegetales en aceite y áselos para usarlos de guarnición o para agregarlos a las comidas. Los vegetales asados también se pueden licuar para elaborar una buena crema untuable para los sándwiches.



## \* Triunfe con las sobras

Usar las sobras es una forma inteligente de ahorrar dinero y reducir el desperdicio de alimentos. Cuando usted reutiliza y come las sobras, saca más provecho de los alimentos que ya tiene y evita que se desperdicien. Ser creativa al agregar alimentos sobrantes en la elaboración de comidas nuevas puede estirar su presupuesto de comestibles y aprovechar al máximo lo que ya ha comprado.

**Planificar las comidas teniendo en cuenta las sobras fomenta una mentalidad de ingenio, lo que hace que las personas sean más conscientes del valor de cada alimento y se promueva en ellas un uso razonable para consumirlas. Habituarse a usar las sobras es algo pequeño que puede hacer y que representará un gran ahorro para su billetera**

Esperamos que seguir los consejos de esta guía de recursos le haga sentir más cómodo al comer con un presupuesto limitado sin comprometer el sabor o la nutrición. Al emprender su viaje gastronómico, no olvide que hacer pequeños cambios puede tener un gran impacto en su economía.



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**1. Correo:**

Departamento de Agricultura de EE. UU.  
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

**2. Fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**3. Correo electrónico:**

[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# PREPARACIÓN DE COMIDAS

## BOCADILLOS INTELIGENTES

Guía de recursos

Descargo de responsabilidad:  
Tratamos de incluir a todas las personas en nuestros materiales. Nuestro objetivo es utilizar un lenguaje inclusivo de género siempre que sea posible. Tenga en cuenta que todas las referencias a la lactancia deben incluir a todas las personas que amamantan, dan pecho y alimentan con leche humana



**Comer bocadillos es una parte importante de las rutinas diarias de muchas familias. Puede ayudarle a usted y a sus hijos a obtener la energía y los nutrientes que necesitan durante todo el día. Lo que elija como bocadillo también puede marcar una gran diferencia en cómo se siente.**

En esta guía, vamos a explorar cómo elegir y preparar bocadillos equilibrados y sabrosos para disfrutar en familia. En días ajetreados, tener a la mano un bocadillo ya preparado ahorra tiempo y facilita las cosas cuando se tiene hambre y prisa. También le ayuda a elegir mejores opciones de bocadillos en lugar de agarrar lo que esté por ahí. Esto es útil si usted o su familia tienen necesidades dietéticas especiales o si su familia está muy ocupada. Además, preparar bocadillos juntos puede ser una actividad familiar divertida.

Exploraremos algunos consejos útiles sobre los bocadillos y lo fácil que puede ser para su familia dedicar un poco de tiempo cada semana a preparar bocadillos para llevar. Al final de este recorrido, su familia tendrá la información y las herramientas necesarias para que los bocadillos sean más fáciles y divertidos.

 **Los bocadillos son una parte importante de la dieta de la mayoría de las personas, pero son especialmente importantes durante estas etapas de la vida**

**Infancia:** Dado que los estómagos de los niños son tan pequeños, puede resultarles difícil obtener toda la nutrición que necesitan para su organismo en crecimiento únicamente con 3 comidas. Los bocadillos ayudan a llenar los vacíos

**Embarazo:** Los bocadillos son una forma de obtener las calorías y los nutrientes adicionales necesarios para el crecimiento del bebé. Consumirlos también puede ser útil cuando resulta difícil hacer comidas más abundantes debido al cansancio o las náuseas

**Posparto:** Preparar bocadillos con antelación puede ser útil cuando resulta difícil encontrar tiempo para comer con un bebé recién nacido

**Lactancia:** La lactancia implica un gran esfuerzo. Los bocadillos pueden proporcionar la energía extra necesaria durante este periodo.



¿Sabía que los bocadillos más comunes que se consumen en los Estados Unidos incluyen frutas, galletas, papas fritas, helados, dulces, palomitas de maíz, refrescos, pasteles, leche, nueces, semillas y yogur? Aunque existen muchas opciones de bocadillos, queremos darle algunos consejos para elegir y preparar los mejores para usted y su familia.

**Este es nuestro consejo más importante para consumir bocadillos de manera inteligente:** Un bocadillo equilibrado incluye un producto de al menos dos de estos grupos de alimentos



### Frutas o vegetales

Salsa  
Zanahorias  
Pepino  
Aguacate/guacamole  
Fresas  
Manzanas  
Plátanos  
Pimientos  
Tomates cherry



### Granos

Palomitas de maíz  
Chips de tortilla de maíz  
Pretzels  
Galletas integrales  
Pan integral  
Cereales integrales secos



### Proteínas o lácteos

Frijoles  
Queso cottage  
Huevo duro  
Hummus  
Nueces o semillas  
Crema de cacahuate  
Queso en rodajas  
Queso en tiras  
Yogur/tzatziki  
Atún enlatado

### Frutas o vegetales

### Granos

### Proteínas o lácteos

### Combinaciones

- Fresas y plátanos con yogur o queso cottage
- Zanahorias con hummus
- Manzanas con crema de cacahuate o nueces
- Palomitas de maíz con queso en rodajas o tiras
- Pepinos con tzatziki
- Chips de tortilla de maíz con salsa o guacamole
- Galletas integrales con dip de frijoles
- Zanahorias con huevos duros
- Pan tostado integral con aguacate
- Mezcle el atún con el yogur y úntelo sobre pan tostado integral

Haga una lista de los diferentes alimentos que tiene en su refrigerador o despensa en estos grupos y vea qué combinaciones puede hacer



# Si le cuesta decidir qué bocadillo quiere tomar, deje que sus sentidos lo guíen

## Si le apetece algo:

### Crujiente

- Elija vegetales crudos, nueces o galletas integrales
- Pruebe nuestra sabrosa receta de **Rodajas de Pepino Fresco con Limón** de nuestro libro de cocina (página 48)



### Cremoso

- Puede que la cremosidad del yogur, el aguacate o el queso cottage sea lo que necesita
- Prepare la receta de **Hummus** de nuestro libro de cocina (página 70) con anticipación



### Dulce

- La fruta fresca o un cuadradito de chocolate oscuro pueden satisfacer sus antojos de algo dulce
- Nuestra receta de **Galletas de Crema de Cacahuate y Plátano** de nuestro libro de cocina (página 10) podrían tener la cantidad perfecta de dulzor



### Sabroso y salado

- Combine una fruta o vegetal con queso, nueces o crema de cacahuate
- Ase garbanzos con un poco de sal para un bocadillo sabroso, salado y crujiente

Es importante permitirse comer los alimentos que se le antojen. Esto puede ayudar a reducir las probabilidades de comer en exceso alimentos que no le gustan tanto. Cuando haga coincidir sus opciones de bocadillo con los alimentos que le apetecen, ¡seguramente encontrará una combinación ganadora!

A veces, es posible que desee un bocadillo que incluya más de dos alimentos. Siempre y cuando tenga algo de al menos dos de los grupos anteriores, ¡no dude en añadirlo a su bocadillo! Un sándwich de crema de cacahuate y plátano en pan integral, un parfait de yogur con cereales integrales, fruta en rodajas y nueces, o un palito de queso con pretzels y rodajas de pimiento podría ser una combinación de alimentos que realmente satisface su hambre.

**Hablemos más sobre cómo un poco de preparación de los bocadillos puede ayudar a mejorar la hora de ingerirlos para usted y su familia. Recuerde, la preparación de comidas no se trata solo del desayuno, la comida y la cena; también hay muchos beneficios al preparar bocadillos.**

# El arte de preparar bocadillos

## Los 3 "Pre"

### 1 Precortar

Los bocadillos son un buen momento para agregar frutas y vegetales

- **Lave y corte previamente** las frutas y vegetales que necesitan preparación para que estén listos cuando los necesite
- **¿No tiene mucho tiempo?** Pruebe con frutas y vegetales enlatados o congelados: siguen siendo muy nutritivos
- **¿Tiene un bloque de queso?** Cúrtelo en rodajas o en cubitos con antelación para tenerlo como bocadillo para llevar

### 2 Prepare con anticipación:

Prepare recetas de bocadillos con antelación; esto es ideal para productos como bocaditos energéticos o parfaits de yogur

- **Ponga con antelación los ingredientes de un batido** en una bolsa o en un vaso individual de licuadora para que esté listo cuando usted lo necesite
- **Prepare una gran cantidad** de su receta favorita y congele los sobrantes para más adelante
- **Todos los dips** de nuestro libro de cocina (páginas 56-60) se pueden preparar con antelación y en porciones

„ „ „ „ „  
SORPRESA  
„ „ „ „ „

Los dips como el Hummus (página 70 del libro de cocina WIC) y el Tzatziki Sabroso (página 72 del libro de cocina WIC) ¡Se pueden congelar!



### CONSEJO

**Si quiere unas manzanas crujientes, un chorrito de cítricos como el jugo de limón las mantiene brillantes y sabrosas**

### Ideas:



Nuestras **Galletas de Avena y Plátano con Arándano** (página 11 del libro de cocina WIC) son deliciosas recién sacadas del congelador

Disfrute de la **Ensalada de Frutas Crujientes** (página 53 del libro de cocina WIC) y distribúyala en recipientes más pequeños o reutilice los tarritos de comida para bebés

Recurra a su creatividad con la fruta preparada haciendo **Brochetas de Frutas** (página 55 del libro de cocina WIC), una divertida opción de bocadillo que dura de 2 a 3 días en el refrigerador

# El arte de preparar bocadillos: Los 3 "Pre"

## 3 Preporcione, empaque y luego almacene

Divida los bocadillos en porciones pequeñas en recipientes o bolsas individuales. De este modo, será más fácil tomar un bocadillo sobre la marcha. Las nueces, las mezclas de estos con frutas deshidratadas o las galletas integrales previamente porcionadas son perfectas para esto.

### ¿Sólo tiene recipientes grandes?

¡Está bien! Preporcione los alimentos en moldes para pastelillos y guárdelos en los recipientes herméticos más grandes.

### CONSEJO

¡El queso también se congela bien!

Guarde los alimentos preparados a la vista en el refrigerador

Con estas tres técnicas, los bocadillos se convertirán en una parte fácil de su rutina. Ya sean cortados, preparados o porcionados con antelación, sus bocadillos estarán listos para dar energía a su día.

## Concluyamos con algunos consejos importantes

### Bocadillos equilibrados

Un bocadillo equilibrado significa combinar alimentos de al menos dos grupos:

Frutas o vegetales

Granos

Proteínas o lácteos

### Descubra deliciosos dúos

Explore combinaciones que les encanten a usted y a sus hijos

### Prepárese para el camino

Prepare los bocadillos con anticipación cuando sea posible: ahorra tiempo y le ayuda a usted y a su familia a tener bocadillos listos para llevar cuando estén fuera de casa

### Escuche a su cuerpo

Cuando sienta hambre, tome un bocadillo equilibrado que le ayude a mantenerse saciado hasta la siguiente comida



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**1. Correo:**

Departamento de Agricultura de EE. UU.  
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

**2. Fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**3. Correo electrónico:**

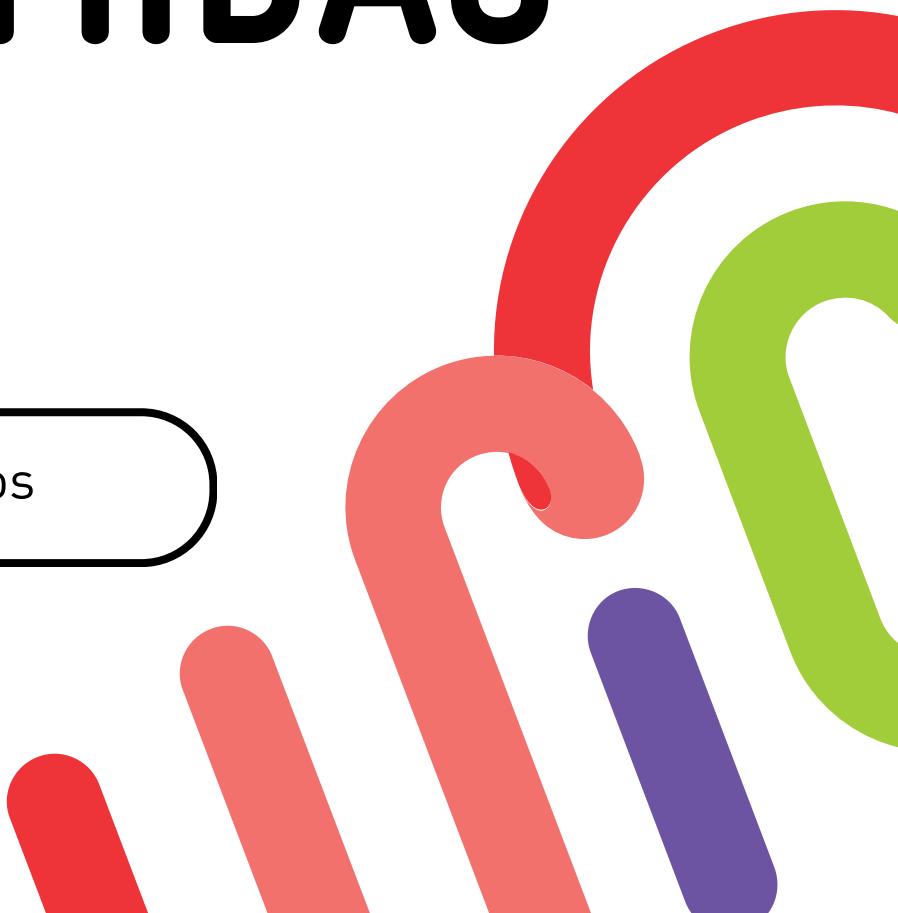
[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# PREPARACIÓN DE COMIDAS

Guía de recursos



La vida puede resultar ocupada en ocasiones, por lo que es útil encontrar formas de hacer que la hora de la merienda o la comida sea más rápida y sencilla. ¡Es aquí donde la preparación de comidas puede ayudar! La preparación de comidas es cuando planifica, prepara, cocina (a veces) y almacena sus bocadillos o comidas para comer más tarde. Es una excelente manera de ahorrar tiempo y dinero, reducir el desperdicio de alimentos y tomar mejores decisiones alimentarias. Es una opción popular para las familias ocupadas. Cuando se toma el tiempo para planificar y preparar las comidas con anticipación, puede marcar una gran diferencia en la salud física y mental de su familia.

## Eche un vistazo a cómo la preparación de comidas puede ayudar a su familia



### Ahorre dinero

Planificar comidas específicas y crear una lista de compras puede ayudarle a cumplir con un presupuesto

Aproveche las rebajas o descuentos cuando las haya

Comprar en grandes cantidades puede serle útil cuando su plan de alimentación incluye recetas con los mismos ingredientes



### Disfrute de un mayor equilibrio

Planificar sus comidas puede ayudarle a obtener más variedad de alimentos y alcanzar sus objetivos nutricionales

La preparación puede ayudarle a usted y a su familia a disfrutar de más comidas y bocadillos caseros, incluso en días ocupados



### Ahorre tiempo y reduzca el estrés

Las comidas se planifican con anticipación, lo que reduce el estrés de última hora al tomar decisiones

Puede tener bocadillos y comidas listos para llevar en días de mucha actividad



### Reduzca el desperdicio de alimentos

Tener un plan sobre cómo y cuándo usar cada alimento que compre puede reducir lo que se le echa a perder

Use las sobras de forma creativa



**Aprendamos los 3 pasos para la preparación de comidas exitosa**



# Paso 1: Planear

Un plan de comidas es un programa de lo que usted o su familia comerán. A algunos les gusta planificar para el próximo día o dos, y a otros les gusta planificar para toda la semana o incluso más. Es entonces cuando decide qué comidas está planeando, qué recetas o platillos le gustaría hacer, qué ingredientes necesita y qué cantidad quiere hacer. Un plan de comidas se ve diferente para todos porque se basa en muchas cosas diferentes. Siga estos pasos para crear un plan de comidas que funcione para usted.

# 1

## Elija las comidas y los bocadillos que quiera incluir y la duración de su plan

- ▶ ¿Su plan es para la cena de mañana por la noche, todas las cenas de la semana o todas las comidas y bocadillos para los próximos días o semanas?
- ▶ Tenga en cuenta el espacio que tiene disponible en su refrigerador o congelador para almacenar alimentos al crear su plan
- ▶ Fije una meta. Si es nuevo en la preparación de comidas, fije una pequeña meta que sepa que puede alcanzar

# 2

## Elija recetas o alimentos que quiera preparar

- ▶ Considere cualquier alergia o preferencia familiar
- ▶ Incluya recetas con las que toda la familia pueda ayudar cuando se trate de preparar y cocinar
- ▶ Use lo que tiene: Revise el refrigerador o despensa para ver lo que ya tiene a mano
- ▶ Rote los favoritos o pruebe una receta nueva

Verá más ideas en la página siguiente



## Continuación...



Haga “**noches temáticas**”: Puede ser útil para familias ocupadas o para aquellos que son nuevos en la planificación de comidas. Los siguientes son algunos ejemplos de temas: elija los que funcionen para su familia.

