

A photograph of a woman with dark hair tied back, wearing a light pink t-shirt, standing in a kitchen. She is holding a small white spoon to her mouth. A young child with curly hair, wearing a white polo shirt, is standing next to her, holding the same spoon and looking up at her with a joyful expression. On the kitchen counter in front of them is a white colander filled with various fruits, including bananas, kiwis, and grapes, and a glass bowl containing a salad with green beans, tomatoes, and hard-boiled eggs. The background shows white kitchen cabinets and a window with a white blind. A large green and yellow curved graphic element is overlaid on the left side of the image.

LIBRO DE COCINA DE WIC

2nd Edition

WIC MAMÁ FUERTE CARTA INTRODUCTORIA

Hola familias de WIC,

Todos hemos tenido ese momento cuando nuestro niño corre hacia nosotros con la pregunta inevitable, “Qué vamos a comer?” De repente tienes pánico al darte cuenta de que no has pensado en cocinar. Y recuerdas, fuiste de compras. Hay muchos alimentos pero qué comida vas a cocinar? No te preocupes, te tenemos unas recetas que te van a ayudar!

Estamos orgullosos de anunciar un nuevo y actualizado libro de cocina de WIC de Wisconsin con una variedad de nuevas recetas que fueron seleccionadas con las familias de WIC (como el tuyo) en mente. Las recetas en todo el libro de cocina usan ingredientes aprobados por WIC junto con artículos ordinarios que puedes encontrar en tu supermercado local. Estás ocupado, y encontrar la receta perfecta no debería ser una molestia. Organizamos este libro de cocina con las siguientes categorías



DESAYUNO



ALMUERZO



APERITIVOS



CENA

Wisconsin WIC lo ayuda comprar los alimentos que usted y sus niños necesitan para mantenerse saludables. Con el nuevo y actualizado libro de cocina de WIC, sabrás qué hacer cuando su niño te pregunta qué hay para desayuno, almuerzo o cena, o ellos solo necesitan un aperitivo!

Ser Mamá Fuerte,





RECETAS DE DESAYUNO



LA ÚLTIMA CAZUELA DE DESAYUNO



SIRVE
6-9 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
45 Minutos

INGREDIENTES:

1 taza de queso cheddar rallado
6 huevos
3 cucharadas de leche
1 taza de floretes de brócoli, picados
⅓ de pimiento rojo, cortado en cubitos
2 de pimiento verde, cortado en cubitos
2 cebollas verdes picadas
1 taza de papas en cubos (Propina: pele, hierva y corte las papas en cubos, luego congele para usarlas más tarde como papas fritas)
sal y pimienta al gusto

DIRECCIONES:

1. Precaliente el horno a 350 grados y rocíe una sartén antiadherente de 9 x 13.
2. Picar y cortar en dados todas las verduras.
3. En un tazón, rompa 6 huevos y agregue la leche, y luego mezcle.
4. Agregue los vegetales cortados en cubitos a la mezcla de huevo y mezcle hasta que todo esté uniformemente incorporado.
5. Vierta la mezcla en la sartén y espolvoree queso encima. Coloque en el horno y hornee durante 20-25 minutos.
6. Retire la cacerola y deje enfriar por 5 minutos. Servir y disfrutar!



AVENA A LA ANTIGUA

INGREDIENTES:

½ taza de avena a la antigua

½ taza de leche

1 cucharada de miel

1 cucharada de mantequilla de maní
(opcional)

pasas (o cualquier fruta seca preferida)

arándanos (frescos o congelados)

plátano maduro en rodajas

nueces trituradas, nueces de Brasil o
nueces (Propina: congele las nueces
para que duren más)

½ cucharadita de canela (opcional)



SIRVE
1 Porción



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
7 Minutos

DIRECCIONES:

1. Cocine la avena según las instrucciones del paquete con leche.
2. Agregue la miel y la mantequilla de maní y revuelva.
3. Agregue pasas, arándanos, plátano y nueces.
4. Espolvorear con canela.
5. Disfruta!



EXCELENTE TOSTADA DE HUEVO Y AGUACATE

INGREDIENTES:

2 rebanadas de pan integral
2 huevos
1 aguacate pequeño
1 tomate



SIRVE
2 Rebanadas de
pan tostado



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
7 Minutos

DIRECCIONES:

1. Rocíe la sartén con aceite en aerosol y colóquela a fuego medio.
2. Rompe el huevo en un tazón pequeño y luego viértelo en la sartén. Repita con el segundo huevo.
3. Mientras se cocina el huevo (aproximadamente 2-3 minutos en el primer lado), tuesta el pan.
4. Corte el aguacate por la mitad y extienda la mitad de cada pan tostado.
5. Cubra las tostadas de aguacate con rodajas de tomate.
6. Voltee el huevo y cocine a la firmeza deseada (1-2 minutos más). Luego coloque el huevo frito sobre el tomate.
7. Sirve y disfruta!



BURRITO DE DESAYUNO



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
20 Minutos

INGREDIENTES

1 lata de frijoles negros
12 tortillas (harina o integral)
1 ½ tazas de queso cheddar rallado
2 cucharadas de aceite vegetal
½ taza de pimiento verde, cortado
en cubitos
½ taza de cebolla picada
8 huevos
1 tarro de salsa de 16-onzas

DIRECCIONES

1. Vierta los frijoles negros enjuagados en una cacerola pequeña y cocine a fuego medio-bajo hasta que se caliente
2. En una sartén grande, saltee los pimientos verdes y la cebolla en aceite vegetal hasta que estén tiernos.
3. En un tazón grande, bata los huevos hasta que estén suaves. Agregue los huevos a los pimientos verdes y las cebollas, y cocine hasta que los huevos estén listos.
4. Caliente las tortillas en el microondas o en el horno hasta que estén suaves. Coloque las tortillas planas y vierta los frijoles sobre cada tortilla. Siga con huevos, queso y salsa.
5. Enrolle las tortillas en burritos.
6. Servir mientras está caliente. (Las sobras pueden congelarse o recalentarse en otra comida).



BOCADITOS DE ESPINACAS, HUEVO Y QUESO



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
30 Minutos

INGREDIENTES

7 huevos
½ cucharadita de sal
¼ taza de leche
1 taza de queso cheddar rallado
1 taza de espinacas picadas
¾ taza de queso parmesano

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Engrase un molde para muffins de 12 unidades con aceite en aerosol y reserve.
3. En un tazón mediano, bata los huevos hasta que estén suaves.
4. Agregue la sal, la leche, el queso cheddar y las espinacas, y mezcle bien.
5. Con una cuchara, vierta la mezcla en los moldes para panecillos y llene aproximadamente 2/3 de su capacidad.
6. Cubra con queso parmesano.
7. Hornee durante 20–22 minutos o hasta que los bordes se doren.