Lunes sin carne	Martes de tacos	Miércoles wok	Jueves de repetir	Viernes de pasta	Sábado simple	Domingo divertido
Sea vegetariano 	Pruebe diferentes tacos 	Condimento un salteado 	Coma sobras o elija una comida familiar favorita 	Elija un platillo de pasta 	Que sea simple o vaya por comida para llevar 	Pruebe algo nuevo, desayuno para la cena o dele a su hijo algunas opciones para elegir



Encuentre recetas que usen algunos de los mismos ingredientes



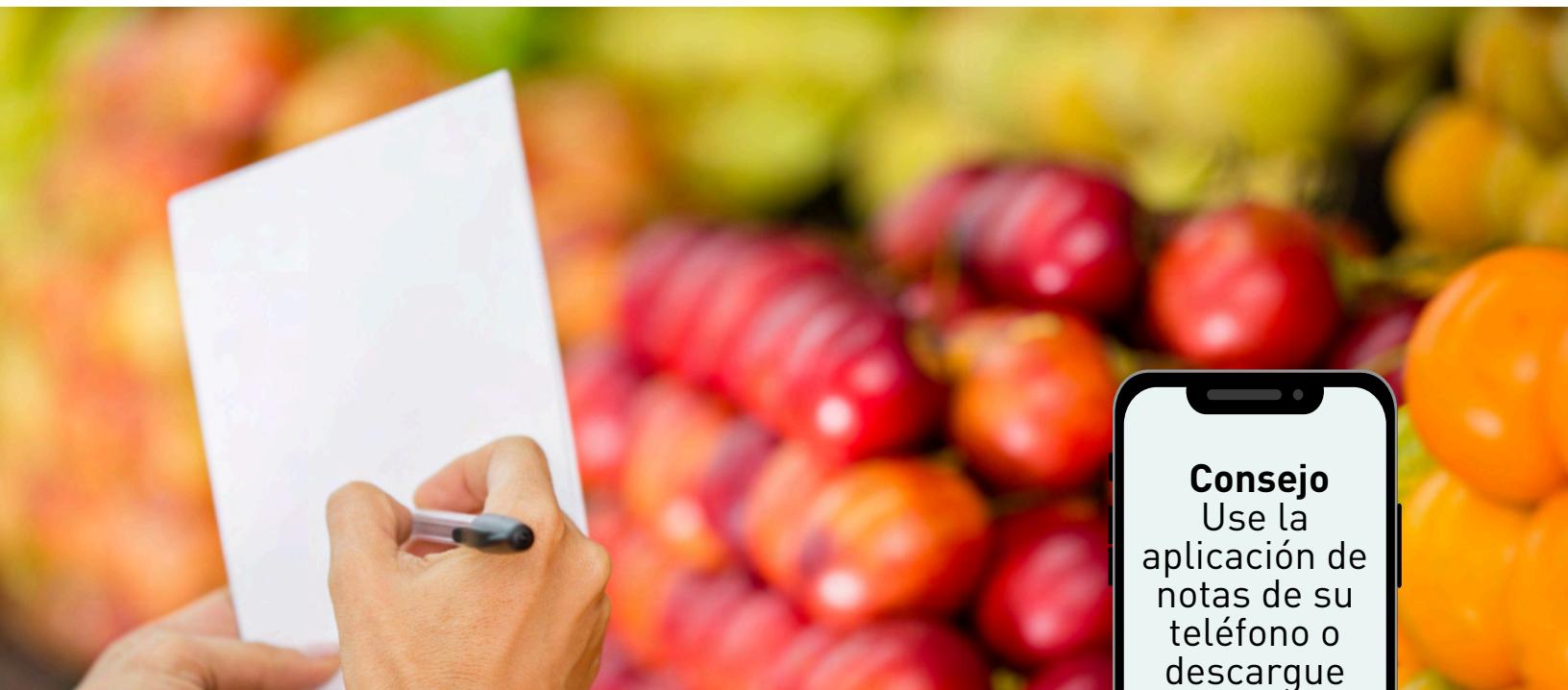
Tazón de Frijoles Negros	Tacos de Tofu	Ceviche de Soja
arroz integral		
	tortillas	tortillas
cebolla	cebolla	cebolla
		pepino
pimiento	pimiento	
frijoles negros		tofu
	tofu	tofu
queso cheddar	queso cheddar	
tomate	tomate	tomate
aguacate	aguacate	
yogur		
lechuga	lechuga	salsa de tomate



## Escriba su plan de comidas



- ▶ Incluya sus comidas (y bocadillos también) y cuándo las va a comer
- ▶ Haga una lista de compras basada en su plan de alimentación
- ▶ Asegúrese de no comprar cosas que ya tenga a la mano: revise su refrigerador y despensa
- ▶ Siga su lista y compre solo lo que está en ella



### Recuerde

La planificación de comidas se trata de encontrar un sistema que funcione para usted o su familia. Con un poco de práctica, encontrará lo que funciona mejor

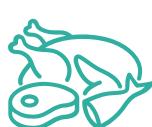
**Consejo**  
Use la aplicación de notas de su teléfono o descargue una aplicación de lista de compras para mantenerse organizado

# Paso 2: Preparar



La preparación puede ser diferente para todos: tal vez quiera preparar algunos ingredientes para la cena de mañana por la noche, o quiera hacer una receta completa para almacenarla y recalentarla en los próximos días. Puede resultarle útil separar un día y una hora en específico para la preparación, como un bloque de tiempo durante un día inhábil o algunos bloques de 1 hora a lo largo de la semana. Hacer esto durante la semana puede ahorrarle dinero y tiempo después. Cuando pueda, incluya a toda la familia, incluso a los más pequeños.

## Recuerde practicar la seguridad alimentaria



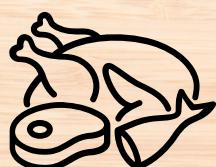
Separe la carne cruda, las aves de corral y los pescados y mariscos de otros alimentos

Lávese las manos y lave las superficies y los utensilios entre la preparación de cada alimento



Utilice una tabla de cortar limpia

### SI ES POSIBLE



Use una tabla de cortar para preparar carne cruda, aves, pescados y mariscos

y



Otra tabla de cortar para preparar frutas y vegetales

# Prepare los ingredientes

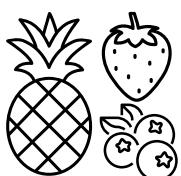
Una forma de preparar los alimentos es preparar con anticipación los ingredientes crudos para comerlos, cocinarlos o agregarlos a otros platillos. Esto le puede ahorrar mucho tiempo y esfuerzo en los días que esté muy ocupado o cansado.

## Frutas y vegetales frescos

Algunas frutas y vegetales permanecen frescos más tiempo que otras. Planifique el tiempo de preparación para que pueda comerlos mientras están en su mejor momento.



Los vegetales duros como las zanahorias o el brócoli que se cortan previamente pueden durar aproximadamente **una semana**, mientras que los más suaves como los pimientos y el calabacín son mejores cuando se usan dentro de los **2 a 4 días** posteriores a cortarlos



Algunas opciones excelentes de frutas precortadas para tener a la mano son las fresas, las piñas y el melón, que se mantienen en buen estado durante unos **4 días**. En el caso de algunas frutas, como las uvas, los arándanos, las framboesas y las moras, toda la preparación que se necesita es enjuagarlas con agua del grifo y almacenarlas en el refrigerador después de que estén secas

Estas son pautas generales. Es importante inspeccionar las frutas y los vegetales antes de cocinarlos o comerlos para detectar cualquier signo de deterioro. Esto incluye cambios de aspecto, sensación al tacto u olor.



Lave las frutas y los vegetales con agua fría del grifo, incluso si los está pelando, y déjelos secar por completo



Decida cómo desea cortarlos; esto podría depender de cómo le gusta comerlos o de la receta que está siguiendo

Por ejemplo: **los pimientos**

Rebánelos en tiras para hacer un bocadillo perfecto que puede untar en un dip



Córtelos en cubitos para agregar su delicioso sabor a un arroz, un salteado u otros platillos principales



Corte la parte superior y retire las semillas para asarlo o elaborar pimientos rellenos



# Prepare los ingredientes

## Queso



### ¿Tiene un trozo de queso?

Tritúrelo, rállelo o rebánelo para su próxima comida o bocadillo



Congele cualquier sobrante que no vaya a usar durante cierto tiempo



## Proteína



Descongele las proteínas en el refrigerador si las guardas congeladas



Marine los alimentos precortados o enteros como pollo, cerdo, carne de res, pescados, mariscos o tofu antes de cocinarlos para que estén más deliciosos al momento de cocinar



# Cocine ingredientes individuales

Otra forma de preparar es cocinar algunos ingredientes con anticipación. Esto reduce la cantidad de tiempo que le dedica a preparar algunas recetas, y puede cocinar porciones más grandes de ese alimento para usarlo en diversas comidas o bocadillos.

## Proteínas

Se puede preparar un gran lote de proteínas por adelantado para usar como guarnición o para agregar a diferentes recetas durante los próximos 3 a 4 días. Usar la misma proteína en diferentes recetas como burritos, ensaladas, tazones o salteados puede ser una forma fácil de disfrutar de muchos sabores diferentes.

### Frijoles

- Sea creativo y haga una mezcla de frijoles con diferentes tipos de frijoles
- Los frijoles son geniales en muchos platillos: ¡póngaselos a todo!
- Prepare hamburguesas de frijoles y refrigérelas o congélelas



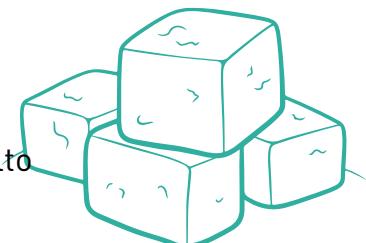
### Lentejas

- Cocine un lote grande para usarlo en muchas cosas, como ensaladas, sopas, guisos, burritos o salteados
- Prepare hamburguesas de lentejas y refrigérelas o congélelas



### Tofu

- Se puede servir crudo
- Marínelo por adelantado para que tenga un gran sabor
- Añádalo a cualquier vaso de batido preparado previamente
- Desmenúcelo y cocínelo con condimento de tacos o añádalo a la salsa para pasta
- Úselo como sustituto de huevo en un desayuno revuelto con queso y vegetales
- Hornéelo o saltéelo para usarlo en cualquier platillo

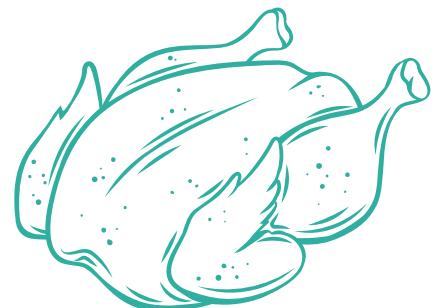


**Consejo:** Sacar un poco del líquido del tofu presionándolo antes de cocinarlo ayuda a que absorba los sabores con los que lo está cocinando. Para ello, retire el tofu del paquete, envuévalo en unas toallas de papel y coloque un objeto pesado encima como un libro. Póngalo en el refrigerador unas horas para eliminar la mayor cantidad de líquido posible.

# Cocine ingredientes individuales

## Pollo

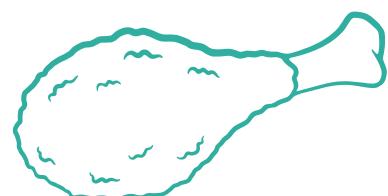
- Triture o corte en cubitos una gran cantidad de pollo cocido para usarlo en platos como tacos, burritos y guisos, o úselo en una ensalada o platillo de pasta
- Cocine varias pechugas de pollo para usarlas en platillos o de acompañamiento con algunas guarniciones
- Ase un pollo entero y use las piezas en múltiples recetas



**Nota:** Prepare su propio caldo calentando los huesos sobrantes del pollo en una olla con agua y condimento, luego cuele el líquido. Guarde en el refrigerador o congele las porciones individuales en una bandeja de cubitos de hielo.

## Pavo

- La pechuga o las piernas de pavo cocidas son excelentes en muchos platillos o en combinación con algunas guarniciones
- El pavo molido cocido se puede usar en muchos platillos: tacos, burritos, lasaña o adición a una salsa marinera para pasta



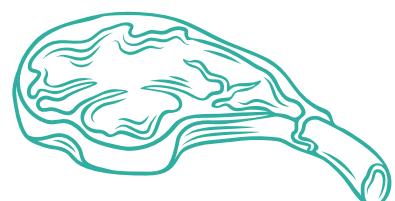
## Carne de res

- La carne molida cocida se puede usar en muchos platillos: tacos, burritos, lasaña o adición a una salsa marinera para pasta
- Prepare hamburguesas y congele para más tarde



## Cerdo

- Las chuletas de cerdo cocidas o la carne de cerdo desmenuzada se pueden usar en muchos platillos o combinarse con algunas guarniciones





**Granos:** Cocine una olla grande de pasta, cebada o quinoa que se puede usar en recetas frías y calientes. Un gran volumen de arroz, como el de nuestra receta de Arroz Cilantro con Lima, sirve para añadirlo a muchas comidas.

## Arroz Cilantro con Lima

- 2 cucharadas de aceite de canola o de oliva
- 1½ tazas de arroz integral
- 1 diente de ajo picado
- 2¼ tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
- 1 taza de cilantro picado

1. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Agregue el arroz crudo y revuelva para cubrir con el aceite. Cocine por 3 minutos
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto
3. Agregue el agua, la sal y el jugo de lima a la cacerola. Hierva, tape y reduzca el fuego a nivel bajo
4. Cocine a fuego lento la mezcla de arroz durante 45 minutos, o hasta que se haya absorbido toda el agua
5. Retire del fuego y agregue el cilantro. Revuelva con un tenedor antes de servir

**Vegetales:** Es muy útil tener a mano un plato de vegetales mixtos asados y se puede usar en muchos platillos diferentes como burritos, tacos, ensaladas, tazones o como guarnición de una comida

## Vegetales Asados

### Vegetales por tiempo de tostado (hornear a 400°F / 204°C)

- Mayor (25 a 30 min): Raíces y vegetales resistentes (remolachas, papas, zanahorias, chirivías, nabos)
- Medio (10 a 15 min): Pimientos enteros o reducidos a la mitad, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, tomates, rábano, champiñones, apio, cebollas
- Corto (5 a 10 min): Espárragos, judías verdes, calabacín, calabaza de verano, rodajas de pimiento, maíz

**Salsa para pasta:** Prepare un lote grande y refrigerérala para usarla en el transcurso de 3 días o congélela en recipientes para servir individuales durante 3 meses

## Salsa de Todo

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo medianos, picados
- ¼ de taza de pasta de tomate (6 onzas)
- 1 lata de tomates triturados (14.5 onzas)
- 3 cucharadas soperas de orégano picado fresco o 1 cucharada seco
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharadita de pimienta negra
- Pimienta roja triturada
- (opcional, según qué tan especiado lo prefiera)

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola u olla grande antiadherente a fuego medio-bajo
2. Agregue cebollas a la sartén y cocine durante 3 a 5 minutos hasta que las cebollas estén transparentes.
3. Mezcle el ajo, el orégano, la sal y la pasta de tomate
4. Mezcle los tomates triturados, luego cubra y cocine a fuego lento durante 10 a 30 minutos
5. Agregue sal, pimienta y pimienta roja triturada al gusto

**Aderezo o dips:** Ambos se congelan bien. Los aderezos se pueden congelar en bandejas de cubitos de hielo para porciones individuales.

## Cocine comidas enteras

Otra opción de preparación es preparar una comida completa, luego congelarla o refrigerarla hasta que la vaya a comer. Esta es una gran opción si quiere algo listo para usar que requiera poco o ningún esfuerzo. Es ideal para agendas apretadas, y a algunos cuidadores les gusta preparar varias comidas para tenerlas listas antes de que llegue el bebé.



**Este es un buen momento para usar algunos ingredientes que quizás ya haya preparado**

**2X**

**Tome su receta favorita y duplique o triplique la**

- Los mejores ejemplos son guisos, sopas o pastas completamente preparadas
- **Para la lasaña, haga el doble**  
Prepare dos, hornee una para disfrutar ahora y guarde otra sin hornear en el congelador hasta por 3 meses. Cuando esté listo para disfrutarla, sáquela del congelador y horneela



**Hay muchas recetas geniales en nuestro libro de cocina que se pueden preparar o cocinar, luego refrigerar o congelar para disfrutarlas más tarde:**

**Chili · Sopa de lentejas y camote · Ensalada de garbanzos · Hamburguesas**

Las ensaladas son otra gran opción para prepararlas con antelación  
Revise las recetas de Ensalada en un Frasco de nuestro libro de cocina

### Preparación de Comidas Ensalada en un Frasco

Elija un recipiente para hacer la ensalada (es decir, frasco de masón)

Hágalo en este orden para que la ensalada se conserve más fresca:

- Agregue aderezo
- Agregue proteínas
- Agregue granos
- Agregue vegetales crujientes
- Agregue ingredientes blandos
- Agregue verduras de hoja verde

\* Deje espacio en la parte superior para agitar cuando esté listo para comer

- Guarde en el refrigerador hasta que lo vaya a usar
- Cuando llegue el momento, agite o mezcle el recipiente hasta que se aderece
- ¡Coma y disfrute!



Conserve en el refrigerador hasta por 3 a 4 días

Cuando llegue el momento, agite o mezcle el recipiente hasta que se aderece

# Paso 3: Almacenar

Es importante almacenar los ingredientes, las comidas o los bocadillos preparados para mantenerlos frescos y listos para disfrutarlos cuando los necesite. Siga estos sencillos pasos para asegurarse de que todo lo que prepare permanezca delicioso el mayor tiempo posible:

1

## Almacene en recipientes herméticos o bolsas resellables

El tamaño del recipiente depende de cómo tenga previsto preparar la comida

- En el caso de comidas o bocadillos que quiera tener para llevárselos, lo mejor es usar recipientes pequeños o bolsas individuales
- Si hace una receta grande, como una sopa o un guiso, lo mejor es ponerla en recipientes individuales, del tamaño o la porción que guste para la hora de la comida



Unos datos sobre los recipientes: No permita que el miedo a no tener “los recipientes adecuados” le impida preparar las comidas. Los recipientes o bolsas transparentes pueden ser útiles para que vea lo que hay dentro, pero eso no es un factor decisivo. Tal vez no tenga recipientes transparentes. No hay ningún problema con eso; tome un poco de cinta y escriba lo que hay en ese recipiente para que pueda saber fácilmente qué es. Los recipientes más pequeños también pueden ser útiles para preparar comidas, pero de nuevo, no deje que esto le detenga. Si solo tiene un recipiente grande, ábralo, saque la cantidad que desee comer, vuelva a poner el resto en el refrigerador o congelador y luego caliente solo lo que retiró. La calidad disminuye cada vez que se recalienta la comida, por lo que es mejor recalentar solo la cantidad necesaria.

2

## Presione y saque el aire adicional

Retire la mayor cantidad de aire posible de los recipientes o de la bolsa antes de sellarlos. Si va a congelar, esto ayuda a prevenir las quemaduras por congelación. Asegúrese de dejar algo de espacio si está almacenando líquidos porque los líquidos se expanden cuando se congelan.



3

## Etiquete con la fecha y lo que es

Escriba la fecha en la que preparó la comida y qué hay en el recipiente o la bolsa. Esto le ayudará a saber qué es y cuándo debe usarlo. Puede colocar un trozo de cinta en el contenedor y escribir en él si eso le ayuda.

4

## Si va a refrigerar

Coloque los ingredientes preparados o cocinados en el refrigerador lo antes posible. Las comidas o ingredientes cocinados se mantienen en el refrigerador durante hasta 3 o 4 días. Algunas frutas y vegetales crudos preparados pueden estar bien en el refrigerador hasta por una semana.

5

## Si va a congelar

Para un almacenamiento más prolongado, coloque los ingredientes preparados o cocinados en el congelador lo antes posible. Las comidas o ingredientes cocinados se conservan en el congelador hasta por 3 o 6 meses, dependiendo de la comida.

6

## Para descongelar

Si tiene una noche ocupada por venir, lleve la comida congelada al **refrigerador la noche anterior**. Deje que se descongele lentamente. No descongele los alimentos en la encimera o en una olla con agua. Descongelar los alimentos a temperatura ambiente permite que las bacterias crezcan y puede poner a quienes los comen en riesgo de intoxicación alimentaria.

Si almacena correctamente sus comidas e ingredientes preparados o cocinados, esto ayudará a mantener su sabor, calidad y seguridad; de esta manera, la hora de la comida y del bocadillo será más práctica y agradable.



Si la preparación de comidas es algo que ha querido probar, pero no ha estado seguro de por dónde empezar, comience poco a poco. Considere que es una victoria si puede planificar lo que va a cenar mañana. Esperamos que algunas de estas ideas le hayan sido útiles. Recuerde que la preparación de comidas es cualquier cosa que le ayude a sentirse más preparado para ofrecer comidas y refrigerios a su familia. A medida que se sienta más cómodo con uno de los ejemplos anteriores vistos, puede intentar hacer algo nuevo. Encuentre lo que le funcione y vaya a su propio ritmo.



De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**1. Correo:**

Departamento de Agricultura de EE. UU.  
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

**2. Fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**3. Correo electrónico:**

[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# MARICOPAWIC

LIBRO DE COCINA



MÁS DE 50 RECETAS, INFORMACIÓN NUTRICIONAL Y CONSEJOS  
PARA APROVECHAR AL MÁXIMO SUS ALIMENTOS DE WIC

El programa WIC del condado de Maricopa no sería posible sin el apoyo de nuestro personal dedicado, incluidos los especialistas en certificación al programa (IS), las consejeras de lactancia (BFPC), los asociados de nutrición (NA), los técnicos dietéticos (NDTR), los dietistas registrados (RDN), los consultores de lactancia certificados por la junta internacional (IBCLC) y supervisores.

**Queremos dar un agradecimiento especial a todos  
los que contribuyeron a este libro de cocina**

Anthony Kern, NDTR

Shandi Trout, RDN

Nicole Rees, RDN

Monica Noriega, AA

Stefanie Hymovitch, MSW, MPH

Brianda Carrillo, RDN

Karina Robledo, RDN

Paris Jones, MPH

Carolina Grant, RDN

Kalyn Valley, NDTR

Jill Coscarelli, RDN, IBCLC

Madeline Badalamenti, NDTR

Gizella Canizales, NDTR

Kayleen Vargas, NA

Anne Zimmet, NDTR

Carrie Zavala, MS, RDN

Emily Roy, MS, RDN

Jennifer Dykhuijen, MPH, IBCLC

**A todos nuestros participantes,  
gracias por ser parte de nuestra familia WIC**



¡Este libro de cocina fue creado solo para usted y su familia!  
¡Tiene más de 50 recetas utilizando solo ingredientes que  
puede comprar con los beneficios de WIC!

¡Incluya a sus hijos tanto como pueda! Involucrarlos  
en el camino, en el mercado, en la cocina, y en la mesa,  
puede tener beneficios duraderos.

#### **Estos beneficios...**

Ayudan a desarrollar habilidades de lenguaje,  
motricidad, matemáticas y lectura Aumentan la confianza  
Aumentan el enfoque y la atención  
Fortalecen las relaciones familiares

Consulta la guía de recursos, **Levantando Una Mano de Ayuda**,  
en nuestro sitio web para obtener más información sobre esto.

Mire videos cortos que muestran cómo se hace cada una de las recetas  
de este libro de cocina y consulte nuestros módulos de educación  
nutricional de WIC siguiendo a Maricopa WIC en,  
**MaricopaWIC.com**

#### **Síguenos en Facebook e Instagram para:**

- Información divertida y consejos sobre nutrición y lactancia
- Preparación de comidas, compras y consejos de cocina
- Recursos útiles y eventos en su área  
y mucho más!



Maricopa WIC



@MaricopaWIC

# 4 pasos sencillos para mantener los alimentos seguros

## 1 Limpiar

- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos, y nuevamente antes de comer
- Lave los utensilios, las tablas de cortar y encimeras con agua caliente y jabón seguido



## 2 Separar

- Mantenga los productos de origen animal crudos, como carnes, mariscos, y huevos separados de otros alimentos
- Use tablas de cortar separadas
- Mantenga la carne cruda en el estante inferior del refrigerador para evitar que se derrame sobre otros alimentos



## 3 Cocinar

- Caliente los alimentos a la temperatura adecuada
- Esto matará las bacterias que podrían enfermarlo



## 4 Enfriar

- Los platos preparados y los alimentos de alto riesgo deben enfriarse dentro de las 2 horas
- Mantenga su refrigerador por debajo de 40°F / 4°C y el congelador por debajo de 0°F / -17°C



Para obtener más consejos sobre seguridad alimentaria, consulta nuestro Guía de Recursos Todo lo relacionado con la seguridad alimentaria

# Conversiones comunes

## Measure ... Equivalent

$\frac{1}{16}$  cucharadita ... pizca

$\frac{1}{8}$  cucharadita ... una pizca

3 cucharaditas ... 1 cucharada

$\frac{1}{8}$  taza ... 2 cucharadas

$\frac{1}{4}$  taza ... 4 cucharadas

$\frac{1}{3}$  taza ... 5 cucharadas + 1 cdta.

$\frac{1}{2}$  taza ... 8 cucharadas

$\frac{3}{4}$  taza ... 12 cucharadas

1 taza ... 16 cucharadas

tsp = cdta. = cucharadita

Tbsp = cda. = cucharada



## Sustitutos comunes

### Agua

Use caldo o agua con aromáticos como ajo, cebolla, apio, y hierbas



### Hierbas

Cambie por cualquier hierba de su preferencia

Las hierbas secas son más fuertes que las frescas

Para 1 cucharadita de hierba seca,  
use 2 cucharaditas de hierba fresca



### Leche

Cámbiela por cualquier alternativa como soja, almendra, coco, avena, kéfir, leche de cabra o sin lactosa





# TABLA DE CONTENIDO

## GRANOS INTEGRALES



## FRUTAS



- 09 Tostadas de Cara de Animales
- 10 Galletas de Plátano y Crema de Cacahuete
- 11 Galletas de Avena y Plátano con Arándanos
- 12 Bollilo de Pizza
- 13 Arroz Cilantro con Lima
- 14 Ensalada de Pasta Fácil
- 15 Avena Durante la Noche
- 16 Pastel de Pasta de Espinaca
- 17 Rollos de Verduras

## PROTEÍNA



- 19 Tazón de Frijoles Negros
- 20 Burritos de Desayuno
- 21 Construir Su Propria Hamburguesa
- 24 Ensalada de Garbanzos
- 25 Rollo de Huevo en un Tazón
- 26 Sopa de Lentejas con Camote
- 27 Lentejas Rojas Especiadas
- 28 Sándwich de Huevo Sencillo
- 29 Chile de Proteínas a Base de Plantas
- 30 Tostadas de Maíz Asado y Salmón
- 31 Ceviche de Soja
- 32 Nuggets de Guisantes Partidos
- 33 Tacos de Tofu
- 34 Ensalada de Atún Sammy

## VEGETALES



- 37 5 Recetas Fáciles de Vegetales Asados
- 40 6 Ensaladas Preparadas Para Llevar
- 44 Ensalada de Elote con Aguacate
- 45 Macarrones de Zanahoria y Queso
- 46 Arroz Frito de Coliflor
- 47 Calabaza Espagueti con Queso
- 48 Rodajas de Pepino Fresco con Limón

## LÁCTEOS



- 59 Raita Pepino
- 60 Licuados
  - Verde de Espinaca y Arándanos Licuado
  - Clásico de Plátano con Crema de Cacahuete Licuado
  - Máquina Verde Licuado
  - Tarta de Queso y Fresa Licuado
- 63 Parfait de Yogur

## DIPS Y MÁS



- 66 Salsa de Todo
- 68 Ranch de Yogur Griego
- 69 Guacamole
- 70 Hummus
- 71 Salsa
- 72 Tzatziki Sabroso
- 73 Dip de Yogur con Crema de Cacahuete
- 74 Aderezo de Aguacate Sabroso



# GRANOS INTEGRALES

- 09 Tostadas de Cara de Animales
- 10 Galletas de Plátano y Crema de Cacahuate
- 11 Galletas de Avena y Plátano con Arándanos
- 12 Bollilo de Pizza
- 13 Arroz Cilantro con Lima
- 14 Ensalada de Pasta Fácil
- 15 Avena Durante la Noche
- 16 Pastel de Pasta de Espinaca
- 17 Rollos de Verduras

Los granos integrales son fuentes importantes de muchos nutrientes, incluidos carbohidratos complejos, fibra, varias vitaminas B y minerales.

Revisa la guía de recursos, **Todo Sobre Granos**, en nuestro sitio web para aprender más acerca de los granos enteros.



# Tostadas de Cara de Animales

Hace 3 porciones

- 3 rebanadas de pan 100% integral
- 3 cucharadas de crema de cacahuate
- $\frac{1}{2}$  taza de fresas frescas, cortadas en rodajas sin hojas ni tallos
- $\frac{1}{2}$  plátano mediano, pelado y cortado en rodajas
- $\frac{1}{4}$  taza de arándanos frescos

1. Con un tostador, tueste el pan hasta que esté ligeramente tostado
2. Unte 1 cucharada de crema de cacahuate en cada rebanada de pan tostado
3. Ensamble la fruta en las tostadas con caras de animales

## Consejo útil

¡Si necesita ayuda para crear su caras, pruebe plátanos para las orejas y arándanos para los ojos! También se puede hacer un búho con fresas en rodajas como alas. ¡Sea tan creativo como quiera!

## Dato nutricional

El color del pan no siempre nos dice si es un grano entero. El pan puede dorarse debido a la melaza y otros ingredientes agregados. ¡Lea la lista de ingredientes para ver si en realidad es un grano integral! Asegúrese de que la lista de ingredientes indique granos integrales primero y busque las palabras “100% grano integral” o “100% trigo integral” en el paquete



Por porción: Calorías 246 kcals · Carbohidrato 33 g · Proteína 8 g · Grasa Total 11 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0.5 mg · Fibra 5 g · Azúcar Total 10 g · Sodio 373 mg · Calcio 352 g · Folato 41 mcg · Hierro 1.5 mg



# Galletas de Plátano y Crema de Cacahuate

Hace 12 porciones

- 3 plátanos maduros medianos, pelados y machacados
- $\frac{1}{2}$  taza de puré de manzana
- 2 tazas de avena o avena instantánea
- 3 cucharadas de crema de cacahuate
- 1 cucharadita de extracto de vainilla (opcional)
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

## Dato nutricional

¡La avena en estas galletas cuenta para su necesidades diarias de granos integrales! La fibra de los granos integrales puede ayudar a reducir los niveles de colesterol en sangre y puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas

1. Precaliente el horno a 350°F / 176°C
2. Agregue plátanos machacados, crema de cacahuate y puré de manzana a un tazón grande. Mezclar
3. Agregue avena, sal y vainilla (si la usa)
4. Mezclar bien y dejar reposar durante 15 minutos
5. Deje caer la masa sobre una bandeja grande para hornear antiadherente, sin engrasar, usando una cucharada de masa por cada galleta
6. Hornea durante 15-18 minutos, o hasta que estén ligeramente dorados

## Consejo útil

¿Cómo puede saber cuando los plátanos están maduros? El plátano debe ser suave al apretar, tener manchas marrones en la cáscara, no debe haber verde en el tallo, y debe ser fácil de pelar.



Por porción: Calorías 190 kcals · Carbohidrato 35 g · Proteína 7 g · Grasa Total 5 g · Grasa Saturada 0.5 g · Grasa Trans 0.03 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 5 g · Azúcar Total 5 g · Sodio 174 mg · Calcio 139 mg · Folato 118 mcg · Hierro 10 mg



# Galletas de Avena y Plátano con Arándanos

Hace 12 porciones

- 5 plátanos maduros medianos, pelados y aplastados
- $\frac{1}{4}$  taza de agua
- 3  $\frac{1}{2}$  tazas de avena instantánea o avena
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre molido
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de clavo molido
- 1 taza de arándanos frescos o congelados
- $\frac{1}{4}$  taza de crema de cacahuete

## Dato nutricional

Los granos integrales son fuentes de magnesio y selenio. El magnesio construye huesos fuerte y el selenio apoya un sistema inmunológico saludable

1. Precaliente el horno a 350°F / 176°C  
Cubra una bandeja para hornear grande con papel pergamino o engrase la bandeja ligeramente para evitar que se pegue
2. Mezcle los plátanos y el agua en un tazón grande para mezclar
3. Mezcle la avena, nuez moscada, canela, jengibre y el clavo
4. Doble suavemente los arándanos
5. Enrolle en bolas redondas de 2 pulgadas y colóquelas en la bandeja para hornear. Presione suavemente cada galleta con una cuchara
6. Hornee por 20 minutos, o hasta que las galletas estén ligeramente doradas y firmes al tacto
7. Cubra cada galleta con 1 cucharadita de crema de cacahuete mientras está caliente



Por porción: Calorías 137 kcals · Carbohidrato 25 g · Proteína 4 g · Grasa Total 4 g · Grasa Saturada 0.7 g · Grasa Trans 0.04 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 4 g · Azúcar Total 8 g · Sodio 66 mg · Calcio 63 mg · Folato 88 mcg · Hierro 4 mg



# Bollilo de Pizza

Hace 1 porción

- 1 ½ cucharadas de Salsa de Todo
- ¼ taza de queso, rallado
- Aderezos de elección (champiñones, pimientos morrones cortados en cubitos, cebollas, etc.)
- Bollo integral de trigo, arriba y abajo

Además de pan, también puedes utilizar...

- Tortilla
- Champiñones portobello
- Pimiento
- Sándwiches delgaditos
- Pan
- Papa



1. Precaliente el horno a 425°F / 218°C
2. Abra y coloque el bollo de perro caliente plano sobre una bandeja para hornear
3. Tape los bollos de perro caliente con **Salsa de Todo** (pág. 66)
4. Agregue el queso y los ingredientes deseados
5. Hornee unos 7 minutos o hasta que el queso se derrita y los bordes estén dorados

## Consejo para preparar comidas

Haga el doble de esta receta, después envuelva la pizza con papel plástico, removiendo lo más que pueda de aire. Congele hasta por 2 meses



Por Porción: Calorías 240 kcals · Carbohidrato 30.8 g · Proteína 14 g · Grasa Total 7.2 g · Grasa Saturada 3.1 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 15.3 g · Fibra 4.4 g · Azúcar Total 4.4 g · Sodio 442.7 mg · Calcio 230.4 mg · Folto 6.3 mcg · Hierro 1.5 mg



# Arroz Cilantro con Lima

Hace 6 porciones

- 2 cucharadas de aceite de canola u oliva
- 1 ½ tazas de arroz integral
- 1 diente de ajo picado
- 2 ¼ tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 4 cucharadas de jugo de lima
- 1 taza de cilantro, picado

## Consejo útil

¿Eres nuevo al arroz integral?  
Comience a mezclar arroz integral y blanco. Empiece con una mezcla de mitad y mitad y, con el tiempo, añada más arroz integral y menos arroz blanco

1. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Agregue el arroz crudo y revuelva para cubrir con aceite. Cocine por 3 minutos
2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto
3. Agregue agua, sal y jugo de lima a la cacerola. Hierva, tape y reduzca el fuego a nivel bajo
4. Cocine a fuego lento la mezcla de arroz durante 45 minutos, o hasta que se haya absorbido toda el agua
5. Retire del fuego y agregue el cilantro. Revuelva con un tenedor antes de servir



Por Porción: Calorías 210 kcals · Carbohidrato 36 g · Proteína 4 g · Total Fat 6 g · Grasa Saturada 0.8 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 3 g · Azúcar Total 0.7 g · Sodio 396 mg · Calcio 26 mg · Folto 15 mcg · Hierro 1 mg



# Ensalada de Pasta Fácil

Hace 8 porciones

- 16-onzas pasta integral
- 1 (15-onzas) lata de salsa de tomate baja en sodio
- $\frac{1}{2}$  cebolla blanca, cortada en cubitos
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 taza de brócoli fresco, picado
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 tomate Roma, cortado en cubitos
- 1 (15-onzas) lata de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- Sal y pimienta al gusto



## Consejo para preparar comidas

Prepare una gran cantidad de **Salsa de Todo** (pág. 66) y úsela en esta receta. Reemplace la lata de salsa de tomate con 2 tazas de salsa de todo

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones. Vacie y deje a un lado
  2. Combine la salsa de tomate, cebolla, pimientos y brócoli en una cacerola grande. Lleve a hervir
  3. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos
  4. Agregue la pasta cocida, la espinaca, el tomate y los frijoles a la cacerola grande
  5. Cocine a fuego medio durante 5 minutos, o hasta que la salsa para la pasta esté espesa
  6. Sazone con sal y pimienta al gusto.
  7. Transfiera a un tazón grande y deje enfriar. Cubra y enfrie en el refrigerador durante 1-2 horas.
- Servir frío



Por Porción: Calorías 268 kcals · Carbohidrato 55 g · Proteína 12 g · Grasa Total 2 g · Grasa Saturada 0.4 g · Grasa Trans 0.001 g · Colesterol 0 mg · Fibra 9 g · Azúcar Total 6 g · Sodio 399 mg · Calcio 52 mg · Folato 81 mcg · Hierro 4 mg



# Avena Durante la Noche

Hace 2 porciones

- 1 taza de avena o avena instantánea
- 1 ¼ tazas de leche baja en grasa o sin grasa (o leche alternativa)
- ¼ taza de yogur sin grasa, de cualquier sabor
- ½ taza de fresas frescas, cortadas en cubitos
- 1 plátano mediano, pelado y en rodajas
- 2 cucharadas crema de cacahuate

1. Coloca la avena en un tazón mediano y reserva
2. Bate la leche y el yogur en un tazón pequeño aparte
3. Bate ingredientes húmedos sobre la avena. Revuelve para combinar
4. Agregue las fresas, plátano y crema de cacahuate
5. Cubra y coloque el tazón en el refrigerador durante la noche

## Consejo útil

¡Empieza bien la mañana preparando tu desayuno el día anterior! Use frascos limpios de comida para bebés para almacenar y servir esta receta.



Por Porción: Calorías 332 kcals · Carbohidrato 50 g · Proteína 15 g · Grasa Total 10.4 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0.1 g · Colesterol 4 mg · Fibra 6 g · Azúcar Total 20 g · Sodio 165 mg · Calcio 381 mg · Folto 54 mcg · Hierro 2 mg



# Pastel de Pasta de Espinaca

Hace 4 porciones

- 8-onzas de espaguetis de trigo integral
- 2 huevos grandes
- 1 cucharadita de aceite de oliva o canola
- 8 tomates Roma, picados
- 1 cebolla blanca mediana, picada
- 8 tazas de espinaca fresca
- 1 ½ tazas de queso mozzarella rallado, dividido
- Sal y pimienta al gusto

1. Precaliente el horno a 350°F / 176°C
2. Cocine los espaguetis según las instrucciones
3. Combine la pasta y los huevos batidos en un tazón grande y mezcle hasta que estén bien cubiertos
4. Coloque el aceite, tomate, cebolla y espinaca en una cacerola grande a fuego medio. Cocine durante 7 minutos
5. Agregue la pasta y mitad del queso. Agregue sal y pimienta al gusto. Revuelva bien
6. Ponga la mezcla de pasta en el molde para pasteles. Espolvoree el resto del queso encima
7. Hornee durante 20 minutos. Deje que el plato se enfrie y corte en "trozos de pastel"

## Consejo Útil

Esta receta utiliza fideos espagueti, pero las opciones son infinitas! Pruébalo con penne, bowtie, rotini, macarrones o cualquier tipo de pasta que tengas a mano



Por Porción: Calorías 394 kcals · Carbohidrato 58 g · Proteína 29 g · Grasa Total 8 g · Grasa Saturada 1 g · Grasa Trans 0.01 g  
Colesterol 101 mg · Fibra 11 g · Azúcar Total 10 g · Sodio 415 mg · Calcio 528 mg · Folato 214 mcg · Hierro 5 mg



# Rollos de Verduras

Hace 4 porciones

- 2 tazas de calabaza, pelada y picada
- 6 cucharadas de agua
- 2 tazas de espinaca fresca
- 1 taza de frijoles negros, escurridos y enjugados
- 2 aguacates, en rodajas
- 4 tortillas medianas de harina de trigo integral
- Sal y pimienta al gusto

## Consejo útil

¿Quieres probar esto con otras verduras? Trate de agregar pepino, pimientos o tomates, o pruébalo con hummus o lentejas



1. Coloque la calabaza y el agua en una cacerola mediana a fuego medio. Tape y cocine durante 6 minutos, o hasta que estén tiernos
2. Agregue la espinaca y cocine durante 4 minutos adicionales. Retire de la estufa
3. Agregue los frijoles negros. Mezclar todo junto. Agregar sal y pimienta al gusto
4. Agregue la mezcla y el aguacate a las tortillas y enrolle, doblando el extremo inferior hacia adentro para que los ingredientes no se caigan



Por Porción: Calorías 394 kcals · Carbohidrato 58 g · Proteína 29 g · Grasa Total 8 g · Grasa Saturada 1 g · Grasa Trans 0.01 g Colesterol 101 mg · Fibra 11 g · Azúcar Total 10 g · Sodio 415 mg · Calcio 528 mg · Foltao 214 mcg · Hierro 5 mg

# PROTEÍNA

- 19 Tazón de Frijoles Negros
- 20 Burritos de Desayuno
- 21 Construir Su Propia Hamburguesa
- 24 Ensalada de Garbanzos
- 25 Rollo de Huevo en un Tazón
- 26 Sopa de Lentejas con Camote
- 27 Lentejas Rojas Especiadas
- 28 Sándwich de Huevo Sencillo
- 29 Chile de Proteínas a Base de Plantas
- 30 Tostadas de Maíz Asado y Salmón
- 31 Ceviche de Soja
- 32 Nuggets de Guisantes Partidos
- 33 Tacos de Tofu
- 34 Ensalada de Atún Samm

Las proteínas funcionan como bloques de construcción para huesos, músculos, cartílagos, piel y sangre. También son los componentes básicos de enzimas, hormonas y vitaminas.