RECETAS DE ALMUERZO

SÁNDWICHES DE ENSALADA DE HUEVO Y AGUACATE

INGREDIENTES

2 aguacates maduros
6 huevos duros
⅓ taza de chucrut (opcional)
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de yogur natural
2 cucharadas de cebollino fresco, picado
½ cucharadita de sal
pimienta negra molida
pepino (o verduras de elección)
2 rebanadas de pan integral



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
5 Minutos

DIRECCIONES

1. Corte los aguacates en cubos y colóquelos en un tazón con una cuchara. Usa un tenedor para machacar ligeramente.
2. Pique los huevos duros y agréguelos al bol junto con el chucrut, el jugo de limón, el yogur, el cebollino, la sal y la pimienta. Mezclar hasta que esté bien combinado.
3. Para servir, tuesta todo un bagel o 2 piezas de pan integral. Unte ½ taza de ensalada de huevo de aguacate en la tostada y cubra con las verduras que prefiera. Guarde las sobras en el refrigerador hasta por 4 días.



SÁNDWICHES DE ENSALADA “SIN ATÚN”



SIRVE
2 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
5 Minutos

INGREDIENTES

1 lata de garbanzos de 15 oz (también llamados garbanzos)
3 cucharadas de mayonesa
1 cucharadita de mostaza
1 cucharada de jarabe de arce
¼ taza de cebolla roja picada
¼ taza de apio picado
¼ taza de encurtidos picados
sal y pimienta al gusto

PARA SERVIR:

- Pan integral o bollos de hamburguesa
- Ingredientes opcionales: rodajas de cebolla, pepinillos, lechuga, rodajas de tomate.

DIRECCIONES

1. Coloque los garbanzos en un tazón para mezclar y triture con un tenedor, dejando solo unos pocos enteros.
2. Agregue mayonesa, mostaza, jarabe, cebolla roja, apio, pepinillos, sal y pimienta al tazón. Mezclar bien.
3. Prepara low sándwiches a tu gusto.
4. Sirve y disfruta!

NOTA:

También se puede usar como aderezo en galletas o como aderezo para ensaladas.



ATÚN DERRETIDO

INGREDIENTES

4 rebanadas de pan integral
2 cucharadas de mayonesa (opcional)
1 taza de queso cheddar rallado
10–12-oz de atún enlatado
2 cucharadas de apio picado
2 cucharadas de cebolla roja picada
(remojada en agua fría durante 5 minutos y luego escurrida)
1 cucharadita de perejil picado
de hoja plana
⅓ taza de mayonesa
1 cucharada de Dijon o mostaza integral
pimienta negra
jugo de limón recién exprimido al gusto (opcional)



SIRVE
Porciones



MÉTODOS
Hornear/Estufa



TIEMPO
20 Minutos

DIRECCIONES

1. Precaliente el asador del horno y coloque la parrilla a unas 4–5 pulgadas de la fuente de calor.
2. En un tazón, rompa el atún con un tenedor. Revuélvelo con el apio, la cebolla y el perejil. Agregue la ⅓ taza de mayonesa y la mostaza, y sazone con pimienta al gusto. Revuelve para combinar. Agregue el jugo de limón (si lo desea).
3. Si usa el asador, coloque el pan en la bandeja para hornear y tueste en el horno. Unte el pan tostado con mayonesa (si se usa). Cubra con la ensalada de atún y luego el queso rallado. Coloque la bandeja para hornear debajo de la parrilla y caliente durante 3 a 5 minutos hasta que el queso se derrita. Servir inmediatamente.
4. Si usa la estufa, coloque una sartén a fuego medio. Extienda la mayonesa en un lado de cada pedazo de pan. Coloque un trozo de pan, con la mayonesa hacia abajo, en la sartén, agregue la mezcla de atún y cubra con queso. Coloque el segundo pedazo de pan encima (con la mayonesa hacia afuera). Espere hasta que el pan esté dorado en el fondo y luego volteo y cocine hasta que el segundo lado esté dorado. Servir y disfrutar!



TACOS CRUJIENTES DE GARBANZOS

INGREDIENTES

8 tortillas de maíz
2 latas de 15 oz de garbanzos, escurridas y enjuagadas
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de salsa picante de chipotle
1 paquete de condimento para tacos
4 tazas de lechuga picada
1 taza de tomates cortados en cubitos
1 aguacate picado
½ taza de rábanos en juliana
½ taza de queso cheddar rallado
jugo de 1 lima



SIRVE
8 Tacos



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
1 Hora

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados y engrase muy ligeramente una bandeja para hornear con aceite de cocina.
2. Coloque los garbanzos en una toalla de cocina limpia y seca y séquelos suavemente.
3. En un tazón mediano, mezcle los garbanzos con más aceite de oliva para cubrir. Agregue la salsa picante y el condimento para tacos, y mezcle bien.
4. Transfiera los garbanzos a una bandeja para hornear en una capa uniforme.
5. Hornee, mezclando hasta la mitad, hasta que los garbanzos estén crujientes, aproximadamente 30–45 minutos.
6. Arme sus tacos colocando garbanzos asados, lechuga picada, tomates, aguacate, rábanos y queso cheddar rallado dentro de cada tortilla de maíz.
7. Rocíe cada taco con jugo de limón y sirva.



TACOS DE ATÚN ENLATADOS



SIRVE
4 Tacos



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
10 Minutos

INGREDIENTES

6 cucharadas de crema agria
1 cucharadita de agua 1 cucharadita de
jugo de lima (o limón)
1 cucharadita de agua
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de pimienta
 $\frac{1}{4}$ taza de cebolla roja picada
 $\frac{1}{4}$ taza de cilantro, picado
1 cucharadita de aceite vegetal
8 oz de atún, escurrido
4 tortillas de harina de maíz o trigo
integral

DIRECCIONES

1. Reúna y prepare todos los ingredientes.
2. En un tazón pequeño, prepare una mezcla de salsa, llamada crema, combinando la crema agria y el jugo de lima. Poco a poco agregue una cucharadita de agua a la vez hasta que la mezcla sea lo suficientemente delgada como para lloviznar, pero no lo es demasiado (busque una consistencia parecida a la miel). Agregue sal y pimienta al gusto y limón adicional, si lo desea.
3. En un recipiente aparte, combine la cebolla picada y el cilantro (siéntase libre de agregar tomate, jugo de lima, sal y pimienta a esta guarnición para crear un pico de gallo).
4. Calienta una sartén pequeña a mediana. Rocíe aceite vegetal en la sartén y agregue el atún. Revuelva con frecuencia y retire la sartén del fuego cuando el atún esté ligeramente dorado.
5. Calienta las tortillas en el microondas o en el horno para calentarlas.
6. Coloque $\frac{1}{4}$ de la mezcla de atún en cada tortilla y luego cubra con la cebolla y la guarnición de cilantro. Rocíe los tacos con crema y sirva.



CEVICHE DE ATÚN ENLATADO



SIRVE
2 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
30 Minutos

INGREDIENTES

2 cucharadas de cebolla roja picada
1 a 1½ limas
sal y pimienta negra molida al gusto
1 cucharadita de aceite de oliva
1 lata de atún, escurrido
1 tomate Roma, cortado en cubitos
2 cucharadas de cilantro picado
1 jalapeño, picado (opcional)
3 gotas de salsa picante Tabasco (opcional)
½ aguacate en rodajas

DIRECCIONES

1. En un tazón mediano, combine la cebolla roja, el jugo de 1–1½ limas, una pizca de sal, una pizca de pimienta y el aceite de oliva.
2. Mezcle el atún escurrido, el tomate, el cilantro picado, el jalapeño y la salsa Tabasco (si se usa).
3. Pruebe la sal y el jugo de lima y agregue más si es necesario.
4. Cubra y marine en el refrigerador al menos 20 minutos para dejar que los sabores se mezclen.
5. Para servir, cubra con rodajas frescas de aguacate.

NOTA:

Aferrarse a la lata de atún! Coloque la mezcla de ceviche en la lata de atún para formar la mezcla. Luego coloque el plato de servir sobre la parte superior de la lata y voltee la lata para revelar un ceviche formado. Presente con galletas finas y una rodaja de limón para un atractivo visual especial.



ENSALADA DE HUEVO Y AGUACATE

INGREDIENTES

2 aguacates maduros

6 huevos duros

6 cucharadas de mayonesa

½ cucharadita de mostaza amarilla

½ cucharadita de ajo en polvo

½ cucharadita de cebolla en polvo

sal y pimienta, según se desee

jugo de pepinillos, según lo deseado

pan rebanado



SIRVE
2 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
15 Minutos

DIRECCIONES

1. Pela los huevos duros y separa las claras de las yemas. Corta los aguacates por la mitad, quita las semillas y machaca la mitad del aguacate en un tazón. Ponga a un lado la otra mitad.
2. Agregue dos de las yemas al puré de aguacate y mezcle. Agregue la mayonesa, la mostaza, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la sal y la pimienta. Mezclar bien. Agregue jugo de pepinillos para hacer la mezcla tan cremosa como prefiera.
3. Tostadas 2 piezas de pan. Divide la mezcla de aguacate en partes iguales y extiende sobre la tostada.
4. En otro tazón, pica aproximadamente las yemas y las claras restantes. Corta el aguacate restante en cuadrados.
5. Coloque las claras, las yemas y los cuadrados de aguacate sobre la tostada y sirva.



ENSALADA COLORIDA DE FRIJOLES Y MAÍZ



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
10 Minutos

INGREDIENTES

1 lata (15 oz) de frijoles negros,
enjuagados y escurridos

1 frasco (13 oz) de sabor de maíz

½ taza de frijoles enlatados

½ taza de tomates cherry cortados en cuartos

½ taza de apio picado

¼ de taza de pimiento naranja dulce picado

¼ de taza de aceitunas en rodajas
rellenas de pimienta

rodajas de cebolla roja (si lo desea)

2 cucharaditas de perejil fresco picado

DIRECCIONES

1. En un tazón grande, combine todos los ingredientes.
2. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.



ÚLTIMA FRESA PB&J

INGREDIENTES

3 rebanadas de pan

2 cucharadas de mantequilla de maní

1 cucharada de maní crudo sin sal

2 cucharadas de conservas de fresa

1/4 de taza de fresas frescas, lavadas,
sin corazón y en rodajas



SIRVE
1 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
5 Minutos

DIRECCIONES

1. Tostar el pan hasta que esté dorado.
2. Unte una tostada con mantequilla de maní y espolvoree con maní.
3. Cubra con la segunda tostada.
4. Extienda la segunda tostada con conservas de fresa y cubra con fresas frescas en rodajas.
5. Cubra con la tercera tostada y sirva.



SOPA MINISTRONE

INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva
(utilizar agua si hace sin aceite)

2 dientes de ajo picados

1 cebolla picada

2 tallos de apio, cortados en cubitos

1 zanahoria grande, cortada en cubitos

1 cucharadita de albahaca seca

1 cucharadita de orégano seco

1 taza de judías verdes picadas

6 tazas de caldo de verduras

1 lata (15 onzas) de cannellini
frijoles (blancos), enjuagados y escurridos

1 taza de pasta (por ejemplo, macarrones)

4 tomates de Roma picados

2 tazas de espinacas frescas

sal al gusto

pimienta al gusto



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
30 Minutos

DIRECCIONES

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Agregue el ajo, la cebolla, el apio y las zanahorias, y saltee hasta que estén ligeramente tiernos, revolviendo ocasionalmente.
3. Agregue la albahaca, el orégano, las judías verdes y el caldo de verduras. Deje hervir.
4. Agregue los frijoles cannellini y los macarrones. Vuelve a hervir.
5. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, cubierto, hasta que la pasta esté tierna, aproximadamente 8-10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Agregue los tomates y retire del fuego.
7. Sazona al gusto con sal y pimienta.
8. Sirva en tazones y decore con perejil fresco, si lo desea.



EMPANADAS DE SALMÓN



SIRVE
2 Porciones



MÉTODOS
Sartén



TIEMPO
15 Minutos

INGREDIENTES

Lata de 14.5 oz de salmón rosado,
con huesos
3 piezas de pan integral
2 huevos grandes
1 cucharadita de aceite de oliva

DIRECCIONES

1. Retire los huesos del salmón y colóquelos en un tazón.
2. Rompa el pan en trozos pequeños y agréguelo al salmón.
3. Batir los huevos y agregar a la mezcla de pan de salmón. Mezclar bien. Forme empanadas de 2 pulgadas.
4. Coloque el aceite de oliva en una sartén y caliéntelo a medio alto. Cocine las empanadas por 2 a 3 minutos. Voltee y cocine otros 2-3 minutos o hasta que ambos lados estén de color marrón claro.
5. Servir tibio.





RECETAS DE APERITIVOS

BARRITAS DE AVENA DE PLÁTANO RÁPIDAS Y FÁCILES



SIRVE
9 Barras



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
50 Minutos

INGREDIENTS

- aceite de oliva (o mantequilla)
- 2 plátanos grandes y muy maduros
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de avena enrollada a la antigua
- ¼ de taza de dátiles picados, picados y secos
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- ¼ taza de nueces picadas de su elección
- nuez moscada o canela (opcional)

NOTA: Almacene las barras en un recipiente hermético a temperatura ambiente por hasta 5 días.

INSTRUCTIONS

1. Precaliente el horno a 350 grados y cubra ligeramente una bandeja para hornear con aceite de oliva o mantequilla.
2. Pela los plátanos y colócalos en un tazón. Use un machacador de papas o un tenedor para triturarlos completamente hasta que no queden trozos grandes.
3. Agregue la vainilla, agregue la avena y revuelva nuevamente.
4. Después de incorporar la avena, agregue las fechas, la sal y las nueces, y mezcle nuevamente.
5. Transfiera la mezcla a la fuente para hornear y déle palmaditas para que se distribuya uniformemente.
6. Espolvorea las barras con canela o nuez moscada y colócalas en el horno durante 30 minutos o hasta que estén crujientes en los bordes.
7. Retirar del horno y dejar enfriar durante 10 minutos.
8. Corta en 9 barras y disfruta!



BARRAS DE PROTEÍNA DE MANTEQUILLA DE MANÍ

INGREDIENTES

2 tazas de avena a la antigua
1 taza de mantequilla de maní
(de preferencia cremosa)
¼ taza de miel
½ taza de chispas de chocolate (opcional)



SIRVE
Una docena de bolas



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
10 Minutos

DIRECCIONES

1. Vierta la avena en un tazón mediano. Agregue mantequilla de maní y miel. Mezcle hasta que no esté pegajoso y se forme una bola. Si la mezcla es demasiado pegajosa, agregue pequeñas cantidades de avena hasta que no esté pegajosa.
2. Agregue chispas de chocolate (si lo desea).
3. Forme bolas de 1 pulgada y manténgalas en el refrigerador hasta por 2 semanas.