Las proteínas se pueden clasificar como proteína animal, que incluye mariscos, carnes, aves y huevos, o proteína de origen vegetal, como frijoles, chicharos, lentejas, nueces (incluyendo las mantequillas de nueces), semillas y productos de soya.

Revisa las guías de recursos, **Mariscos** y **Proteína a Base de Plantas**, en nuestro sitio web para aprender más.



# Tazón de Frijoles Negros

Hace 4 porciones

- $\frac{3}{4}$  taza de arroz integral
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- $\frac{1}{2}$  cebolla blanca mediana, en cubitos
- 1 pimiento rojo, en cubitos
- 1  $\frac{1}{2}$  tazas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- $\frac{1}{2}$  taza de queso cheddar rallado
- 1 tomate Roma, en rodajas
- 1 aguacate, picado
- 4 cucharadas de yogur griego natural sin grasa
- 2 tazas de lechuga rallada

Consejo para  
preparar comidas

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones. Deja a un lado
2. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio. Agregue la cebolla y pimiento. Cocine por 10 minutos, o hasta que las cebollas estén transparentes
3. Agregue el arroz y los frijoles a la cacerola. Mezcle y caliente durante 5 minutos
4. Coloque en un tazón grande. Cubra con queso, tomate, aguacate, yogur griego y lechuga

Ahorre tiempo en la preparación de los ingredientes, como cortando las verduras en cubitos y cocinar el arroz, preparando estos ingredientes de antemano. ¡Entonces saca y cocina cuando estés listo!



Por Porción: Calorías 389 kcals · Carbohidrato 52 g · Proteína 14 g · Grasa Total 15 g · Grasa Saturada 4 g · Grasa Trans .01 g · Colesterol 15 mg · Fibra 10 g · Azúcar Total 4 g · Sodio 287 mg · Calcio 185 mg · Foltao 85 mcg · Hierro 3 mg



# Burritos de Desayuno

Hace 4 porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
- $\frac{1}{2}$  cebolla blanca mediana, picada
- 2 dientes de ajo picados
- 4 tazas de espinaca fresca picada
- $\frac{1}{2}$  taza champiñones, en rodajas
- 8 claras de huevo
- 3 cucharadas de leche baja en grasa o sin grasa (o alternativa de leche)
- 4 tortillas de trigo integral
- Sal y pimienta al gusto

## Consejo para preparar comidas

Burritos de desayuno se pueden preparar con anticipación y a granel. Envuelva con papel de aluminio y guárdelo en el refrigerador hasta por 4 días o en el congelador hasta por 3 meses. ¡Pruebe esta receta con huevos enteros o agregue queso y aguacate para darle más sabor!

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine por 2-3 minutos, o hasta que las cebollas estén transparentes
3. Agregue los champiñones y cocine hasta que estén dorados
4. Agregue la espinaca y cocine hasta que se ablanden. Sazone con sal y pimienta al gusto y retire del fuego
5. Bata las claras de huevo y la leche en un tazón grande. Sazone con sal y pimienta al gusto
6. Vuelva a colocar la sartén grande a fuego medio alto y agregue la mezcla de huevo y leche. Cocine mientras revuelve con frecuencia durante 4-5 minutos, o hasta que los huevos se hayan endurecido. Retire del fuego
7. Caliente las tortillas en el microondas durante 20 segundos. Coloque la mezcla de huevo y verduras en las tortillas y enrolle en burritos



Por Porción: Calorías 520 kcals · Carbohidrato 65 g · Proteína 52 g · Grasa Total 7 g · Grasa Saturada 11 g · Grasa Trans < .001 g Colesterol 7 mg · Fibra 9 g · Azúcar Total 13 g · Sodio 420 mg · Calcio 145 mg · Foltao 118 mcg · Hierro 6 mg



# Construir Su Propria Hamburguesa

Hace 2 porciones

- Proteína:  $\frac{3}{4}$  tazas
- Grano:  $\frac{1}{4}$  taza cocido
- Mezclas:  $\frac{1}{2}$  -1 taza
- Aderezos: Elija lo que más le guste o pruebe algo nuevo
- Aderezos: Elija lo que más le guste o pruebe algo nuevo
- Bollilo: Elija lo que más le guste o pruebe algo nuevo

1. Escurrir y enjuagar la proteína con agua fría.
2. Combine las proteínas, las mezclas, los granos y las especias y hierbas deseadas en el procesador de alimentos o la licuadora. Nota: Si la mezcla está seca, se puede agregar 1 huevo para ayudar a crear una textura de hamburguesa o unir los ingredientes
3. Forme hamburguesas del tamaño que prefiera
4. Calentar una sartén en la estufa con aceite rociado a fuego medio. Cocine durante aproximadamente 8 minutos por un lado, luego volteé y cocine por 3-5 minutos adicionales hasta que las hamburguesas alcancen los 165°F / 74°C

<b>Proteína</b>	Cualquier tipo de frijol (garbanzos, negros, pintos, riñones, cannellini, blancos), tofu, mariscos enlatados o en bolsa (atún, salmón, sardinas), guisantes partidos, lentejas	
<b>Grano</b>	Cebada, arroz, avena, sémola, harina de malta	
<b>Mezclas</b>	Repollo, verduras asadas, piña, mango, duraznos, aguacate, peras, manzanas, champiñones, pimientos, cebollas, maíz, berenjena, alcachofa, brotes, calabacín, col rizada, acelgas, espinacas, hierbas y condimentos	
<b>Aderezos</b>	Queso, verduras (lechuga de hoja, col rizada, acelgas, espinacas, repollo), yaca, fruta (tomates, piña, mango, duraznos, aguacate, peras, manzanas), verduras asadas, pimientos, brotes, champiñones, cebollas, pepinos, alcachofa	
<b>Aderezo</b>	Raita de Pepino (pág. 59), Ranch de Yogur Griego (pág. 68), Guacamole (pág. 69), Hummus (pág. 70), Salsa (pág. 71), Tzatziki Sabroso (pág. 72), Yogur de Crema de Cacahuate de Tres Ingredientes (pág. 73), Aderezo de Aguacate Sabroso (pág. 74), yogur, aderezos para ensaladas, jugo de cítricos (limón, toronja, naranja)	
<b>Bollilo</b>	Tortillas de trigo integral, lechuga, sándwich de trigo integral, pan de trigo integral	



# Construir Su Propia Hamburguesa de Frijoles Negros

Hace 2 porciones

## Proteína:

- $\frac{3}{4}$  taza de frijoles negros enlatados (aproximadamente la mitad de una lata de 15 oz), escurridos y enjuagados

## Grano

- 2 cucharadas de avena arollada
- 2 cucharadas de arroz integral cocido

## Mezclas

- 8-12 champiñones
- $\frac{1}{3}$  zanahoria mediana, pelada
- 1 rodaja gruesa de cebolla
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{4}$  de taza de floretes de brócoli, sin tallos
- 3 cucharadita de aceite de oliva
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimentón
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de chile en polvo (opcional según el nivel de picante preferido)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (opcional)
- 1 huevo grande (opcional a la textura preferida)
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- $\frac{1}{2}$  taza de hojas de espinaca empaquetadas
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de perejil (opcional)

## Aderezos

- $\frac{1}{4}$  de taza de espinacas
- 1 rodaja de tomate

## Aderezo

- 1 cucharada **Tzatiki Sabroso** (pág. 72)

## Bollilo o Bollo

- 1 sándwich delgado (arriba e abajo)

1. Escurra y enjuague los frijoles con agua fría
2. Combine la proteína, la mezcla, los granos y las especias y hierbas deseadas en un procesador de alimentos o licuadora. Nota: si la mezcla está seca, se puede agregar 1 huevo para ayudar a crear una textura de hamburguesa o unir los ingredientes
3. Forme hamburguesas del tamaño deseado
4. Agregue 1 cucharadita de aceite a una sartén y cocine a fuego medio hasta una temperatura interna de 160°F / 71°C
5. Construir su hamburguesa y disfruta



## Consejo para preparar comidas

Prepara las hamburguesas y refrigerarlas hasta 24 horas antes o envuélvelas en papel de aluminio y congéllalas hasta 3 meses. Luego, ¡cocínalas cuando estés listo!

## Consejos útiles

- ¿No tiene tiempo para hacer una hamburguesa? ¡Pruebe un hongo portabella en su lugar!
- Útilice **Verduras Asadas** (pág. 37) como mezcla o aderezos
- Use **Salsa de Todo** (pág. 66) en lugar de tomate para darle más sabor

Por Porción: Calorías 446.5 kcals · Carbohidrato 87.7 g · Proteína 33.98 g · Grasa Total 14.7 g · Grasa Saturada 2.9 g · Grasa Trans .01 g · Colesterol 94.7 mg · Fibra 18 g · Azúcar Total 9.8 g · Sodio 360 mg · Calcio 241 mg · Foltao 418.5 mcg · Hierro 5.6 mg



# Construir Su Propia Hamburguesa de Frijoles Negros





# Ensalada de Garbanzos

Hace 6 porciones

- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano seco
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (15-onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 pepino, cortado en cubitos
- $\frac{1}{2}$  taza tomates cherry, en cuartos
- $\frac{1}{2}$  cebolla roja mediana, picada
- Sal y pimienta al gusto

## Consejo útil

Escurrir y enjuagar los garbanzos y frijoles enlatados para reducir el sodio hasta en un 40%

1. Combine el jugo de limón, aceite de oliva, orégano, ajo en polvo y sal y pimienta al gusto en un tazón pequeño
2. Combine los garbanzos, pepino, tomates y cebolla en un tazón grande
3. Coloque la mezcla de jugo de limón sobre la mezcla de garbanzos y revuelva bien



Por Porción: Calorías 157 kcals · Carbohidrato 22 g · Proteína 7 g · Grasa Total 6 g · Grasa Saturada 0.7 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 6 g · Azúcar Total 9 g · Sodio 311 mg · Calcio 62 mg · Folto 46 mcg · Hierro 2 mg



# Rollo de Huevo en un Tazón

Hace 4 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- 1 paquete (16-onzas) de tofu firme
- 2 dientes de ajo, picado
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio, dividido
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta roja triturado (opcional, al nivel de especias preferidas)
- 2 tazas de repollo verde, en rodajas
- 1 taza de repollo morado, en rodajas
- 2 zanahorias, peladas y ralladas
- 2 cebollas verdes, finamente picadas

## Consejo útil

Intente servir sobre arroz integral o arroz de coliflor para obtener una porción adicional de verduras



1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Desmenude el tofu y luego hechelo en la sartén y cocine durante 3-5 minutos, o hasta que el tofu esté dorado, revolviendo ocasionalmente
2. Agregue ajo, 1 cucharada de salsa de soja y pimiento rojo triturado (si se usa) a la sartén y cocine por 3-4 minutos adicionales, revolviendo con frecuencia
3. Agregue el repollo, zanahorias y 1 cucharada de salsa de soja restante y revuelva bien para combinar. Tape y cocine por 2-3 minutos, o hasta que el repollo esté tierno. Retire del fuego
4. Agregue las cebollas. Servir inmediatamente



## Dato nutricional

El tofu contiene muchos nutrientes importantes como calcio, riboflavina (vitamina B2), vitamina K, fósforo, magnesio, hierro y vitamina A

Por Porción: Calorías 520 kcals · Carbohidrato 65 g · Proteína 52 g · Grasa Total 7 g · Grasa Saturada 11 g · Grasa Trans <.001 g · Colesterol 7 mg · Fibra 9 g · Azúcar Total 13 g · Sodio 420 mg · Calcio 145 mg · Folato 118 mcg · Hierro 6 mg



# Sopa de Lentejas con Camote

Hace 4 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 6 tazas de agua
- 3 cubos de caldo de pollo o vegetales bajos en sodio
- 1 taza de lentejas verdes, enjuagadas
- 2 camotes medianos, pelados y picados
- 4 zanahorias, peladas y cortadas en cubitos o en rodajas
- 3 tallos de apio, picado
- 1 taza de espinaca fresca
- Sal y pimienta al gusto



El ajo y la cebolla se consideran aromáticos, que son vegetales que brindan un sabor y aroma profundos y redondeados cuando se calientan o aplastan. En lugar de agregar grasa, azúcar o sal, ¡puedes usar aromáticos para agregar sabor!

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y el ajo. Saltee hasta que esté transparente
2. Agregue el curry en polvo y el comino molido. Saltee por un minuto adicional
3. Agregue el agua, cubitos de caldo, lentejas, camotes, zanahorias, y apio. Revuelva y deje hervir
4. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos, o hasta que las lentejas estén cocidas
5. Apague el fuego y agregue la espinaca. Mezcle suavemente hasta que la espinaca se ablanden
6. Agregar sal y pimienta al gusto



## Dato nutricional

### Consejo para preparar comidas

Porcione previamente la sopa en recipientes más pequeños y herméticos y guárdela en el refrigerador durante 3-4 días o congela hasta por 3 meses. Recaliente y disfrute en cualquier momento!



Por Porción: Calorías 190 kcals · Carbohidrato 10 g · Proteína 52 g · Grasa Total 7 g · Grasa Saturada 11 g · Grasa Trans <.001 g · Colesterol 7 mg · Fibra 9 g · Azúcar Total 13 g · Sodio 420 mg · Calcio 145 mg · Folato 118 mcg · Hierro 6 mg



# Masoor Dal

## (Lentejas Rojas Especiadas)

Hace 4 porciones

- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de lentejas rojas, enjuagado
- 3 tazas de agua
- $\frac{1}{2}$  cebolla roja mediana, picada
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cayena en polvo (opcional)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cúrcuma molida (se puede sustituir con pimentón molido o jengibre molido)
- Sal y pimienta al gusto

### Dato nutricional

Las lentejas son ricas en proteínas y fibra y bajos en grasas saturadas, lo que las hace un gran sustituto de carne. Las tres lentejas más comunes son marrones, verdes, y rojas. Las lentejas rojas son las que se cocinan más rápido y son suaves y dulces. Son buenos para usar en purés y dals indios

1. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones. Dejar de lado
2. Agregue lentejas y agua a una olla grande. Caliente a fuego medio a fuego lento. Quite la espuma de la superficie del agua con una cuchara y deséchela
3. Agregue la cebolla, el comino, el cilantro, el polvo de cayena (si se usa), la cúrcuma, la sal y la pimienta al gusto
4. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento mientras está cubierto durante 8-10 minutos, hasta que las lentejas estén tiernas
5. Combine la mezcla de arroz y lentejas



Por Porción: Calorías 370 kcals · Carbohidrato 70 g · Proteína 16 g · Grasa Total 2 g · Grasa Saturada 0.3 g · Grasa Trans <.001 g · Colesterol 0 mg · Fibra 9 g · Azúcar Total 2 g · Sodio 6 mg · Calcio 26 mg · Folto 14 mcg · Hierro 4 mg



# Sándwich de Huevo Sencillo

Hace 1 porción

- 1 rebanada de pan 100% integral
- 1 huevo grande
- $\frac{1}{4}$  tomate Roma, en rodajas
- $\frac{1}{4}$  aguacate, en rodajas
- $\frac{1}{4}$  jalapeño, cortado en cubitos (opcional al nivel de especias preferido)
- Sal y pimienta a gusto

## Dato nutritional



Las yemas de huevo pueden ser buenas para los ojos y reducir el riesgo de cataratas

1. Corte el tomate y el aguacate
2. Rocíe una sartén pequeña con aceite en aerosol y caliente a fuego medio-bajo. Agregue los tomates durante 3 minutos, volteándolos a la mitad, retire del fuego
3. Usando una tostadora, tueste el pan hasta que esté ligeramente tostado
4. Usando la misma sartén, rompa los huevos en la sartén. Cocine durante 2-3 minutos, o hasta que las claras de huevo estén bien cocidas. Voltee los huevos y cocine por 2-3 minutos adicionales hasta que la yema esté completamente cocida. Pon los huevos a un lado
5. Coloque rebanadas de aguacate sobre el pan tostado, agregue tomates fritos y cubra con huevo
6. Agregue jalapeños cortados en cubitos si lo desea. Sal y pimienta al gusto

## Consejo útil

Quite las semillas de los jalapeños para reducir el picante



Por Porción: Calorías 197 kcals · Carbohidrato 15 g · Proteína 10 g · Grasa Total 11 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0.2 g · Colesterol 186 mg · Fibra 4 g · Azúcar Total 2 g · Sodio 189 mg · Calcio 76 mg · Folato 69 mcg · Hierro 2 mg



# Chile de Proteínas a Base de Plantas

Hace 14 porciones

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 pimiento rojo
- $\frac{1}{4}$  de taza de pasta de tomate (6 onzas)
- 3 dientes de ajo
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de canela
- 2 latas (14.5 onzas) cde tomates cortados en cubitos
- 1 taza de lentejas rojas secas
- 1 lata (14.5 onzas) de frijoles rojos
- 1 lata (14.5 onzas) de frijoles negros
- 1 lata (14.5 onzas) de frijoles pintos
- 2 tazas de calabaza cortada en cubitos
- 2 tazas de agua o jugo v8
- Sal y pimienta

1. Coloque el aceite en una sartén grande y caliente a fuego medio
2. Agregue la cebolla, los pimientos morrones, la sal y la pimienta, cocine de 5 a 7 minutos hasta que estén transparentes
3. Agregue la pasta de tomate, el ajo y el condimento, revolviendo durante aproximadamente 1 minuto o hasta que la pasta de tomate se oscurezca y el ajo se ablande
4. Agregue los tomates, las lentejas, 2 tazas de agua o hasta que el agua cubra las lentejas, sal y pimienta y revuelva para combinar
5. Lleve el líquido a ebullición, luego reduzca la temperatura y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que las lentejas se ablanden, aproximadamente de 12 a 15 minutos
6. Incorpore los frijoles y la calabaza y cocine, revolviendo una o dos veces, hasta que los frijoles y la calabaza estén bien calientes, aproximadamente de 2 a 3 minutos
7. Sirva el chile en tazones y adereza con rábano, jalapeño, aguacate, queso y cebolla verde oscuro al gusto

## Consejos útiles

- Hágalo cremoso con yogur griego
- Reemplace los tomates enlatados con **Salsa de Todo** (pág. 66)



Por Porción: Calorías 191.9 kcals · Carbohidrato 33.4 g · Proteína 10.4 g · Grasa Total 3 g · Grasa Saturada 4 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.0 g · Fibra 8.6 g · Azúcar Total 6 g · Sodio 226 mg · Calcio 76.5 mg · Folto 121.8 mcg · Hierro 3.4 mg



# Tostadas de Maíz Asado y Salmón

Hace 5 porciones

- 1 bolsa (12 onzas) de maíz congelado, descongelado y escurrido
- 5 tortillas de maíz
- 3 cucharadas de aceite de canola o oliva, divididas
- $\frac{1}{2}$  taza de yogur griego sin grasa
- 1 cucharada de jugo de lima
- 2 cucharaditas de ralladura de lima
- 1 jalapeño, picado (opcional)
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de paprika
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de chili en polvo
- 3 latas (5 onzas) de salmón, escurridas
- $\frac{1}{2}$  taza de cilantro, picado
- Sal y pimienta al gusto

1. Precaliente el horno a 350°F / 176°C
2. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego alto. Saltee el maíz hasta que esté ligeramente dorado
3. Rocíe una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol. Coloque las tortillas en la bandeja para hornear. Cubra ligeramente las tortillas con aceite por ambos lados
4. Hornee las tortillas durante 8-10 minutos, volteando a la mitad. Dejar de lado
5. Combine yogur, el jugo y la ralladura de lima, jalapeño (si se usa), cebolla, pimentón, ajo en polvo, chile en polvo, sal y pimienta al gusto en un tazón grande. Mezclar bien
6. Incorpore el salmón a la mezcla de yogur
7. Agregue a las tortillas y cubra con cilantro y maíz

## Dato nutricional

Los mariscos tienen ácidos grasos omega-3, DHA y EPA, que son importantes para el corazón y el cerebro

## Consejo útil

Es posible que pueda recibir atún, salmón y sardinas enlatados como parte de sus beneficios alimentarios de WIC. ¡Consúltanos sobre esto en tu próxima cita!