CAVIAR VAQUERO

INGREDIENTES

½ taza de aceite de oliva

½ taza de azúcar o al gusto (ver notas)

½ taza de vinagre de vino blanco

1 cucharadita de chile en polvo

1 cucharadita de sal

1 libra de tomates Roma, sin semillas y cortados en cubitos

1 lata de 15 onzas de guisantes de ojos negros, escurridos y enjuagados

1 lata de 15 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1 lata de 11 onzas de maíz súper dulce, escurrido (ver notas)

1 cebolla roja, cortada en cubitos

½ taza de pimiento verde, cortado en cubitos

½ taza de pimiento rojo, cortado en cubitos

1 taza de cilantro o perejil picado



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
10 Minutos

DIRECCIONES

1. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, el azúcar, el vinagre de vino blanco, el chile en polvo y la sal.
2. Agregue tomates, guisantes de ojos negros, frijoles negros, maíz, cebolla roja y pimientos verdes y rojos. Revuelve para combinar.
3. Agregue el cilantro o el perejil. Cubra y enfríe hasta la hora de servir.

NOTA:

- El maíz dulce en conserva regular o el maíz congelado pueden ser sustituidos por el maíz dulce extra. La medida más cercana para cualquiera de las opciones es ¾ taza, pero puede usar la lata entera de maíz de 15 oz.
- 1 cebolla dulce o un montón de cebollas verdes pueden ser sustituidas por la cebolla roja.
- Se puede sustituir un solo pimiento por la ½ taza de pimientos rojos y verdes picados.
- Algunos prefieren agregar azúcar en esta receta. Si 1/4 de taza de azúcar le parece demasiado, no dude en usar menos. Quizás agregue 1 cucharada a la vez. Si se vuelve demasiado dulce, agregue más vinagre y sal al gusto para equilibrar el sabor.



DIOSA VERDE HUMMUS

INGREDIENTES

¼ taza de tahini (opcional)

¼ taza de jugo de limón fresco (aproximadamente 1 limón grande)

2 cucharadas de aceite de oliva, más más para servir

½ taza de perejil fresco picado en trozos gruesos

¼ de taza de estragón o albahaca fresca picada en trozos sueltos

2–3 cucharadas de cebolleta fresca picada o cebolla verde

1 diente de ajo grande, picado

½ cucharadita de sal o más al gusto

1 lata de garbanzos de 15 oz, también llamados garbanzos, escurridos y enjuagados

1–2 cucharadita de agua, opcional

Decorar con aceite de oliva extra y una pizca de hierbas frescas picadas.



SIRVE
1 ¾ Tazas



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
10 Minutos

DIRECCIONES

1. Combine el tahini (opcional) y el jugo de limón en un procesador de alimentos o licuadora. Licúa durante aproximadamente 1½ minutos, haciendo una pausa para raspar los lados según sea necesario. (Si no tiene un procesador de alimentos o una licuadora, combine los ingredientes de tahini en un tazón y mezcle con un triturador de papas o un tenedor. Si no está usando tahini, omita este paso y agregue jugo de limón en el siguiente).
2. Agregue el aceite de oliva, el perejil, el estragón o la albahaca, el cebollino o la cebolla verde, el ajo picado y la sal a la mezcla batida de tahini y jugo de limón. Mezcle aproximadamente 1 minuto, haciendo una pausa para raspar los lados según sea necesario. (O continúe machacando con un machacador de papas o un tenedor).
3. Agregue la mitad de los garbanzos al procesador de alimentos o a la licuadora y mezcle durante 1 minuto. Raspe los lados. Agregue los garbanzos restantes y mezcle hasta que el hummus esté espeso y bastante suave, aproximadamente 1 a 2 minutos más. (O triture los ingredientes con un triturador de papas o

un tenedor hasta obtener una consistencia suave y cremosa).

4. Si su hummus es demasiado espeso o aún no se ha mezclado en una mezcla cremosa, ejecute el procesador de alimentos o la licuadora mientras rocía en 1–2 cucharadas de agua hasta que alcance la consistencia deseada. (Si no es cremoso, siéntase libre de agregar aceite de oliva hasta que la mezcla de puré alcance la consistencia que busca. La maceración demora un poco más que la mezcla, así que sea paciente).
5. Raspe el hummus en un tazón pequeño. Rocíe con una cucharada de aceite de oliva encima y espolvoree con hierbas adicionales recién picadas.
6. Guarde el hummus en un recipiente hermético y refrigere hasta por una semana



BATIDA DE PODER

INGREDIENTES

½ taza de yogurt natural
1 naranja
1 taza de espinacas
1 taza de fresas congeladas (o bayas mixtas)
1 plátano pequeño y maduro
1 cucharada de miel
½ taza de leche (o agua)



SIRVE
2-4 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
5 Minutos

DIRECCIONES

1. Saque el yogur y colóquelo en la licuadora.
2. Pele la naranja y separe en dos mitades. Colocar en la licuadora.
3. Agregue las espinacas, las fresas o las bayas mixtas, el plátano, la miel y cúbralo con la leche.
4. Mezcle los ingredientes juntos.
5. Servir en un vaso.

NOTA:

Puede agregar frutas y verduras adicionales a este batido, así como también líquido adicional. Si el batido es demasiado espeso o delgado para su gusto, siéntase libre de experimentar agregando más leche o su jugo de fruta 100% favorito.



MALT-O-COMIDA LOCURA

INGREDIENTES

1 porción de chocolate Malt-O-Comida
2 rebanadas de pan integral
propagación de miel
1 cucharada de mantequilla de maní
una pizca de azúcar de canela
½ taza de leche al 1%



SIRVE
1 Porciones



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
7 Minutos

DIRECCIONES

1. Haga su Malt-O-Comida primero.
2. Una vez hecho, comienza a tostar tu pan.
3. Después de tostar el pan a su gusto, aplique una capa delgada de miel sobre las dos tostadas.
4. Dejar reposar unos minutos y luego aplicar una capa de mantequilla de maní en ambas piezas.
5. Coloque una tostada en un tazón y luego un poco de Malt-O-Comida.
6. Repita con la última tostada y el resto de Malt-O-Comida.
7. Espolvorea un poco de azúcar con canela encima y luego vierte la leche. Disfruta!



CHUCRUT



SIRVE
~ 3 Tazas



MÉTODOS
No Bake



TIEMPO
4 Días



INGREDIENTES

1 cabeza de repollo

1½ – 2 cucharaditas de sal marina o sal kosher (la sal de mesa interfiere con el proceso de fermentación)

DIRECCIONES

1. Comience pelando las hojas de col exteriores y deséchelas. Luego retire 1 o 2 hojas adicionales y enjuáguelas. Guarda estas hojas para más tarde.
2. Enjuague el resto de la cabeza de repollo y luego tome una tabla de cortar y un cuchillo y córtelo por la mitad. Luego córtalo nuevamente por la mitad, haciendo cuartos. Retire el núcleo de la col.
3. Luego, haga rodajas finas lo más uniformes posible.
4. Coloque la col en un tazón grande, junto con la sal. Evite usar sal de mesa que pueda contener yodo o un agente antiaglomerante ya que puede interferir con el proceso de fermentación.
5. Comience a masajear la sal en el repollo con las manos (use guantes si está preparando esta receta para que otros la disfruten). Masajea el repollo hasta que se vea suave y brillante, y luego Pruébalo. Debe tener un sabor salado pero no astringente. Si necesita un poco más de sal, agregue más gradualmente hasta que tenga el sabor correcto. Quieres

que tenga un sabor salado. También querrás ver líquido formándose en el fondo del tazón. Ese líquido se llama salmuera.

6. Continúa masajeando el repollo hasta que puedas exprimir el repollo con las dos manos y se salga la salmuera. Si ha masajeado el repollo durante una buena cantidad de tiempo y aún no recibe mucha salmuera, cubra el repollo durante 45 minutos y luego déle un masaje por última vez. Deberías poder exprimir la salmuera del repollo.
7. Luego, tome un frasco limpio de un cuarto de galón y comience a transferir el repollo al frasco. Asegúrese de presionarlo hacia abajo para sacar las bolsas de aire. Repita el proceso de agregar repollo y presionarlo hacia abajo hasta que solo queden 2 a 3 pulgadas en la parte

superior del frasco. Una vez que está todo presionado, debe haber salmuera en la parte superior del frasco, y todo el repollo debe estar debajo de él. Si llegas a este paso y todavía tienes repollo sobrante, toma otro frasco y repite el proceso.

8. Ahora tome las sobras de las hojas de col que se reservaron y colóquelas en el frasco. Las hojas funcionarán como una barrera para el aire. Asegúrate de que las hojas estén metidas a los lados del frasco para asegurarte de que el repollo no pueda flotar hacia arriba, esta hoja de repollo funciona como un peso para mantener el repollo debajo de la salmuera.
9. Coloque una bolsa de plástico con cierre hermético en el frasco con la abertura en la parte superior. Ábrelo bien. Llene la bolsa con agua fría y luego selle la bolsa,

DIRECCIONES CONT.

eliminando la mayor cantidad de aire posible. Mete la bolsa en el frasco y gira sin apretar la tapa. NO atornille la tapa demasiado apretada. Los gases de fermentación se crearán en la jarra y deben liberarse.

10. Coloque el frasco en un plato o bandeja para hornear fuera de la luz solar directa durante 4–14 días. Guarde el frasco entre 55 y 75 grados (temperatura ambiente).

11. Revise su chucrut una vez al día para asegurarse de que toda la col quede debajo de la salmuera. Se pueden formar bolsas de aire debido a los gases de fermentación que crean espacio entre el repollo y la salmuera. Cuando eso suceda, retire la bolsa de agua y la hoja de repollo con las manos limpias y use una cuchara de madera para presionar el repollo hacia abajo, liberando las burbujas de aire y asegurándose de que todo quede debajo de la salmuera. No desea utilizar un utensilio de metal para empujar el repollo hacia abajo porque podría interferir con el proceso de fermentación.

12. Si el repollo se coloca por encima de la salmuera, puede causar la formación de moho. Revisarlo todos los días disminuirá las posibilidades de que salga mal. Solo recuerde: “Si está debajo de la salmuera, todo está bien”.

13. Después de 4 días, pruebe su chucrut con un utensilio de madera o plástico. Si crees que sabe bien, puedes atornillar la tapa y ponerla en la nevera. Este frasco de chucrut durará hasta 6 meses.

NOTA:

- Después de unos días, es normal que el proceso de fermentación comience a oler. Si la salmuera se vuelve turbia, también está bien. Todo lo que significa es que se están formando levaduras de fermentación, que es exactamente lo que ocurre cuando tiene lugar la fermentación. Se puede formar moho blanco y peludo en la superficie. Esto no es peligroso. Simplemente raspe si está en la parte superior o retire el área afectada y luego presione el resto del repollo debajo de la salmuera. Si se produce moho azul o rosado, el lote ya no es seguro y el chucrut deberá descartarse por completo. (Para evitar esto, verifique su kraut diariamente).
- Para hacer su kraut con un poco más de entusiasmo, agregue semillas de alcaravea. O cree una ensalada de col fermentada como guarnición agregando zanahorias ralladas (3–4 palitos) y ajo picado (2 dientes). Para cualquiera de estas adiciones, siga las mismas pautas de fermentación como se indicó anteriormente.



KIMCHI



SIRVE
~ 3 Tazas



MÉTODOS
Sin Horner



TIEMPO
1–5 Días



INGREDIENTES

1 repollo mediano Napa

¼ taza de sal marina sin yodo o sal kosher

agua, preferiblemente destilada o filtrada (sin cloro)

1 cucharada de ajo rallado (5–6 dientes)

1 cucharadita de jengibre fresco rallado y pelado

1 cucharadita de azúcar granulada

2 cucharaditas de salsa de pescado o pasta de camarones salada, o 3 cucharadas de agua

1 a 5 cucharadas de gochugaru (podría sustituir a la pimienta de cayena o a las hojuelas de pimiento rojo molido)

8 oz de rábano coreano o rábano daikon, pelado y cortado en palitos de fósforo (opcional, use zanahorias ralladas o rábanos rojos)

4 cebolletas medianas, cortadas y cortadas en trozos de 1 pulgada

DIRECCIONES

1. Corte el repollo a lo largo del tallo en cuartos. Cortar los núcleos de cada pieza. Corta cada cuarto de forma transversal en tiras de 2 pulgadas de ancho.
2. Coloque el repollo en un tazón grande y espolvoree con la sal. Usando tus manos, masajea la sal en el repollo hasta que comience a suavizarse un poco. Agregue suficiente agua para cubrir el repollo. Coloque un plato sobre el repollo y péselo con algo pesado como un frasco o una lata de sopa. Dejar reposar durante 1–2 horas.
3. Enjuague el repollo con agua fría 3 veces. Ponga a un lado para escurrir en un colador durante 15 a 20 minutos. Mientras tanto, haz la pasta de especias.
4. Enjuague y seque el tazón que utilizó para salar. Agregue la salsa de ajo, jengibre, azúcar y pescado (o pasta de camarones o agua). Revuelva en una pasta suave. Agregue el gochugaru, usando 1 cucharada de suave y hasta 5 cucharadas de picante. Ponga a un lado hasta que el repollo esté listo.

5. Exprima suavemente el agua restante del repollo y agréguelo a la pasta de especias. Agregue el rábano y las cebolletas.
6. Usando tus manos, aplica suavemente la pasta en las verduras hasta que estén completamente cubiertas. Los guantes son opcionales aquí, pero muy recomendados para proteger sus manos de picaduras, manchas y olores.
7. Empaque el kimchi en un frasco de 1 cuarto. Presione el kimchi hacia abajo hasta que la salmuera (el líquido que sale) suba para cubrir las verduras, dejando al menos 1 pulgada de espacio en la parte superior. Selle el frasco herméticamente.
8. Coloque un tazón o plato debajo del frasco para ayudar a atrapar cualquier desbordamiento. Deje que la jarra permanezca a temperatura ambiente fresca, fuera de la

9. Verifique el proceso de fermentación una vez al día. Asegúrese de “eructar” la jarra (libere la presión para evitar la acumulación de gases de fermentación) y presione la mezcla debajo de la salmuera. Puede probar el producto al día siguiente para ver si está listo. Kimchi está listo una vez que el repollo está suave pero tiene un crujido y sabe un poco agrio.
10. Una vez que el kimchi esté listo, colóquelo en la nevera. Kimchi durará hasta 3 meses en la nevera.