Por Porción: Calorías 306 kcal · Carbohidrato 29 g · Proteína 24 g · Grasa Total 12 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 47 mg · Fibra 4 g · Azúcar Total 6 g · Sodio 304 mg · Calcio 63 mg · Folato 39 mcg · Hierro 1 mg



# Ceviche de Soja

Hace 8 porciones

- 1 paquete (16 onzas) de tofu extra firme
- 1 pepino grande, pelado y picado
- 4 tomates Romanos, picados
- ½ cebolla blanca mediana, cortado en cubitos
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate bajo en sodio
- ½ taza de jugo de limón
- ¼ taza de cilantro, picado
- Sal y pimienta al gusto
- 8 tortillas de maíz al horno hasta que estén crujientes

1. En un tazón grande, desmenude el tofu en trozos pequeños
2. Agregue pepino, tomates y la cebolla
3. Agregue salsa de tomate, jugo de lima y el cilantro. Revuelva
4. Deje marinar la mezcla durante 15-20 minutos o hasta que se combinen los sabores
5. Sazone con sal y pimienta al gusto
6. Sirva con totopos

## Consejo útil

¡Haga sus propias chips de tortilla horneadas con sus tortillas de maíz! Precaliente el horno a 350°F/176°C y corte las tortillas en 6 trozos en forma de triángulo. Coloque las rodajas de tortilla en una bandeja para hornear en una capa. Hornee las tortillas por 6 minutos. Use pinzas para darles la vuelta. Espolvoree con sal y hornee por 6-9 minutos más.



Por Porción: Calorías 165 kcals · Carbohidrato 20 g · Proteína 13 g · Grasa Total 6 g · Grasa Saturada 1 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 4 g · Azúcar Total 4 g · Sodio 28 mg · Calcio 428 mg · Folato 36 mcg · Hierro 2 mg



# Nuggets de Guisantes Partidos

Hace 2 porciones

- 1 taza de guisantes amarillos partidos, previamente remojados
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de comino en polvo
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de perejil
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de eneldo
- $\frac{1}{4}$  de cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 1 huevo
- Aceite de oliva o aceite en aerosol

1. Precaliente el horno a 400°F / 204°C
2. Remoje los guisantes amarillos partidos durante un mínimo de 4 horas. Escurrir y enjuagar
3. Agregue todos los ingredientes a una licuadora o procesador de alimentos y pulse/presione hasta que se combinen. Agregue un huevo adicional si es necesario para obtener textura
4. Rocíe la bandeja o use papel pergamino. Saque una cucharada de mezcla en su mano y forme una bola suelta. Agréguelo a la bandeja para hornear y apláñelo ligeramente, deje espacio entre cada pepita
5. Cocine hasta que esté dorado, aproximadamente 3 minutos, voltee y repita hasta que esté cocido por el otro lado

## Consejos útiles

- Cambie los guisantes verdes por amarillos y las hierbas frescas con hierbas secas
- Use un cortador de galletas para formar pepitas de formas divertidas
- Doble esta receta y congèle hasta 3 meses



## Dato nutricional

Los guisantes partidos son los únicos guisantes que se considera una proteína y, a menudo, se utilizan como ingrediente principal en carnes vegetarianas y proteínas en polvo

Por Porción: Calorías 394.2 kcals · Carbohidrato 61 g · Proteína 25.7 g · Grasa Total 6.4 g · Grasa Saturada 1.2 g · Grasa Trans 0.1 g · Colesterol 93 g · Fibra 21.5 g · Azúcar Total 3.2 g · Sodio 359.3 mg · Calcio 82 mg · Folato 27.9 mcg · Hierro 5.9 mg



# Tacos de Tofu

Hace 4 porciones

- 1 paquete (16 onzas) de tofu extra firme, picado
- 1 cebolla roja mediana, picada
- 2 pimientos verdes, picados
- 8 tortillas de maíz
- $\frac{1}{3}$  taza de queso cheddar rallado
- 2 tomates Roma, en cubitos
- 1 aguacate, en rodajas
- 1 taza de lechuga rallada

## Consejo útil

El tofu viene en una variedad de texturas. Suave se utiliza mejor en sopas, batidos o crudo. Medio es ideal para curry y platos de salsa. El tofu firme se puede utilizar para freír, cocinar en sartén, y asar a la parrilla. Extra firme es perfecto para freír en sartén o freír profundo.

1. Caliente una sartén grande a fuego medio. Agregue tofu, cebollas y pimientos a la sartén. Cocine durante 10 minutos o hasta que el tofu se dore y las verduras estén blandas
2. Caliente las tortillas de maíz usando una sartén grande separado a fuego medio
3. Retire las tortillas de la sartén. Agregue la mezcla de tofu
4. Cubre con tomates, aguacate, lechuga y queso



Por Porción: Calorías: 334 kcals · Carbohidrato: 34 g · Proteína 18 g · Grasa Total 15 g · Grasa Saturada 5 g · Grasa Trans .09 g · Colesterol 9 mg · Fibra 9 g · Azúcar Total 5 g · Sodio 122 mg · Calcio 331 mg · Folato 71 mcg · Hierro 3 mg



# Ensalada de Atún Sammy

Hace 1 porción

- $\frac{1}{4}$  taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 lata (5 onzas) de atún, escurrido
- 2 cucharadas cebolla roja, picada
- $\frac{1}{4}$  pimiento verde, picado
- 2 rebanadas de pan 100% integral

1. Mezcle el yogur y el jugo de limón en un tazón pequeño
2. Agregue la cebolla, pimiento y atún  
Revuelva hasta que esté bien combinado
3. Con un tostador, tueste el pan hasta que esté ligeramente tostado
4. Unte la ensalada de atún sobre el pan

## Consejos útiles



## ¡Lleve su Ensalada de Atún Sammy a un picnic!

- Ofrezca productos como bayas frescas, trozos de plátano, uvas en cuartos, tomates cherry en rodajas y zanahorias al vapor como acompañamiento para agregar más nutrientes y fibra
- Evite el jugo y traiga agua en su lugar
- ¡No olvide la seguridad alimentaria! Mantenga los alimentos fríos a la temperatura adecuada usando hielo, bolsas de hielo y neveras portátiles aisladas
- Los picnics ofrecen la oportunidad de obtener un poco de movimiento que disfrutarás



Por porción: Calorías: 520 kcals · Carbohidrato: 65 g · Proteína 52 g · Grasa Total 7 g · Grasa Saturada 11 g · Grasa Trans < .001 g Colesterol 7 mg · Fibra 9 g · Azúcar Total 13 g · Sodio 420 mg · Calcio 145 mg · Folato 118 mcg · Hierro 6 mg



# Proteínas encontradas en WIC

**Los huevos, los mariscos y las proteínas de origen vegetal, como los frijoles, los guisantes partidos, las lentejas y la crema de cacahuate, son una parte importante de la dieta y tienen muchos beneficios para la salud**



Los huevos son una Buena fuente de colina y vitaminas A y D. Los huevos cocidos son un excelente bocadillo alto en proteína

Los mariscos aportan zinc, proteínas, vitamina B12, vitamina D y ácidos grasos omega-3. También ayuda a mejorar la salud del corazón y del cerebro y reduce el riesgo de depresión



Los frijoles son una gran fuente de folato de vitamina B, que es importante durante el embarazo temprano para reducir el riesgo de defectos congénitos en el cerebro y la columna

Las lentejas son una de las legumbres más altas en hierro y también contienen zinc



La crema de cacahuate tiene magnesio, niacina (vitamina B3) y vitamina E que ayudan a estimular la función cerebral. Úsela en batidos, untados, como un dip o en una salsa

Hay diferentes variedades de guisantes, pero solo los guisantes partidos se consideran proteínas y son una buena fuente de hierro y zinc



El tofu es una de las proteínas vegetales más infroutilizadas en el programa WIC. Está hecho de soja y es una proteína completa, lo que significa que contiene todos los aminoácidos esenciales que su cuerpo necesita



# VEGETALES

- 37 5 Recetas Fáciles de Vegetales Asados
- 40 6 Ensaladas Preparadas Para Llevar
- 44 Ensalada de Elote con Aguacate
- 45 Macarrones de Zanahoria y Queso
- 46 Arroz Frito de Coliflor
- 47 Calabaza Espagueti con Queso
- 48 Rodajas de Pepino Fresco con Limón

Los vegetales proporcionan muchos nutrientes, como potasio, fibra, ácido fólico, vitamina A y vitamina C. Incluyendo más en su dieta puede ayudar a disminuir su riesgo de enfermedad cardíaca y ciertos tipos de cáncer.

Revisa la guía de recursos, **Preparación de Comidas: Comprar, Preparar y Almacenar Vegetales**, en nuestro sitio web para obtener consejos útiles y formas de agregar más a sus comidas y bocadillos.



# 5 Recetas Fáciles de Vegetales Asados



## Papas fritas

Preparación: Elija verduras que sean resistentes, como las verduras de raíz, y córtelas en la forma deseada (cuña, cerillo/fósforo, corte estándar, cordón o corte de carne). Entre más grueso sea el corte, más largo será el tiempo de cocción



## Ensalada

Preparación: Cortar en dados o cortar las verduras en trozos pequeños



## Sándwiches

Preparación: Asar verduras enteras o cortarlas en rodajas planas



## Patatas fritas

Preparación: Elija verduras que sean resistentes, como verduras de raíz, y rebanadas en capas delgadas. Consejo: Cortar en un ángulo para crear piezas más grandes



## Dip

Pique en trozos grandes al mismo tamaño para cocinar y asar juntos. Luego agregue todo a un procesador de alimentos o licuadora

### Verduras según el tiempo de asado

(Hornear @400°F/204°C)

- Tiempo más largo (25-30 min)
- Raíces y verduras resistentes (remolacha, papas, zanahorias, chirivías, colinabo, nabos)
- Tiempo medio (10-15 min)
- Pimientos morrones enteros o cortados por la mitad, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, tomates, rábano, champiñones, apio, cebollas
- Tiempo corto (5-10 min)
- Espárragos, ejotes verdes, calabaza, calabaza de verano, rodajas de pimiento, maíz



# Papas Fritas de Colores

Hace 4 porciones

- 1 camote
- 1 chirivía
- 1 remolacha
- 1 papa, de cualquier tipo
- 2 zanahorias
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Hierbas y condimentos al gusto

1. Precaliente el horno a 400°F / 204°C
2. Corte en corte estándar (tiras de  $\frac{1}{2}$  pulgada gruesas - todos deben ser similares en tamaño para una cocción uniforme)
3. Mezcle las papas fritas con aceite de oliva, hierbas y / o condimentos
4. Asar durante 15-20 minutos
5. Voltear y terminar de asar por 10 minutos más o hasta que se dore

## Consejo útil

Para papas fritas crujientes, drenar y secar bien antes de agregar aceite y cocinar. Acompaña estas papas fritas con cualquiera de nuestras salsas, como **Rancho de Yogur Griego** (pág. 68) o **Salsa** (pág. 71)



Por Porción: Calorías 175.6 kcals · Carbohidrato 26.8 g · Proteína 2.8 g · Grasa total 7 g · Grasa Saturada 0.99 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 5 g · Azúcar Total 6.9 g · Sodio 374.5 mg · Calcio 48 mg · Folato 59.9 mcg · Hierro 1.17 mg



# Frutas y Vegetales

Cuando se trata de comprar frutas y vegetales, sean frescos, congelados o enlatados, cada uno tiene sus propios beneficios que los hace ideales para diferentes situaciones

## Frescos

- Las frutas y los vegetales frescos son una gran adición a todo tipo de comidas y bocadillos
- Los productos de temporada suelen ser más económicos
- Compre las opciones preempaquetadas o precortadas cuando requiera ahorrar tiempo, o elija frutas y vegetales no empaquetados cuando quiera ahorrar dinero
- Muchas frutas y vegetales se congelan bien: cómprelos a granel y congele lo que no necesite para usarlo después



**Descubra frutas y vegetales increíbles en los mercados de agricultores locales - una aventura para toda la familia**

## Congelados

- Las frutas y vegetales congelados se congelan poco después de su recolección, lo que a su vez congela los nutrientes
- Ya están cortados y preparados, por lo que le ahorra tiempo en la cocina
- Puede mantenerlos en su congelador durante mucho tiempo, para que no tenga que preotazaarse de que se estropeen o se echen a perder
- Comprar a granel puede ahorrar dinero: cuando llegue el momento, abra la bolsa o el recipiente y saque lo que necesite



## Consejo de compra

Elija frutas y vegetales frescos, firmes e impecables, libres de marcas o descomposición

## Enlatados

- Vienen cocinados y listos para comer, por lo que son una gran opción para los días en que tiene mucho que hacer
- Las frutas y vegetales enlatados suelen ser más baratos que los frescos o congelados, por lo que son económicos

### Comprar a granel puede ahorrarle dinero

Las frutas y vegetales enlatados tienen una larga vida útil, por lo que puede mantenerlos en su despensa por cierto tiempo

Busque frutas y vegetales enlatados sin ingredientes añadidos, especialmente azúcar o sodio

Recuerde que, sean frescos, congelados o enlatados, tienen valor nutricional: mézclelos y combínelos conforme a su presupuesto y a lo que a usted y a su familia les gusta comer



**No olvide** – usar siempre sus beneficios de alimentos de WIC antes de usar cualquier otra forma de pago al comprar cualquier alimento aprobado por WIC, incluidas las frutas y los vegetales



# 6 Ensaladas Preparadas Para Llevar

Hace 1 porción

Haga comidas fáciles de agarrar y llevar. Prepare su ensalada de abajo hacia arriba para mantenerla fresca, colocando los ingredientes en capas en un tazón, frasco de vidrio o cualquier recipiente para llevar.

- Elija un recipiente para preparar la ensalada.
- Para obtener la ensalada más fresca, coloque capas en este orden:
  1. Aderezo
  2. Proteínas
  3. Granos
  4. Verduras crujientes
  5. Ingredientes blandos
  6. Verduras de hoja verde

\*Deje espacio en la parte superior para agitar cuando esté listo para comer
- Pasar aguardar en el refrigerador hasta que esté listo para usar.
- Cuando esté listo, agite o mezcle el recipiente hasta que el aderezo esté bien mezclado
- ¡Coma y disfrute!



## Opciones de Capas!

### 1. Aderezo

Raita de Pepino (pág. 59), Ranch de Yogur Griego (pág. 68), Guacamole (pág. 69), Hummus (pág. 70), Salsa (pág. 71), Sabroso Tzatziki (pág. 72), Yogur de Crema de Cacahuate de Tres Ingredientes (pág. 73), Aderezo de Aguacate Sabroso (pág. 74), yogur, jugo de cítricos (limón, lima, toronja, naranja), puré de frutas, aceite

### 2. Proteína

Cualquier tipo de frijol (garbanzos, negro, pinto, riñón, cannellini, azul marino, blanco), tofu, enlatado o en bolsa mariscos (atún, salmón, sardinas), huevos duros, edamame, guisantes partidos, lentejas

### 3. Granos

Cebada, arroz integral, pasta integral, avena, sémola, harina de malta, cereales triturados

### 4. Ingredientes crujientes

Pepino, calabaza, calabacín, zanahoria, remolachas, cebollas, apio, repollo, alcachofa, pimientos, brócoli, guisantes, camote, rábano, maíz, ejotes verde, verduras asadas, manzana, piña

### 5. Ingredientes blandos

Aceitunas, verduras asadas, champiñones, queso, castañas de agua, pera, bayas, yaca, tomate, uvas, aguacate (agregue jugo de limón para mantenerlo fresco), fresas, granada, cítrico (naranja, limón, lima, toronja), sal y pimienta, hierbas, condimentos

### 6. Verduras de hoja verde

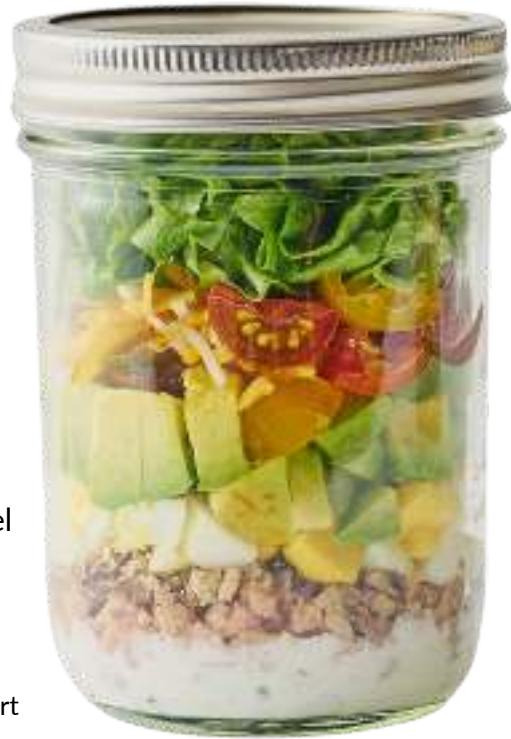
Mezcla de primavera, iceberg, lechuga romana, espinacas, col rizada, repollo, hojas de remolacha, rúcula, bok choy, col rizada, hojas de diente de león, escarola, hojas de nabo, acelgas, hojas de mostaza



# Ensalada Cobb

Hace 1 porción

1. Elija un recipiente para preparar la ensalada  
Frasco de Masón
2. Agregar aderezo:  
1-2 cucharadas de **Aderezo de Yogur Griego Ranch** (pág. 68)
3. Agregar proteínas  
 $\frac{1}{4}$  taza de sardinas, enjuagadas y picadas  
 $\frac{1}{4}$  taza de atún enlatado o en bolsa  
1 huevo duro, cortado en rodajas o en cubitos
4. Agregar granos  
*Opcional*
5. Agregar verduras crujientes  
*Opcional*
6. Agregar ingredientes blandos  
 $\frac{1}{2}$  aguacate pequeño, cortado en cubitos, sin hueso y piel  
1 cucharada de tomates cherry o cortados en cubitos  
1 cucharada de queso rallado, de cualquier tipo
7. Agregar verduras de hoja verde  
1 taza de lechuga, picada o rallada  
\*Deje espacio en la parte superior para agitar cuando esté listo para comer
8. Pasar aguardar en el refrigerador hasta que esté listo para usar
9. Cuando esté listo, agite o mezcle el recipiente hasta que el aderezo esté bien mezclado
10. ¡Coma y disfrute!