TOMATILLO SALSA VERDE

INGREDIENTES

1½ lb de tomatillos

½ taza de cebolla blanca picada

2 dientes (o más) de ajo (opcional)

½ taza de hojas de cilantro

1 cucharada de jugo de lima fresco

2 chiles jalapeños O 2 chiles serranos,
sin tallo, sin semillas y picados (puede
usar todo para más calor, o puede omitir
este ingrediente para una salsa suave)

sal al gusto

aceite vegetal (según el método de
cocción, consulte el paso 2 de las
instrucciones)



SIRVE
3 Tazas



MÉTODOS
Hornear/Estufa



TIEMPO
15 Minutos

DIRECCIONES

1. Pelar las cáscaras de los tomatillos y enjuagar bien.
2. Decidir un método de cocción para los tomatillos: asar a la sartén, hervir o asar al horno. Para asar, cubra el fondo de una sartén con aceite vegetal y encienda la estufa a fuego alto. Coloque los tomatillos en la sartén para dorar. Voltee los tomatillos para dorar ambos lados y luego retírelos del fuego. Para hervir, coloque los tomatillos en una cacerola y cubra con agua. Lleve el agua a ebullición y cocine a fuego lento durante 5 minutos. Luego retire los tomatillos con una cuchara ranurada. Para asar al horno, corte los tomatillos por la mitad y coloque el lado cortado hacia abajo en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Agregue unos dientes de ajo sin pelar para darle sabor. Coloque en el horno a temperatura de asado durante 5–7 minutos o hasta que la piel de los tomatillos esté ligeramente ennegrecida.
3. Coloque los tomatillos cocidos, la cebolla, el ajo, el cilantro, el

jugo de lima y los pimientos (si los usa) en la
licuadora. Pulse hasta que los ingredientes
estén finamente mezclados e incorporados.

4. Sazone la salsa al gusto con sal y enfríe en el
refrigerador.
5. Sirva con papas fritas o como cobertura en su
plato mexicano favorito!

NOTA:

Si no puede encontrar tomatillos en su supermercado
local, sustituya 5 tomates Roma para hacer pico de gallo.
Eso eliminará la necesidad de una licuadora y tener que
cocinar el tomatillo. Simplemente corte el tomate en
dados y agregue los otros ingredientes en un tazón.





RECETAS DE CENA

PIZZA MARGHERITA RÁPIDA Y FÁCIL



SIRVE
1-2 Porciones por tortilla



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
10 Minutos



INGREDIENTES

aceite de olive

tortilla de trigo integral de 10 pulgadas

¼ taza de salsa de tomate o tomates
triturados

2.5 oz de queso mozzarella

1 tomate Roma

albahaca fresca

DIRECCIONES

1. Comience cortando los tomates Roma y recogiendo la albahaca fresca. La albahaca es una hierba muy delicada, por lo que se recomienda que simplemente corte las hojas más grandes por la mitad para que tengan un poco más de tamaño.
2. Rallar el queso mozzarella (la mozzarella también se puede cortar en rodajas finas y poner sobre la pizza o picar finamente).
3. Precaliente el horno en la configuración del asador.
4. Coloque una sartén sobre la estufa a fuego medio. Agregue una llovizna de aceite de oliva. Deje que se caliente y luego frótalos alrededor de la sartén con una toalla de papel para asegurarte de que la sartén esté completamente cubierta.
5. Coloque una tortilla de 10 pulgadas en la sartén. Agregue la salsa de tomate, extendiéndola uniformemente por la tortilla. Está bien

si la salsa se mete en la sartén. Desea que la salsa esté lo más cerca posible de los bordes.

6. Agregue el queso mozzarella de manera uniforme sobre la tortilla, asegurándose de cubrir los bordes. El objetivo es crear bordes crujientes con el queso.
7. Luego, agregue el tomate en rodajas de manera uniforme en la pizza. Algunos prefieren agregar la albahaca en este paso para crear un sabor más profundo. La albahaca también se puede agregar al final como toque final. Esto depende completamente del chef.
8. Rocíe la parte superior de la pizza con aceite de oliva y colóquela en el asador durante 2 a 4 minutos o hasta que los bordes se vean dorados y el queso esté

burbujeando. (Si no tiene una sartén apta para el horno, simplemente use una espátula para colocar su pizza en una bandeja para hornear para que quede crujiente en el horno).

9. Retire su pizza del horno y colóquela nuevamente sobre la estufa para que quede más crujiente, si es necesario. Si su pizza se ve crujiente, está lista para usar.
10. Use una espátula u otro utensilio y deslícelo debajo de la tortilla para liberar cualquier queso que pueda estar pegado al fondo de la sartén. Luego deslice la tortilla sobre una tabla para cortar.
11. Corta tu pizza y disfruta!

CAZUELA VEGETARIANA DE PIMIENTOS RELLENOS



SIRVE
2 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
1 Hora

INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral
1 lata de salsa de tomate
2 pimientos (preferen rojo o naranja)
1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
1 taza de queso rallado (prefiera cheddar)
Pimienta negra, ajo en polvo y condimento italiano al gusto

DIRECCIONES

1. Cocine el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Precaliente el horno a 400 grados.
3. Rocía un molde para hornear de 8 x 8 con aceite en aerosol.
4. Mientras se cocina el arroz, corte los pimientos y escurra y enjuague los frijoles negros.
5. Sazone el arroz cuando esté listo.
6. Mezclar todos los ingredientes y poner en una fuente para horno. Agregue queso rallado a la parte superior.
7. Hornee por 35 minutos.
8. Retirar del horno y dejar enfriar durante 10 minutos. Corta, sirve y disfruta!



PILA DE VERDURAS DEL MERCADO DE AGRICULTORES

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, cortada en cubitos
- 1 taza de champiñones blancos, cortados en cubitos
- 2 dientes de ajo picado
- 1 calabacín mediano, en rodajas finas
- 1 calabaza amarilla mediana, en rodajas finas
- 1-2 batatas, en rodajas finas
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de perejil fresco picado (o 1 cucharadita de condimento italiano seco)
- sal y pimienta



SIRVE
6 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
1 Hora

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 400 grados.
2. En una sartén a fuego medio, saltee la cebolla, los champiñones y el ajo en el aceite de oliva durante 5 minutos o hasta que los champiñones se cocinen y la cebolla esté transparente.
3. Corte en rodajas finas las verduras restantes. Una rebanadora o mandolina facilita la preparación de rodajas finas y uniformes.
4. Rocíe una cacerola de 8 x 8 con aceite en aerosol. Extienda la mezcla de champiñones en el fondo del plato. Alterna las verduras mientras creas pilas horizontales en la cacerola. Cubra con sal y pimienta como desee.
5. Hornee, cubierto con papel de aluminio, durante 30 minutos.
6. Retire la tapa y cubra con queso parmesano rallado y hierbas picadas o secas.
7. Hornee sin tapar por 15 minutos adicionales hasta que el queso se derrita.
8. Mire a sus hijos disfrutar de este delicioso plato de verduras!