Por Porción: Calorías 445 g · Carbohidrato 10.3 g · Proteína 41.6 g · Grasa Total 26.7 g · Grasa Saturada 4.6 g · Grasa Trans 0.0 g Colesterol 309 mg · Fibra 6.7 g · Azúcar Total 1.8 g · Sodio 335 mg · Calcio 352 mg · Folate 181.4 mcg · Hierro 4.8 mg



# Ensaladas Preparadas Para Llevar

## Suroeste

### Agregar aderezo

Salsa (pág. 71)  
Aguacate sabroso (pág. 74)

### Agregar proteínas

Frijoles negros  
Frijoles pintos

### Agregar granos

Arroz integral

### Agregar verduras crujientes

Pimientos

### Agregar ingredientes blandos

Aguacate  
Queso Rallado

### Agregar verduras de hoja verde

Repollo  
Lechuga



## Ensalada de Bayas

### Agregar aderezo

Jugo de limón

### Agregar proteínas

Garbanzos

### Agregar granos

Cebada

### Agregar verduras crujientes

Pepinos

### Agregar ingredientes blandos

Fresas  
Frambuesas  
Arándanos  
Aguacate  
Queso Rallado

### Agregar verduras de hoja verde

Espinaca



## César

### Agregar aderezo

Ranch de yogur griego (pág. 68)

### Agregar proteínas

Sardinas

### Agregar granos

Opcional

### Agregar verduras crujientes

Opcional

### Agregar ingredientes blandos

Queso, cualquier tipo

### Agregar verduras de hoja verde

Lechuga Romana



## Griego

### Agregar aderezo

Sabroso Tzatziki (pág. 72)

### Agregar proteínas

Garbanzo

### Agregar granos

Pasta de trigo integral

### Agregar verduras crujientes

Cebolla Roja

Pepino

### Agregar ingredientes blandos

Tomate  
Queso

### Agregar verduras de hoja verde

Espinaca  
Albahaca





# Ensaladas Preparadas Para Llevar

## Ensalada Asiática

### Agregar aderezo

Dip de Yogur de Crema de Cacahuate (pág. 73)

\*Agregue jengibre y salsa de soja para crear la consistencia deseada

### Agregar proteínas

Edamame

### Agregar granos

Opcional

### Agregar verduras crujientes

Zanahorias

Cebollas

Pimientos

Pepinos

### Agregar ingredientes suaves

Cilantro

### Agregar verduras de hojas verdes

Repollo



### Consejo para preparar comidas

- Prepare la ensalada en un frasco y guárdela con 2-3 días de anticipación
- Prepare los ingredientes pero manténgalos separados hasta 4-5 días

### Consejos útiles

- Agregue un poco de agua a cualquiera de nuestros dips para diluir y obtener la consistencia deseada para usar como aderezo
- Corte o Triture los ingredientes para que quepan más en el frasco o recipiente



# Ensalada de Elote con Aguacate

Hace 4 porciones

- 1 lata (15-onzas) de elote, escurrido o 1 bolsa (16 onzas) de elote congelado
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 3 aguacates, picados
- 3 cucharadas de jugo de lima
- 6 tazas de lechuga, picada
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

## Consejo útil

Haga una envoltura sirviendo en una tortilla integral. ¡Convertirlo en un tazón agregando arroz integral para hacerlo un tazón!

- 1.Picar la lechuga
- 2.Caliente el elote y la cebolla en una sartén grande a fuego medio. Cocine por 10 minutos, o hasta que las cebollas estén transparentes. Transferir a un tazón grande
- 3.Exprima el jugo de lima sobre la mezcla
- 4.Agregue sal y pimienta al gusto
- 5.Agregue el aguacate y mezcle suavemente con la mezcla después de que se enfrié
- 6.Vierta la mezcla sobre la lechuga..
- 7.Coma inmediatamente, o enfríe en el refrigerador y sirva frío



Por porción: Calorías 257 kcals · Carbohidrato 35 g · Proteína 6 g · Grasa Total 14 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 8 g · Azúcar Total 6 g · Sodio 18 mg · Calcio 36 mg · Folato 131 mcg · Hierro 1 mg



# Macarrones de Zanahoria y Queso

Hace 4 porciones

- 3 tazas de zanahorias ralladas
- $\frac{1}{2}$  taza de agua
- 5 cucharadas de jugo de naranja
- 3 tazas de pasta de trigo integral, seco
- 1 taza de queso cheddar
- Sal y pimienta al gusto

## Consejo útil

Muchas recetas, como esta, usan verduras que están trituradas, picadas o mezcladas en el plato donde puede no ser obvio para su hijo que están ahí como una forma de aumentar el contenido de nutrientes. Esto es diferente a "esconder" vegetales a propósito en un plato para que sus hijos coman vegetales sin que ellos lo sepan, lo cual no es recomendable. Es importante ser honesto con su hijo sobre el contenido de los alimentos que se le ofrecen. Esto ayudará a generar confianza con su hijo y creará una relación de alimentación positiva

- 1.Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones. Escurra la pasta, dejando solo un poco de agua en la cacerola
- 2.Agregue zanahorias,  $\frac{1}{4}$  taza de agua y jugo de naranja a una cacerola mediana y cocine a fuego alto hasta que el agua hierva
- 3.Cubra y reduzca el fuego a medio. Cocine durante 15-20 minutos, o hasta que las zanahorias estén muy suaves. Retirar del fuego y enfriar durante 10 minutos
- 4.Colocar mezcla de zanahoria en una licuadora y lique hasta que quede suave, agregando  $\frac{1}{4}$  taza de agua a la vez hasta que la zanahoria alcance el grueso deseado
- 5.Combine la mezcla de pasta y zanahoria en la cacerola. Revuelva el queso y cocine a fuego medio hasta que el queso se derrita por completo
- 6.Agregue sal y pimienta al gusto

Duplicue su receta y congele la porción extra. Puede recalentar los extras en una noche en la que tenga menos tiempo para cocinar

## Consejo para preparar comidas



Por porción: Calorías 382 kcal · Carbohidrato 69 g · Proteína 19 g · Grasa Total 7 g · Grasa Saturada 4 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 15 mg · Fibra 8 g · Azúcar Total 8 g · Sodio 284 mg · Calcio 251 mg · Folato 47 mcg · Hierro 3 mg



# Arroz Frito de Coliflor

Hace 7 porciones

- 3 cucharadas de aceite de oliva o canola
- 3 libras de coliflor, cocida y arrocera
- 1 taza zanahorias, peladas y ralladas
- 1 manojo de cebolla verde, picada
- 6 dientes de ajo, picado
- 3 huevos, batidos
- $\frac{1}{4}$  taza de salsa de soja baja en sodio

1. Coloque el aceite en una sartén grande y caliente a fuego medio
2. Agregue coliflor y zanahorias a la sartén. Cocine hasta que las verduras estén crujientes y tiernas
3. Agregue las cebollas verdes y el ajo. Cocine durante 30 segundos
4. Agregue los huevos. Cocina hasta que esté firme
5. Agregue la salsa de soja

## Consejo útil

¿Sabía qué? Coliflor viene en otros colores además del blanco, como morado, verde y naranja!



Por porción: Calorías 153 kcals · Carbohidrato 14 g · Proteína 8 g · Grasa Total 9 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0.008 g · Colesterol 80 mg · Fibra 5 g · Azúcar Total 5 g · Sodio 474 mg · Calcio 81 mg · Folato 137 mcg · Hierro 2 mg



# Calabaza Espagueti con Queso

Hace 6 porciones

- 1 calabaza de espagueti mediana
- $\frac{1}{4}$  taza de agua
- 2 tomates Roma medianos, cortado en cubitos
- 1 taza queso mozzarella rallado
- $\frac{1}{2}$  taza de cilantro fresco, picado
- Sal y pimienta al gusto

## Consejo útil

¡Las investigaciones muestran que los niños que viven en un hogar con un jardín comen significativamente más verduras que aquellos sin acceso a un jardín casero! Intente cultivar su propia calabaza espagueti y tomates para esta receta, o cualquier otra verdura para ayudar a aumentar el interés de su hijo en las verduras



1. Perfore la calabaza varias veces con un tenedor y colocar en un plato apto para microondas
2. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 8-10 minutos para suavizar la piel
3. Retire la calabaza del microondas y córtela por la mitad a lo largo. Enfriar durante 30 minutos o poder manejarlo
4. Retire y deseche las semillas y la pulpa
5. Coloque agua en el fondo de una cacerola pequeña. Agregue la calabaza con el lado cortado hacia abajo y cubra con una envoltura de plástico
6. Caliente la calabaza en el microondas durante 8 a 10 minutos, o hasta que la piel de la calabaza se perfore fácilmente con un tenedor
7. Retire del microondas y retire con cuidado la envoltura de plástico. ¡Se escapará vapor caliente, así que tenga cuidado!
8. Use un tenedor para raspar el interior y formar hebras parecidas a espaguetis. Coloque los hilos en un tazón grande
9. Agregue tomates, queso y cilantro al tazón y mezcle para combinar. Sazonar con sal y pimienta al gusto
10. Cocine en el microondas a temperatura alta durante 4 minutos



Por porción: Calorías 102 kcals · Carbohidrato 13 g · Proteína 10 g · Grasa Total 2 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 3 mg · Fibra 3 g · Azúcar Total 5 g · Sodio 250 mg · Calcio 142 mg · Folato 30 mcg · Hierro 0.7 mg



# Rodajas de Pepino Fresco con Limón

Hace 5 porciones

- 2 pepinos, pelados y en rodajas
- $\frac{1}{2}$  limón
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de sal

1. Coloque las rodajas de pepino en un plato
2. Exprima el jugo del limón sobre los pepinos en rodajas. Espolvorear con sal

## Consejo útil

¡Diviértete con las especias! ¡Prueba esta receta agregando tajín, sal sazonada, pimienta de limón o cualquier especia que te guste!



Por porción: Calorías 12 kcals · Carbohidrato 3 g · Proteína 1 g · Grasa Total 0.2 g · Grasa Saturada 0.09 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 0.8 g · Azúcar Total 1.6 g · Sodio 60 mg · Calcio 16 mg · Folato 16 mcg · Hierro 0.3 mg



# Come un arcoíris de frutas y verduras



Cuando compre vegetales, es importante que piense en los diferentes colores que coloca en la cesta de compras. ¿Sabía que las frutas y los vegetales tienen diferentes cantidades de vitaminas, minerales y tipos de antioxidantes dependiendo de su color?

**Estos son algunos de los beneficios de cada color:**

## ROJO

- Mantiene la salud del corazón y de los pulmones
- Ayuda a proteger las células contra daños
- Disminuye el riesgo de tener un accidente cerebrovascular y cáncer
- Es bueno para la memoria

## NARANJA

- Disminuye la inflamación
- Ayuda a mantener la piel y los huesos sanos
- Ayuda con la reparación de tejidos
- Combate el cáncer y las enfermedades cardíacas
- Es bueno para la vista

## AMARILLO

- Disminuye la presión arterial
- Es bueno para los ojos, el corazón y la piel
- Mejora la digestión y el sistema inmunitario

## VERDE

- Fortalece el sistema inmunitario
- Ayuda a proteger contra defectos de nacimiento en el embarazo
- Previene los coágulos de sangre
- Mantiene fuertes los huesos, las uñas y los dientes

## AZUL Y MORADO

- Mejora la función cerebral y la memoria
- Disminuye la presión arterial
- Reduce el riesgo de tener un accidente cerebrovascular, cáncer y enfermedades cardíacas

## MARRÓN Y BLANCO

- Disminuye el colesterol y la presión arterial
- Reduce el riesgo de cáncer
- Ayuda a la inmunidad
- Ayuda al sistema circulatorio

# FRUTAS

- 51 Ensalada de Manzana y Zanahoria
- 52 Sorbete de Plátano
- 53 Ensalada de Frutas Crujientes
- 54 Corteza de Frutas
- 55 Brochetas de Frutas
- 56 Paletas de Kiwi

Las frutas son una fuente de muchos nutrientes esenciales que incluyen potasio, fibra dietética, vitamina C y ácido fólico.

Incluir más en su dieta puede ayudar a reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y ayudar a su cuerpo con el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales.

Revisa la guía de recursos, **Encontrando el Punto Dulce**, en nuestro sitio web para satisfacer su punto dulce.



# Ensalada de Manzana y Zanahoria

Hace 8 porciones

- 3 manzanas grandes, cualquier tipo
- 1 ½ cucharadas de jugo de limón
- 3 tazas zanahorias ralladas

1. Retire el centro de las manzanas, córtelas en cubitos o pasar por el rayador
2. Agregue las zanahorias y mezcle para mezclar bien
3. Agregue jugo de limón y mezcle todo bien

## Consejo útil

Si quiere unas manzanas crujientes, un chorrito de cítricos como el jugo de limón las mantiene brillantes y sabrosas



Por porción: Calorías 53 kcals · Carbohidrato 14 g · Proteína 0.6 g · Grasa Total 0.2 g · Grasa Saturada 0.03 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 3 g · Azúcar Total 9 g · Sodio 29 mg · Calcio 18 mg · Folato 11 mcg · Hierro 0.2 mg



# Sorbet de Plátano

Hace 5 porciones

- 4 plátanos maduros, pelados y congelados
- $\frac{3}{4}$  taza de yogur sin grasa, cualquier sabor
- Agua o leche, según sea necesario

## Consejo para preparar comidas

Doble la receta y dividir en porciones individuales - congelar hasta 3 meses

1. Agregue plátanos congelados y yogur a un procesador de alimentos o licuadora
2. Procese hasta que quede cremoso y suave. Raspe los lados del procesador o licuadora para mezclar bien. Si la mezcla es demasiado espesa, agregue una cucharada de leche o agua a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada
3. Sirva inmediatamente o transfíralo a un recipiente sellado y guárdelo en el congelador

- Para congelar plátanos: Corta los plátanos en rodajas y colocarlos en un recipiente o bolsa sellada; congelar durante un mínimo de 2 horas
- Sustituya el plátano por otra fruta o cualquier combinación de diferentes frutas
- Mezcle o use frutas enlatadas, frescas o congeladas como aderezo
- Pruebe el kéfir en lugar del yogur

## Consejos útiles



Por Porción: Calorías 113.4 kcals · Carbohidrato 21 g · Proteína 2.7 g · Grasa Total 0.3 g · Grasa Saturada 0.1 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.9 mg · Fibra 2 g · Azúcar Total 12.4 g · Sodio 25.3 mg · Calcio 67 mg · Folato 20 mcg · Hierro 0.24 mg



# Ensalada de Frutas Crujientes

Hace 10 porciones

- 2 naranjas, peladas y seccionadas
- 2 tazas de piña fresca, en cubos
- 2 tazas de fresas frescas, cortadas en rodajas sin hojas y tallos
- 3 kiwis, pelados y en rodajas
- 1 taza de uvas
- 2 tazas de arándanos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de cereal de trigo integral

1. Mezcle las frutas en un tazón grande
2. Cortar el limón y exprimir el jugo sobre la fruta
3. Agregue cereal justo antes de comer para que quede crujiente

## Consejo Útil

¿Cómo pelar un kiwi? Cortar ambos extremos del kiwi. Empuje una cuchara entre la fruta y la piel del kiwi, asegurándose de acercarse lo más posible al exterior. Haz un círculo completo alrededor del kiwi. El kiwi pelado debe deslizarse fuera de la piel

## ¡Precaución!

Los alimentos pequeños y redondos, como las uvas y los arándanos, se consideran un riesgo de asfixia. Consulte la guía de recursos de seguridad alimentaria para saber cómo ofrecer estos y otros alimentos a los niños pequeños de forma segura.



Por porción: Calorías 92 kcals · Carbohidrato 22 g · Proteína 2 g · Grasa Total 0.6 g · Grasa Saturada 0.1 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 3 g · Azúcar Total 15 g · Sodio 17 mg · Calcio 38 mg · Folato 53 mcg · Hierro 1 mg



# Corteza de Frutas

Hace 12 porciones

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de yogur griego sin grasa
- $\frac{1}{2}$  tazas de fresas frescas, en rodajas sin hojas ni tallos
- $\frac{1}{2}$  taza de mango fresco, picado
- $\frac{1}{2}$  taza de arándanos frescos o congelados
- $\frac{1}{2}$  taza de frambuesas frescas o congeladas

- 1.Cubrir un molde o baneja para hornear con papel de pergamino
- 2.Colocar el yogur en la bandeja de hornear y extiendalo en una capa uniforme
- 3.Espolvoree la fruta por encima. Congele por 3-4 horas, o hasta que se congele sólido
- 4.¡Corte y disfrute!