PASTA PRIMAVERA

INGREDIENTES

Pasta de trigo integral penne
(o forma de elección)

1 cucharada de aceite de oliva

4 tazas de verduras frescas, picadas (puede incluir zanahorias, brócoli, pimientos verdes o rojos, calabacín, calabaza amarilla, espinacas, tomates cherry, cebolla roja o cualquier otra verdura que tenga en su refrigerador)

2 cucharaditas de condimento italiano seco

2 cucharadas de jugo de limón fresco

2 cucharadas de perejil fresco picado

½ taza de queso parmesano rallado o mezcla de queso italiano



SIRVE
6-8 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
15 Minutos

DIRECCIONES

1. Hervir la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir, reservando 1/2 taza de agua de pasta para su uso posterior.
2. Saltee la cebolla, el ajo y las zanahorias en aceite de oliva a fuego medio durante aproximadamente 2 minutos. Agregue el brócoli y los pimientos, y saltee 2 minutos más. Agregue la calabaza, las espinacas y cualquier otro vegetal hasta que se ablanden. Agregue los tomates y el condimento italiano, y mezcle bien. Apaga el calor.
3. En un tazón o olla grande, agregue las verduras salteadas a la pasta escurrida. Agregue jugo de limón y pequeñas cantidades de agua de pasta, si es necesario, para aflojar la pasta.
4. Mezcle con perejil fresco y queso parmesano.
5. Sirve y disfruta!



TOFU AL HORNO CRUJIENTE



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIME
1 Hora 15 Minutos.

INGREDIENTES

16 oz bloque de tofu extra firme
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
1 cucharada de maicena

DIRECCIONES

1. Retire el tofu del paquete y drene el exceso de agua. Envuelva el bloque de tofu en varias capas de toalla de papel o una toalla de saco de harina blanca. Coloque el tofu envuelto en un plato. Cubra con otro plato al revés. Coloque un objeto pesado encima del plato y déjelo reposar durante unos 30 minutos.
2. Cuando esté listo para preparar el tofu, caliente el horno a 400 grados.
3. Desenvuelva el tofu y córtelo en cubos de ½ pulgada. El tofu estará ligeramente pegajoso y los cubos se pegarán.
4. Separe los cubos de tofu y colóquelos en un tazón. Agregue aceite y salsa de soya. Revuelva suavemente para cubrir los cubos por completo.
5. Espolvorea la maicena sobre los cubos de tofu y revuelve hasta que todos los cubos estén cubiertos uniformemente.

6. Engrase ligeramente una bandeja para hornear galletas o cúbrala con un trozo de papel pergamino. Extienda los cubos de tofu de manera uniforme, separando los cubos que estén pegados.
7. Hornee por 15 minutos. Remover. Hornee por 10-15 minutos adicionales o hasta que estén crujientes.
8. Coma como está o úselo como sustituto de la carne en platos mixtos como guisos o papas fritas.

NOTA:

Se puede comer como refrigerio por sí solo o como sustituto de la carne en platos mixtos como guisos o papas fritas.



ALITAS DE TOFU AL HORNO BUFFALO

INGREDIENTES

Paquete de 16 oz de tofu extra firme

6 cucharadas de maicena

¼ taza de leche

mezcla de pan rallado:

1 taza de migas de panko (las migas de pan también funcionan)

2 cucharadas de aceite de olive

½ cucharadita de pimentón

½ cucharadita de sal

pimienta negra

¼ – ½ taza de salsa de ala embotellada



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
1 Hora 20 Minutos

DIRECCIONES

1. Retire el tofu del paquete y drene el exceso de agua. Envuelva el bloque de tofu en varias capas de toalla de papel o una toalla de saco de harina blanca. Coloque el tofu envuelto en un plato. Cubra con otro plato al revés. Coloque un objeto pesado encima del plato y déjelo reposar durante unos 30 minutos.
2. Precaliente el horno a 425 grados y engrase ligeramente una bandeja para hornear galletas.
3. Corte el tofu en palitos de ½ pulgada.
4. Coloque la maicena en un tazón, la leche en un segundo tazón y la mezcla de pan rallado en un tercer tazón. Vierte un poco de la mezcla de pan rallado en un plato.
5. Sumerja cada ala de tofu en la maicena y revuelva para cubrir. Sumerja la leche y luego enrolle las migas de pan en el plato. Coloque las alas en la bandeja de horno preparada. Agregue más de la mezcla de pan rallado

al plato según sea necesario.

6. Hornee el tofu por 25 minutos. Voltee y hornee entre 10 y 15 minutos adicionales o hasta que las alas de tofu estén crujientes.
7. Coloque las alas de tofu en un tazón grande y mezcle con salsa de búfalo para cubrir. Servir inmediatamente.

NOTE:

- Servir con aderezo ranch o queso azul.
- Para aquellos a quienes no les gusta la salsa picante de alitas de búfalo, sírvanse con la salsa para mojar favorita.



QUESARITOS DE TOFU



SIRVE
4 Quesaritos



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
45 Minutos

INGREDIENTES

2 tazas de arroz integral cocido
Paquete de 16 oz de tofu extra firme
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cucharadita de chile en polvo
2 cucharaditas de ajo en polvo
1 cucharadita de sal
opcional: pizca de cayena
1 taza de queso cheddar rallado
4 tortillas de trigo integral
aderezo cremoso como rancho, mayonesa de chipotle o mayonesa de sriracha
opcional: cilantro

DIRECCIONES

1. Retire el tofu del paquete y drene el exceso de agua. Envuelva el bloque de tofu en varias capas de toalla de papel o una toalla de saco de harina blanca. Coloque el tofu envuelto en un plato. Cubra con otro plato al revés. Coloque un objeto pesado encima del plato y déjelo reposar durante unos 30 minutos.
2. Caliente el horno a 350 grados.
3. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio alto. Desmenuzar el tofu en la sartén, dividiendo los trozos más grandes con una cuchara. Cocine el tofu hasta que comience a dorarse, 2-3 minutos. Agregue chile en polvo, ajo en polvo, sal y pimienta de cayena (si se usa). Revuelva para cubrir el tofu y cocine por otros 1-2 minutos. Retirar del fuego y dejar de lado.
4. Para preparar quesaritos: Caliente una tortilla en el microondas

durante 10 a 15 segundos o hasta que se ablande un poco. Colocar sobre un trozo de papel de aluminio. Coloque aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza de arroz en el centro de la tortilla. Cubra con $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ taza de tofu, $\frac{1}{4}$ de taza de queso y aproximadamente 1 cucharada de aderezo. Espolvorea con cilantro, si lo deseas. Doblar la parte inferior y rodar por los lados. Envuelva el papel de aluminio alrededor del quesarito. Repita con las tortillas restantes.

5. Coloque los quesaritos envueltos en una bandeja para hornear y colóquelos en el horno. Hornee de 5 a 7 minutos o hasta que los quesaritos estén calientes. Servir inmediatamente.