## Consejo útil

Cuando compre frutas frescas, compre lo que está en temporada, cuando son menos costosas y, están en su punto máximo de sabor y nutrientes. Sustituya cualquier fruta de esta receta por frutas de temporada. Echa un vistazo a nuestra Guía de recursos para comprar y ahorrar para obtener más consejos de compra



Por porción: Calorías 35 kcals · Carbohidrato 4 g · Proteína 4 g · Grasa Total 0.3 g · Grasa Saturada 0.1 g · Grasa Trans 0.002 g · Colesterol 2 mg · Fibra 0.7 g · Azúcar Total 3 g · Sodio 14 mg · Calcio 45 mg · Folato 9 mcg · Hierro 0.1 mg



# Brochetas de Frutas

Hace 8 porciones

- 8 brochetas de madera, extremos afilados recortados
- 8 fresas frescas, sin hojas ni tallos
- 8 piezas de piña fresca cortada en cubitos (aproximadamente 2 rebanadas)
- 8 piezas de melón verde
- 8 piezas de sandía
- 8 piezas de melón

1. Sumerja brochetas de madera en agua y remojar durante 20 minutos
2. Insertar la fruta en las brochetas, alternando entre las frutas
3. Servir con dip de **Yogur con Crema de Cachuete** (pág. 73)

## Consejo útil

Use la fruta sobrante para hacer **Corteza de Fruta** (pág. 54) o mezcle para hacer paletas heladas como nuestras **Paletas de Kiwi** (pág. 56)



Por porción: Calorías 77 kcals · Carbohidrato 20 g · Proteína 1 g · Grasa Total 0.4 g · Grasa Saturada 0.05 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 2 g · Azúcar Total 16 g · Sodio 14 mg · Calcio 19 mg · Folato 26 mcg · Hierro 0.5 mg



# Paletas de Kiwi

Hace 12 porciones

- 12 kiwis, pelados y cortados en rodajas
- 1 taza de agua
- 12 vasos de papel
- 12 palitos de madera para paletas



## Consejo útil

1. Licúe el kiwi y el agua en una licuadora o procesador de alimentos. Pulsa hasta que se combinen
2. Divida la mezcla de kiwi uniformemente entre los vasos. Cubra con papel de aluminio o envoltura de plástico e inserte palitos a través del papel de aluminio o envoltura de plástico
3. Congele hasta que esté firme (aproximadamente 2 horas)

¡Prueba esta sencilla receta con sandía, piña, mango o fresas! Si quieres ser creativo, puedes mezclar y combinar tus frutas favoritas, simplemente déjalas congelarse durante 2 horas entre cada nueva capa de fruta agregada o mézclalas todas juntas



Por porción: Calorías 52 kcals · Carbohidrato 12 g · Proteína 1 g · Grasa Total 0.5 g · Grasa Saturada 0.1 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 2 g · Azúcar Total 9 g · Sodio 3 mg · Calcio 17 mg · Folato 29 mcg · Hierro 0.3 mg

# Levantando una mano de ayuda



Nunca es demasiado pronto para iniciar a los niños en la cocina. A los niños les gusta comer alimentos conocidos, y ayudar a preparar las comidas puede darles más oportunidades de explorar su comida. Incluir a los niños en la cocina puede marcar una gran diferencia a la hora de comer, ¡y esto puede empezar incluso antes de que cumplan un año!

**Estos son algunos ejemplos de tareas más fáciles para los niños más pequeños que se inician en la cocina, e ideas de tareas más difíciles y desafiantes para los niños mayores con más experiencia:**

Tareas más fáciles	Tareas más difíciles
Entregarle artículos/ingredientes	Pelar las frutas y los vegetales
Lavar las frutas y los vegetales	Romper o pelar huevos
Cortar lechuga para ensalada	Cortar alimentos con un cuchillo de plástico o de entrenamiento
Medir pasta seca, arroz o frijoles	Medir ingredientes líquidos
Revolver ingredientes	Batir ingredientes
Utilizar cortadores de galletas	Ensartar alimentos en brochetas
Exprimir el jugo de los cítricos	Estirar la masa
Recoger hierbas del tallo	Rallar alimentos
Agitar el bote de aderezo	Dar forma a las hamburguesas
Tirar cáscaras y restos de comida	Cortar hierbas con tijeras para niños
Aplastar plátanos	Amasar o dar forma a la masa
Agregar ingredientes	Pelar o machacar ajos
Desmoronar tofu	Mezclar la ensalada
Agregar ingredientes medidos previamente	Dar la vuelta a los panqueques
Espolvorear sal y pimienta	Colocar crema de nueces, mermelada o condimentos

Para obtener más información, revisa la guía de recursos, **Levantando una Mano de Ayuda**, en nuestro sitio web

# LÁCTEOS

59 Raita Pepino

60 Licuados

Verde de Espinaca y Arándanos Licuado

Clásico de Plátano con Crema de Cacahuate Licuado

Máquina Verde Licuado

Tarta de Queso y Fresa Licuado

63 Parfait de Yogur

Los productos lácteos incluyen leche, yogur, queso, sin lactosa y leche de soja fortificada y yogur.

Proporciona muchos nutrientes que incluyen proteínas, calcio, vitamina A y vitamina D.

Revisa la guía de recursos, **Preparación de Comida: Desayuno**, en nuestro sitio web para obtener excelentes consejos sobre licuados.



# Raita Pepino

Hace 4 porciones

- 3 tazas de yogur griego natural sin grasa
- 2 tomates Roma, picados
- $\frac{1}{2}$  cebolla roja pequeña picada
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de comino molido
- 3 pepinos, pelados y rallados
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimentón
- Sal y pimienta al gusto

1. Pellar y rallar o picar el pepino
2. Exprima el exceso de agua del pepino usando una toalla de papel
3. Agregue los pepinos, el yogur, los tomates, la cebolla y el comino a un tazón mediano y mezcle bien. Agregue sal y pimienta al gusto
4. Espolvorea con pimentón
5. Servir con vegetales

## ¿Sabía qué?

Los niños de un año necesitan grasa adicional en sus dietas para el desarrollo del cerebro. Cambie los lácteos descremados como el yogur de esta receta por yogur entero



Por porción: Calorías 115 kcals · Carbohidrato 13 g · Proteína 15 g · Grasa Total 1 g · Grasa Saturada 0.2 g · Grasa Trans 0.007 g · Colesterol 6 mg · Fibra 2 g · Azúcar Total 11 g · Sodio 54 mg · Calcio 188 mg · Folato 21 mcg · Hierro 0.9 mg

# Licuados

Preparación para todos los licuados : ¡Agrega todos los ingredientes en la licuadora y licua!



## Verde de Espinaca y Arándanos

Hace 1 porción

- $\frac{3}{4}$  taza de leche baja en grasa o sin grasa (o alternativa de leche)
- 1 taza de arándanos congelados
- 1 taza de espinaca fresca
- $\frac{1}{2}$  plátano mediano congelado, pelado
- 2 cucharadas de crema de cacahuate, cualquier tipo



## Clásico de Plátano con Crema de Cacahuate

Hace 1 porción

- 1 taza de leche baja en grasa o sin grasa (o alternativa de leche)
- 1 plátano mediano congelado, pelado
- $\frac{1}{4}$  taza de avena o avena instantánea
- 2 cucharadas de crema de cacahuate, cualquier tipo



## Máquina Verde Licuado

Hace 1 porción

- $\frac{1}{2}$  taza de leche baja en grasa o sin grasa (o alternativa de leche)
- $\frac{1}{4}$  taza de yogur sin grasa
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 kiwi, pelado y cortado en rodajas
- 1 manzana verde, sin centro y cortada en rodajas
- $\frac{1}{2}$  aguacate, pelado y en rodajas
- 1 taza de hielo



## Tarta de Queso y Fresa Licuado

Hace 1 porción

- $\frac{1}{2}$  taza de leche baja en grasa o sin grasa (o alternativa de leche)
- $\frac{1}{4}$  taza de yogur griego natural sin grasa
- 2 tazas fresas congeladas
- $\frac{1}{2}$  plátano mediano congelado, pelado
- 2 cucharadas de jugo de limón



# Licuados



Clásico de Plátano con Crema de Cacahuate

Tarta de Queso y Fresa

Verde de Espinaca y Arándanos

Máquina Verde Licuado

## Clásico de Plátano con Crema de Cacahuate Licuado

**Por Porción:** Calorías 552 kcals · Carbohidrato 64 g · Proteína 23 g · Grasa Total 27 g · Grasa Saturada 5 g · Grasa Trans 0.04 g · Colesterol 5 mg · Fibra 8 g · Azúcar Total 32 g · Sodio 310 mg · Calcio 339 mg · Folato 84 mcg · Hierro 2 mg

## Tarta de Queso y Fresa Licuado

**Por Porción:** Calorías 230 kcals · Carbohidrato 46 g · Proteína 13 g · Grasa Total 1 g · Grasa Saturada 0.3 g · Grasa Trans 0.004 g · Colesterol 6 mg · Fibra 7 g · Azúcar Total 30 g · Sodio 78 mg · Calcio 269 mg · Folato 98 mcg · Hierro 1 mg

## Verde de Espinaca y Arándanos Licuado

**Por Porción:** Calorías 392 kcals · Carbohidrato 50 g · Proteína 15 g · Grasa Total 18 g · Grasa Saturada 4 g · Grasa Trans 0.02 g · Colesterol 4 mg · Fibra 8 g · Azúcar Total 30 g · Sodio 239 mg · Calcio 285 mg · Folato 118 mcg · Hierro 2 mg

## Máquina Verde Licuado

**Por Porción:** Calorías 343 kcals · Carbohidrato 53 g · Proteína 12 g · Grasa Total 11 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 4 mg · Fibra 12 g · Azúcar Total 37 g · Sodio 132 mg · Calcio 335 mg · Folato 165 mcg · Hierro 2 mg



# Consejos de batidos



Agregue un puño de verduras como espinacas o col rizada para obtener nutrientes adicionales



Dale un impulso de proteínas con yogur griego, crema de cacahuate o tofu



¡Sustituir hielo!  
Use fruta congelada en su lugar



Congele el yogur o el puré de alimentos para bebés en una bandeja de cubitos de hielo, luego úselo como hielo o fruta congelada



Congelar batidos en paletas  
Vea **Paletas de Kiwi**  
(pág. 56)



# Parfait de Yogur

Hace 4 porciones

- 3 tazas de yogur griego sin grasa, cualquier sabor
- 1 taza de fresas frescas, cortadas en cubitos sin hojas ni tallos
- 1 taza de arándanos
- 1 manzana mediana, pelada y cortada en cubitos
- 1 taza de cereal de trigo integral

1. Agregue una taza de yogur a un tazón grande
2. Capa  $\frac{1}{3}$  de las fresas, arándanos y manzanas en la parte superior del yogur
3. Capa  $\frac{1}{3}$  del cereal
4. Repita esto dos veces más para crear un parfait en capas



## Consejo para preparar comidas

¡Prepáralos para el desayuno o bocadillos mientras viajas! Reutiliza tus frascos limpios de comida para bebés para guardar y servir esta receta

Por porción: Calorías 192 kcals · Carbohidrato 25 g · Proteína 20 g · Grasa Total 2 g · Grasa Saturada 0.4 g · Grasa Trans 0.01 g · Colesterol 9 mg · Fibra 4 g · Azúcar Total 16 g · Sodio 105 mg · Calcio 9 mg · Folato 79 mcg · Hierro 2.6 mg

# DIPS Y MAS

- 66 Salsa de Todo
- 68 Ranch de Yogur Griego
- 69 Guacamole
- 70 Hummus
- 71 Salsa
- 72 Tzatziki Sabroso
- 73 Dip de Yogur con Crema de Cacahuate
- 74 Aderezo de Aguacate Sabroso

Los dips, aderezos, y salsas son una gran adición a las comidas y bocadillos. Junto con una verdura, una fruta, o un grano integral, le puede ayudar a crear un bocadillo equilibrado que lo dejará satisfecho entre comidas.

Revisa la guía de recursos, **Preparación de Comidas: Bocadillos Inteligentes**, en nuestra sitio web para obtener más consejos y trucos.



# ¡A los niños les encanta sumergir su comida!



**Sumergir estas verduras:**  
patatas fritas de zanahoria, pimientos en rodajas, tomates cherry, brócoli, guisantes, jícama, coliflor, palitos de apio



**Sumergir estas frutas:**  
manzanas, fresas, mangos, framboesas, arándanos, piña



**Sumergir estos granos enteros:**  
pan integral de trigo, tortillas de trigo integral  
¡Intente tostar o hornear tortillas para hacer sus propias patatas fritas!



**¡Las opciones son infinitas!**

# Salsa de Todo

Hace 15 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
- 4 dientes de ajo medianos, picados
- $\frac{1}{4}$  taza de pasta de tomate (6 onzas)
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates triturados
- 3 cucharadas de orégano fresco picado o 1 cucharada de orégano seco
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra
- Pimienta roja triturada (opcional, al nivel de picante preferido)

## Consejos útiles

- Agregue o cambie albahaca por orégano
- Para obtener una consistencia más suave, haga puré de salsa en una licuadora

1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola antiadherente grande o en una olla a fuego medio-bajo
2. Agregue las cebollas a la sartén y cocine durante 3-5 minutos hasta que las cebollas estén transparentes
3. Agregue el ajo, el orégano , la sal, y la pasta de tomate
4. Agregue los tomates triturados, luego cubra y cocine a fuego lento de 10 a 30 minutos
5. Agregue sal, pimienta y pimienta roja triturado al gusto



Por Porción: Calorías 30 kcals · Carbohidrato 5.1 g · Proteína 0.9 g · Grasa Total 1.0 g · Grasa Saturada 1.5 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 1.2 g · Azúcar Total 2.9 g · Sodio 288.5 mg · Calcio 23.6 mg · Folato 10 mcg · Hierro 0.7 mg

# Consejos de Salsa de Todo

Hay muchas maneras de disfrutar esta salsa y se puede utilizar para casi todo.  
¡Estas son algunas de nuestras formas favoritas de usar Salsa de Todo!

1

## ÚSELO COMO SALSA PARA HACER

**Bollilo de Pizza** (pág. 12) · Berenjena Parmesano · Calzones · Soppy joes · Salsa de Cóctel  
Salsa de Marinara · Champiñones rellenos · Pimientos rellenos · Salsa para Enchiladas



2

## ÚSELO EN PASTA

**Pastel del Pasta Espinaca**  
(pág. 16)

Pasta al Horno  
Espagueti  
Lasaña  
Conchas rellenos  
Raviolis rellenos  
Salsa crema +yogur griego  
Pescado marinara  
+pescado enlatado



3

## ÚSALO COMO BASE

**Chile de Proteínas a Base de Plantas**  
(pág. 29)

Stews  
Sopa de tomate  
Sopa de minestrone  
Frijoles horneados  
Shashuka  
Curry



4

## ÚSELO EN UNA RECETA FAVORITA

**Ensalada de Pasta Fácil**  
(pág. 14)

**Construir Su Propria Hamburguesa** (pág. 22)

**Macarrones de Zanahoria y Queso**  
(pág. 45)

**Masoor Dal**  
(pág. 27)

Arroz Español  
Omelet



Consejos de almacenamiento

Guárdelo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días. También se puede congelarlo por hasta 3-4 meses

# Ranch de Yogur Griego

Hace 8 porciones

- 2 tazas de yogur griego natural
- 1 cucharada de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- $\frac{1}{4}$  taza de cebollino fresco o cebolla verde
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$  taza de agua

## Consejos útiles

- Cambiar las hierbas para variar los sabores
- Cambiar yogur por tofu

1. Agregue todos los ingredientes a un tazón y bata hasta que estén bien combinados o agréguelos a un frasco con tapa y agite para combinar

### Consejo para preparar comidas

Doble receta y congelar en bandejas de cubitos de hielo para porciones individuales

Agregue al fondo de un frasco de mason y construir una ensalada cuando esté listo



Por Porción: Calorías 39.7 kcals · Carbohidrato 3.2 g · Proteína 6 g · Grasa Total 0.3 g · Grasa Saturada 0.07 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 2.8 mg · Fibra 0.2 g · Azúcar Total 2 g · Sodio 312 mg · Calcio 65.9 mg · Folato 6.9 mcg · Hierro 0.1 mg



# Guacamole

Hace 4 porciones

- 3 aguacates maduros
- $\frac{1}{2}$  cebolla blanca, picada
- 2 tomates Roma, picados
- 1 jalapeño, cortado en cubitos (opcional, al nivel de especias preferido)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharadita de jugo de lima
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal

- 1.Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y cáscara, y poner en un tazón grande
- 2.Triture el aguacate con un tenedor
- 3.Agregue la cebolla, tomates, jalapeños (si usa) y dientes de ajo
- 4.Cortar la lima y exprimir sobre la mezcla
- 5.Revuelva bien

## Consejo útil

Los aguacates enteros se congelan bien. Compre aguacates cuando estén en oferta y congélelos para usarlos dentro de los 6 meses. Cuando esté listo para usar, colóquelo bajo agua fría durante 15-25 segundos y disfrútelo!



Por porción: Calorías 188 kcals · Carbohidrato 13 g · Proteína 3 g · Grasa Total 16 g · Grasa Saturada 2 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 8 g · Azúcar Total 3 g · Sodio 303 mg · Calcio 25 mg · Folato 103 mcg · Hierro 0.8 mg



# Hummus

Hace 10 porciones

- 1 lata (15 onza) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 4-8 cucharadas de agua
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de comino molido
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

1. Agregue los garbanzos, 4 cucharadas de agua, jugo de limón, ajo, aceite de oliva, comino y sal al procesador de alimentos hasta que quede suave y cremoso
2. Si la mezcla es demasiado espesa, agregue otras 4 cucharadas de agua



Por porción: Calorías 36 kcals · Carbohidrato 2 g · Proteína 0.6 g · Grasa Total 3 g · Grasa Saturada 0.4 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 0.6 g · Azúcar Total 0.6 g · Sodio 69 mg · Calcio 6 mg · Folato 3 mcg · Hierro 0.2 mg



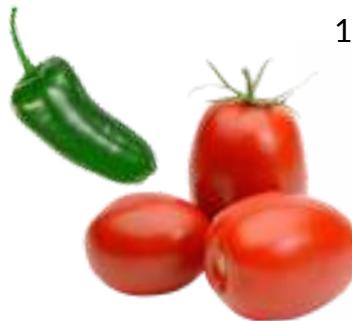
# Salsa

Hace 10 porciones

- 6 tomates Roma, cortados en cubitos
- $\frac{1}{4}$  taza cebolla blanca, picada
- 1 jalapeño, picado (opcional, a nivel de especias preferido)
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de jugo de lima
- 1 diente de ajo, picado
- $\frac{3}{4}$  cucharadita de sal

## Consejo útil

¿Prefiere una salsa más suave? Pulse la mitad de la salsa en un procesador de alimentos o licuadora. Cambie los tomates frescos por enlatados en esta receta. Busque las palabras "sodio bajo o reducido" para reducir su consumo de sodio



1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien



Por porción: Calorías 15 kcals · Carbohidrato 3 g · Proteína 0.7 g · Grasa Total 0.2 g · Grasa Saturada 0.02 g · Grasa Trans 0 g · Colesterol 0 mg · Fibra 1 g · Azúcar Total 2 g · Sodio 178 mg · Calcio 9 mg · Folato 12 mcg · Hierro 0.2 mg

# Tzatziki Sabroso

Hace 4 porciones

- 1 taza de yogur griegonatural sin grasa
- 1 taza de pepino, pelado y finamente picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de eneldo fresco, picado (se puede sustituir con 2 cucharaditas de eneldo seco)
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano hasta que estén bien combinados



Por porción: Calorías 81 kcals · Carbohidrato 5 g · Proteína 8 g · Grasa Total 4 g · Grasa Saturada 0.6 g · Grasa Trans 0.004 g · Colesterol 5 mg · Fibra 0.6 g · Azúcar Total 3 g · Sodio 28 mg · Calcio 97 mg · Folato 16 mcg · Hierro 0.5 mg



# Dip de Yogur con Crema de Cacahuate

Hace 4 porciones

- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1 ½ cucharadas de crema de cacahuate, de cualquier tipo
- ½ cucharadita de canela molida

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano hasta que estén bien combinados



Por porción: Calorías 52 kcals · Carbohidrato 3 g · Proteína 6 g · Grasa Total 2 g · Grasa Saturada 0.5 g · Grasa Trans 0.005 g · Colesterol 2 mg · Fibra 0.3 g · Azúcar Total 2 g · Sodio 34 mg · Calcio 5 mg · Folato 7 mcg · Hierro 0.1 mg

# Aderezo de Aguacate Sabroso

Hace 8 porciones

- 2 aguacates, sin hueso y cáscara
- 4 tazas de espinacas
- 6 cucharadas de perejil fresco
- 8 dientes de ajo
- $\frac{1}{2}$  taza de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite
- $\frac{1}{2}$  taza de agua
- Sal y pimienta al gusto

1. Agregue aguacate, espinacas, hierbas, ajo y 1 cucharada de jugo de limón al procesador de alimentos o licuadora y mezcle. Diluya con aceite o agua hasta obtener la consistencia deseada
2. Pruebe y agregue más jugo de limón, sal y pimienta al gusto

## Consejo útil

Alternativas de hierbas o use una mezcla de orégano, tomillo, albahaca o eneldo



## Consejo para preparar comidas

¡Prepare una gran cantidad de este aderezo para usar en pasta, sándwiches, wraps o como dips para verduras y mucho más! Almacene en el refrigerador durante 3-4 días o en el congelador hasta por 3 meses



Por Porción: Calorías 68 kcal · Carbohidrato 5.6 g · Proteína 1.4 g · Grasa Total 5.3 g · Grasa Saturada 0.7 g · Grasa Trans 0.0 g · Colesterol 0.0 mg · Fibra 2.8 g · Azúcar Total 0.6 g · Sodio 16.8 mg · Calcio 29.5 mg · Folato 66 mcg · Hierro 0.9 mg

# Usos creativos con los alimentos puré para bebés

¿Tiene algunos alimentos para bebé en frascos en su casa y no sabe qué puede hacer con ellos?

Usarlos en sus recetas puede ser una forma conveniente de agregar sabor y nutrientes a sus platos



## Frutas y verduras para bebés

- ▶ Se pueden congelar como paletas
- ▶ Reemplace parte de la grasa o del líquido en las recetas de muffins, panqueques o pan con purés de alimentos para bebés en frascos
- ▶ Los vegetales como el camote o la calabaza butternut, se pueden agregar a las salsas y sopas para espesarlas y agregar más sabor
- ▶ Mezcle purés de vegetales en frascos con yogur griego, jugo de limón y hierbas para crear un sabroso aderezo o dip para ensaladas



## Cereales para bebés

- ▶ Mezcle con puré de plátano, huevos y un poco de leche para crear una masa para panqueques
- ▶ Agregue a las sopas o guisos para espesar y obtener nutrientes adicionales
- ▶ Úselo como empanizado para pollo o pescado sumergiéndolo en huevos batidos y luego cúbralo con el cereal antes de hornear o freír
- ▶ Colocar con yogur y frutas frescas en capas para crear un parfait



## Carnes para bebés

- ▶ Incorpórelo a recetas de albóndigas, pastel de carne o salsas para pasta. Pueden agregar un impulso de proteína y sabor a los platos





## Sigue a WIC en Las Redes Sociales



Maricopa WIC



@MaricopaWIC

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**1. Correo:**

Departamento de Agricultura de EE. UU.  
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o

**2. Fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**3. Correo electrónico:**

[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Sopa Tipo “Bisque” de Calabaza de Otoño con Jengibre



## Ingredientes

2 cucharaditas de **aceite vegetal**  
2 tazas de **cebolla** picada  
2 libras de **calabaza de invierno (winter squash)**, pelada, sin semillas y cortada en cubitos de 2 pulgadas (4 tazas llenas)  
2 **peras**, peladas, sin corazón, y cortadas en cubitos o 1 lata (15 onzas) de peras en rodajas, escurridas  
2 dientes de **ajo**, finamente picados  
2 cucharadas de **jengibre** fresco pelado y picado o 1 cucharadita de jengibre molido  
½ cucharadita de **tomillo**  
4 tazas de **caldo** de pollo o vegetales, bajo en sodio (vea las **notas**)  
1 taza de **agua**  
1 cucharada de **jugo de limón amarillo**  
½ taza de **yogur natural sin grasa**

**Rinde:** 10 tazas

**Preparación:** 15 minutos

**Cocción:** 45 minutos

## Datos de Nutrición

10 raciones por envase	1 cup (286g)
Tamaño por ración	
Cantidad por ración	<b>90</b>
<b>Calorías</b>	% Valor Diario*
Grasa Total 1g	1 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 400mg	17 %
Carbohidrato Total 20g	7 %
Fibra Dietética 3g	11 %
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
<b>Proteínas</b> 2g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 72mg	6 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 410mg	8 %
Vitamina A 502mcg	56 %
Vitamina C 24mg	27 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o frote las frutas y verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio.
4. Agregue las cebollas y revuelva hasta que se ablanden, de 3 a 4 minutos.
5. Añada la calabaza, las peras, el ajo, el jengibre y el tomillo. Revuelva mientras se cocina durante 1 o 2 minutos.
6. Añada el caldo y el agua. Caliente hasta que hierva y luego reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento con la olla tapada hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente de 35 a 40 minutos.
7. Licúe la sopa en una licuadora o con una licuadora de mano. Si usa una licuadora, siga las instrucciones del fabricante sobre cómo usarla para hacer puré con líquidos calientes.
8. Regrese la sopa a la olla y caliéntela. Añada el jugo de limón amarillo mientras revuelve.
9. Decore cada plato con una cucharada de yogur.
10. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Escanee para encontrar esta receta en línea



## Notas

- ¿No tiene caldo? Puede usar 1 cucharadita o 1 cubito de consomé disuelto en 1 taza de agua por cada taza de caldo.
- Congele el jugo de limón amarillo extra para usar más tarde.



# Ensalada de Frijoles de Ojo Negro



## Ingredientes

2 latas (15 onzas cada una) de **frijoles de ojo negro**, escurridos y enjuagados  
1 taza de **pepino** cortado en cubitos  
1 taza de **pimiento dulce rojo** cortado en cubitos  
¼ de taza de **cebolla** picada (pruebe morada, blanca o chalota (shallot))  
2 cucharadas de **chile jalapeño** cortado en cubitos (opcional)  
2 cucharadas de **cilantro** o perejil picado (opcional)  
2 cucharadas de **vinagre** de sidra de manzana  
2 cucharadas de **jugo de limón verde** (1 limón verde)  
1 cucharadita de **mostaza** (pruebe Dijon)  
1 cucharadita de **miel** o azúcar morena (vea las **Notas**)  
¼ de taza de aceite **vegetal**  
½ cucharadita de **comino**  
½ cucharadita de **pimienta cayena**  
½ cucharadita de **sal**  
¼ de cucharadita de **pimienta negra**

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o frote las verduras frescas bajo agua de la llave antes de preparar.
3. En un tazón grande, combine los frijoles de ojo negro, la cebolla, el pepino y el pimiento dulce. Añada jalapeño y cilantro, si desea.
4. En un tazón pequeño o frasco con una tapa hermética, combine el vinagre, el jugo de limón verde, la mostaza, el aceite, el comino, la pimienta cayena, la sal y la pimienta. Revuelva o agite para combinar.
5. Vierta la mezcla de vinagre sobre la mezcla de verduras y revuelva para combinar. Refrigere para enfriarla antes de servir. Espolvoree con más cilantro o perejil picado, si desea.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Notas

- Cocine sus propios frijoles de ojo negro secos o utilicé frijoles congelados después de cocinarlos según las instrucciones del paquete. Cada lata contiene aproximadamente 1 ¾ de tazas de frijoles escurridos y enjuagados.
- No se recomienda la miel para niños menores de 1 año.
- Intente agregar otras verduras como calabaza de verano cortada en cubitos, tomate o granos de maíz.
- Intente agregar camarones rosados de Oregón u otra proteína.

**Rinde:** 6 tazas

**Preparación:** 20 minutos

**Tiempo de enfriamiento:** 1 hora

## Datos de Nutrición

6 raciones por envase	
Tamaño por ración	3/4 taza (129g)
<b>Cantidad por ración</b>	<b>150</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 7g	9 %
Grasa Saturada 0.5g	3 %
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0 %
<b>Sodio</b> 170mg	7 %
<b>Carbohidrato Total</b> 18g	7 %
Fibra Dietética 4g	14 %
Azúcares Totales 4g	
Incluye 1g azúcares añadidos	2 %
<b>Proteínas</b> 8g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 99mg	8 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 383mg	8 %
Vitamina A 61mcg	7 %
Vitamina C 28mg	31 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

Escanea para encontrar esta receta en línea





# Calabaza Glaseada al Horno



## Ingredientes

2 libras de **calabaza de invierno** (pruebe bellota, tipo butternut, delicata u otras)  
3 cucharadas de **azúcar morena**  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de **sal y pimienta negra**

**Rinde:** 3 tazas

**Preparación:** 5 minutos

**Cocción:** 20 minutos

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o frote las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. Caliente el horno a 400 grados. Forre una bandeja para hornear con bordes con papel de aluminio. Rocíe el papel de aluminio ligeramente con aceite vegetal en aerosol.
4. Lave la calabaza, corte a la mitad y saque las semillas. Corte en rodajas de un grosor de 1 pulgada y coloque en la bandeja para hornear.
5. En un tazón pequeño, combine el azúcar morena, la sal y la pimienta. Espolvoree la calabaza con la mitad de la mezcla de condimentos.
6. Hornee hasta que el azúcar haya derretido, aproximadamente 4 a 6 minutos. Retire la bandeja para hornear del horno y voltee las rebanadas de calabaza. Espolvoree la mezcla de condimentos restante sobre la calabaza y regrese al horno. Cocine hasta que la calabaza esté tierna, aproximadamente 15 a 20 minutos. Sirva caliente.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Datos de Nutrición

6 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/2 taza (110g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>80</b>
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 0g	0 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0 %
<b>Sodio</b> 105mg	5 %
<b>Carbohidrato Total</b> 22g	8 %
Fibra Dietética 5g	18 %
Azúcares Totales 7g	
Incluye 7g azúcares añadidos	14 %
<b>Proteínas</b> 1g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 51mg	4 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 460mg	10 %
Vitamina A 22mcg	2 %
Vitamina C 11mg	12 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

## Notas

- Intente añadir otros condimentos como canela, nuez moscada, pimienta cayena o comino.

Escanee para encontrar esta receta en línea



Pagado por USDA SNAP. El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Ceviche Vegetariano



## Ingredientes

- 1 **pepino** mediano, pelado y picado  
3 a 4 **cebollas verdes**, finamente picadas, o ½ taza de cebolla roja finamente picada  
1 **jalapeño**, finamente picado o ¼ de taza de salsa roja  
2 **limones** amarillos o verdes, exprimidos para jugo (aproximadamente ½ de taza)  
1 **coliflor** pequeña (o ½ mediana), cortada o dividida en floretes grandes  
3 **tomates medianos**, picados  
1 a 2 cucharaditas de **ajo en polvo** o 6 dientes de ajo, finamente picados  
1 taza de **cilantro** picado  
¾ de cucharadita de **sal**  
1 **aguacate**, picado (opcional)

Rinde: 6 tazos

Preparación: 30 minutos

## Datos de Nutrición

6 raciones por envase	
Tamaño por ración	3/4 taza (138g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>30</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b>	0g 0 %
Grasa Saturada	0g 0 %
Grasa Trans	0g 0 %
<b>Colesterol</b>	0mg 0 %
<b>Sodio</b>	230mg 10 %
<b>Carbohidrato Total</b>	7g 3 %
Fibra Dietética	2g 7 %
Azúcares Totales	3g
Incluye	0g azúcares añadidos 0 %
<b>Proteínas</b> 1g	
Vitamina D	0mcg 0 %
Calcio	26mg 2 %
Hierro	0mg 0 %
Potasio	189mg 4 %
Vitamina A	13mcg 1 %
Vitamina C	35mg 39 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o frote las frutas y verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. En un tazón grande, revuelva el pepino, la cebolla, el jalapeño y el jugo de limón. Reservar durante 5 minutos.
4. Ponga a hervir 6 tazas de agua en una cacerola mediana. Coloque la coliflor en el agua hirviendo durante 2 minutos para que esté un poco tierna. Para hacerla en el microondas, ponga la coliflor y 1 cucharada de agua en un plato apto para microondas con una cubierta y cocine en ALTO durante aproximadamente 2 minutos.
5. Escurre y enjuague la coliflor en agua helada. Pique en trozos pequeños y añada al tazón con las otras verduras.
6. Añada el resto de los ingredientes, excepto el aguacate. Revuelva para mezclar bien.
7. Agregue el aguacate, si lo desea, justo antes de servir.
8. Refrigere las sobras dentro de las siguientes 2 horas.

Escanee para encontrar esta receta en línea



## Notas

- Pruebe la albahaca o el eneldo (seco o fresco) en lugar de cilantro. Use solo de ¼ a ½ de taza de hierbas secas porque están más concentradas en sabor.
- Añada más color con coliflor amarilla o morada.
- Sirva con tostadas, chips de tortilla o galletas saladas.



# Ensalada Veraniega de Pasta con Vegetales



## Ingredientes

3 tazas de **pasta de trigo** sin cocinar  
1 taza de **brócoli** picado  
1 taza de **pepinos**, pelados y cortados  
1 taza de **calabaza de verano** en rebanadas  
¾ de taza de **aderezo estilo italiano**

**Rinde:** 6 tazas

**Preparación:** 10 minutos

**Cocción:** 10 minutos

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuague la pasta con agua fría. Ponga la pasta en un tazón grande.
4. Agregue los ingredientes restantes y mézclelos bien.
5. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Notas

- Use la variedad de vegetales coloridos que usted tenga a mano. Pruebe zanahorias, tomates cerezos (tomates enanos), o cebolla verde
- Para dar más sabor: 1 taza de pollo o jamón cocinado y cortado; 1 taza de garbanzos.
- Pruebe la Vinagreta de Vino Tinto de Héroe de Alimentos para el aderezo.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (140g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories	220	Calories from Fat	25
% Daily Value*			
Total Fat	3g	5%	
Saturated Fat	0g	0%	
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg	0%	
Sodium	230mg	10%	
Total Carbohydrate	43g	14%	
Dietary Fiber	5g	20%	
Sugars	1g		
Protein	8g		

Vitamin A 2% • Vitamin C 30%

Calcium 4% • Iron 10%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

Calories:	2,000	2,500	
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g	
Dietary Fiber	25g	30g	

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Escanee para encontrar esta receta en línea



Pagado por USDA SNAP. El Servicio de Extensión de Oregon State University prohíbe la discriminación en todos sus programas, servicios, actividades y materiales. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Verduras Encurtidas Refrigeradas



## Ingredientes

1 taza de **vinagre** (vea **Notas**)

1 taza de **agua**

1 cucharada de **sal**

1 a 2 cucharadas de **azúcar** (opcional)

2 a 4 cucharadas de **condimentos** (vea **Notas**)

3 ½ a 4 tazas de **verduras** frescas (cortadas a cualquier forma o tamaño)

**Rinde:** 2 pintas o 1 cuarto de galón

**Preparación:** 20 minutos

**Tiempo de enfriamiento:** 1 a 3 días

## Datos de Nutrición

20 raciones por envase

Tamaño por ración 1 onza (30g)

Cantidad por ración

**Calorías** 10

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 0g 0 %

Grasa Saturada 0g 0 %

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 0mg 0 %

**Sodio** 259mg 11 %

**Carbohidrato Total** 1g 0 %

Fibra Dietética 0g

Azúcares Totales 1g

Incluye 0g azúcares añadidos 0 %

**Proteínas** 0g

Vitamina D 0mcg 0 %

Calcio 8mg 0 %

Hierro 0mg

Potasio 38mg 0 %

Vitamina A 6.4mcg 1 %

Vitamina C 3mg 3 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola mediana, caliente el vinagre, el agua, la sal y el azúcar, si desea, hasta que la mezcla hierva a fuego lento. Revuelva hasta que la sal y el azúcar se hayan disuelto y retire la cacerola del fuego.
3. Ponga los condimentos en el fondo de 2 frascos limpios del tamaño de una pinta o de 1 cuarto de galón. Añada las verduras preparadas, empacando las piezas estrechamente. Deje un espacio de aproximadamente ½ pulgada en la parte superior del frasco.
4. Llene los frascos con la mezcla de vinagre caliente para cubrir las verduras. Cierre los frascos con tapas limpias y refrigerere de 1 a 3 días para dejar que se desarrolle los sabores.
5. Guarde los frascos solamente en el refrigerador. Use dentro de 3 meses.

## Notas

- Vinagre blanco, de sidra, de vino blanco y vinagre de arroz son buenas opciones. Los sabores de balsámico o de malta serán más fuertes pero se pueden utilizar.
- Verduras como ejotes, brócoli, espárragos, zanahorias y coliflor pueden ser hervidos por 1 ó 2 minutos y luego se enfrián rápidamente en agua helada para suavizar y conservar su color.
- Ideas para condimentos frescos: albahaca, cilantro, eneldo, ajo, jengibre, cebolla verde, chile picante o pimiento dulce, orégano, tomillo.
- Ideas para condimentos secos: hojas de laurel, semilla de apio, semilla de comino, semilla de eneldo, chiles secos, granos de pimienta, especias para encurtidos, cúrcuma.

Escanee para encontrar esta receta en línea





# Sopa de Tres Hermanas



## Ingredientes

1 ½ cucharadas de **aceite vegetal**  
¾ de taza de **zanahoria** cortada en cubitos  
1 taza de **cebolla** picada  
1 cucharadita de **ajo en polvo** o 4 dientes de ajo, finamente picado  
2 tazas de **calabaza de verano** o **invierno** cortada en cubitos (fresco o congelado)  
1 ½ tazas de **elote** (fresco o congelado) o una lata de 15 onzas (escurrido y enjuagado)  
1 ½ tazas de **frijoles** cocidos (de cualquier tipo) o una lata de 15 onzas (escurrido y enjuagado)  
1 lata (15 onzas) de **tomates** cortados en cubitos o 2 tazas de tomates frescos cortados en cubitos  
3 ½ tazas de **caldo** bajo en sodio (de cualquier tipo)  
1 cucharadita de **comino**  
¼ cucharadita de **pimienta negra**

**Rinde:** 8 tazas

**Preparación:** 15 minutos

**Cocción:** 30 minutos

<b>Datos de Nutrición</b>	
8 raciones por envase	1 taza (297g)
Tamaño por ración	1 taza (297g)
Cantidad por ración	<b>Calorías</b> 170
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 4g	5 %
Grasa Saturada 0.5g	3 %
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	0 %
<b>Sodio</b> 130mg	6 %
<b>Carbohidrato Total</b> 28g	10 %
Fibra Dietética 7g	26 %
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
<b>Proteínas</b> 8g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 50mg	4 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 494mg	10 %
Vitamina A 294mcg	33 %
Vitamina C 16mg	18 %

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

## Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague o frote las verduras frescas con agua de la llave antes de prepararlas.
3. Caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio. Añada la zanahoria y la cebolla y ponga a sofreír hasta que las cebollas empiecen a dorarse, aproximadamente 8 a 10 minutos.
4. Añada el ajo, la calabaza y el elote y siga revolviendo por otros 3 a 4 minutos.
5. Deje que la sopa hierva y luego baje el fuego a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas al gusto. Esta tomará 15 a 30 minutos, dependiendo de las verduras utilizadas).
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Escanee para encontrar esta receta en línea



## Notas

- Pruebe esto: Cambie las verduras y los frijoles basado a lo que tiene a la mano.
- En lugar de comino, pruebe 2 a 3 cucharaditas de hierbas italianas o 1 cucharada de polvo de curry.

**Gracias al grupo de Pueblos Indígenas de Héroe de Alimentos por esta receta.**