BATATA, FRIJOLES NEGROS Y LENTEJAS CHILE



SIRVE
6–8 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
1 Hora

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en cubitos
- 5 dientes de ajo picados
(o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- ¾ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de pimienta de cayena (opcional)
- 1½ cucharadita de sal
- 6 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 tarro de 25–28 oz salsa de pasta simple a base de tomate
- 2 tazas de lentejas verdes
- 4 zanahorias, cortadas en cubitos
- 1 batata grande, pelada y cortada en cubos de ½ pulgada
- 2 latas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- coberturas opcionales: crema agria, rodajas de aguacate, queso rallado

DIRECCIONES

1. En una olla grande a fuego medio, agregue el aceite de oliva y la cebolla picada. Saltea por unos 3 minutos.
2. Agregue el ajo (o ajo en polvo), el chile en polvo, el pimentón, el comino, la pimienta de cayena (si se usa) y la sal. Cocine por unos 2 minutos más.
3. Agregue el agua o el caldo de verduras y la salsa para pasta. Agregue las lentejas y las zanahorias.
4. Suba el fuego a alto, hasta que hierva. Una vez que hierva, reduzca el fuego a medio bajo, cubra y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
5. Después de 10 minutos, agregue batatas en cubos y frijoles negros, y cocine a fuego medio bajo durante 40-50 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas. Agregue agua o caldo extra para adelgazar, si es necesario.
6. Decorar con los ingredientes deseados. Servir y disfrutar!



HUEVOS ESCALFADOS EN SALSA DE TOMATE CON GARBANZOS Y QUESO FETA

INGREDIENTES

- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 4 dientes de ajo picados en trozos grandes
- 2 jalapeños, sin semillas, finamente picados
- 1 lata de 15 oz de garbanzos, escurridos
- 2 cucharaditas de pimentón dulce húngaro
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 lata de 28 onzas de tomates enteros pelados, triturados a mano, jugos reservados
- Sal kosher y pimienta negra recién molida
- 1 taza de queso feta desmenuzado grueso
- 8 huevos grandes
- 1 cucharada de perejil picado de hoja plana
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- pan de pita caliente



SIRVE
4-6 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
35 Minutos

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 425 grados. Caliente el aceite en una sartén grande a prueba de horno a fuego medio-alto.
2. Agregue cebolla, ajo y jalapeños. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente 8 minutos.
3. Agregue los garbanzos, el pimentón y el comino. Cocine por 2 minutos más.
4. Agregue los tomates triturados y sus jugos. Llevar a hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese un poco, aproximadamente 15 minutos. Sazone al gusto con sal y pimienta.
5. Espolvorea el queso feta de manera uniforme sobre la salsa.
6. Rompe los huevos uno a la vez y colócalos sobre la salsa, espaciando uniformemente.
7. Transfiera la sartén al horno y hornee hasta que las claras de huevo estén listas pero las yemas aún estén líquidas, de 5 a 8 minutos.
8. Decorar con perejil y cilantro. Servir con pan de pita para mojar.



ENCHILADAS VEGETARIANAS



SIRVE
6 Enchiladas Grandes



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
1 Hora

INGREDIENTES

2 tazas de camote pelado y cortado en cubitos (½ pulgada)

1 cucharada más 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra

1 cebolla roja mediana, cortada en cubitos (2–2½ tazas)

3 dientes de ajo grandes, picados

1 taza de pimiento rojo asado en jarras, escurrido y picado

½ taza de tomates secados al sol, rellenos de aceite, escurridos y finamente picados

2 tazas de espinacas tiernas picadas

1 lata de 14 onzas de frijoles negros (aproximadamente 1½ tazas), escurridos y enjuagados

2½ tazas de salsa enchilada

1 cucharada de jugo de lima fresco

1 cucharadita de chile en polvo

1 cucharadita de comino molido

½ cucharadita de sal marina fina, o al gusto

5–6 envolturas de tortilla suave mediana a grande

crema agria para cubrir

cebolla verde picada, aguacate y cilantro para cubrir

DIRECCIONES

1. Engrase ligeramente una fuente para hornear rectangular grande (al menos 8 x 12 pulgadas). Dejar de lado.
2. Ponga la batata picada en una olla mediana de agua y hierva. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 9 a 15 minutos, sin tapar, hasta que estén tiernos. Escurrir y reservar.
3. En una sartén grande, mezcle el aceite, la cebolla y el ajo, y saltee a fuego medio durante 3-5 minutos hasta que la cebolla se ablande. Sazone con una pizca de sal y pimienta.
4. Precaliente el horno a 350 grados.
5. Agregue los pimientos asados picados, los tomates secados al sol, las batatas cocidas y escurridas, las espinacas y los frijoles negros. Cocine de 3 a 5 minutos a fuego medio-alto hasta que la espinaca se marchite.
6. Agregue ¼ de taza más 2 cucharadas de salsa de enchilada, seguido del jugo de lima, el chile en polvo, el comino y la sal. Ajuste los condimentos al gusto, si lo desea.
7. Ponga ¾ taza de salsa de enchilada en el fondo de su cacerola, y se extendió de manera uniforme.
8. Cuchara ¾ taza de camote y frijoles negros en cada tortilla. Enrolle la tortilla y colóquela, con la costura hacia abajo, en la cacerola. Repita para el resto de las tortillas. Si tiene algún relleno sobrante, extiéndalo sobre las tortillas. Extienda toda la salsa de enchilada restante sobre las tortillas hasta que estén completamente cubiertas de salsa.
9. Hornee las enchiladas, sin tapar, a 350 grados durante 20–25 minutos hasta que la salsa tenga un color rojo intenso y las enchiladas se calienten.
10. Cuando las enchiladas estén listas para servir, extienda o coloque la crema agria sobre cada enchilada. Decorar con cebolla verde picada, aguacate y cilantro.



ENSALADA DE PAPA ROJA CON HIERBAS

INGREDIENTES

- 2 libras de papas rojas pequeñas, fregadas y cortadas en rodajas gruesas de ½ pulgada
- 1 cucharada de sal marina fina
- ¼ taza de aceite de oliva
- ⅓ taza de perejil fresco, de hoja plana, ligeramente empacado, picado en trozos grandes, más 2 cucharadas más para decorar
- ⅓ taza de cebollas verdes picadas, más 2 cucharadas de rodajas finas para decorar
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 2 dientes de ajo, picados
- pimienta negra recién molida al gusto
- 3 tallos de apio picado
- opcional: 2-3 huevos duros, picados (esta receta originalmente no requiere huevo, pero los huevos son una excelente manera de estirar una ensalada de papa y hacerla más abundante).



SIRVE
6 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
30 Minutos

DIRECCIONES

1. Comience preparando sus ingredientes. Rebane y pique los ingredientes y mida los ingredientes antes de comenzar a garantizar un flujo sin esfuerzo mientras prepara su comida. (Este es un gran consejo para tener en cuenta cada vez que cocina).
2. En una cacerola grande u horno holandés, combine las papas en rodajas y la sal. Cubra con agua por 1 pulgada. Lleve a ebullición a fuego alto y luego reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine hasta que las papas sean perforadas fácilmente por un cuchillo de cocina (o tenedor) y se retiren con poca resistencia, aproximadamente 5 a 6 minutos.
3. Reserve 1 taza de agua de cocción (esto se usará más adelante) y luego drene. Transfiera las papas a un tazón grande para mezclar.
4. En un pequeño procesador de alimentos o licuadora, combine el aceite de oliva, el perejil, las cebollas verdes, el jugo de limón, la mostaza Dijon, el ajo y la pimienta negra recién molida. Procese hasta que las hierbas y el ajo se hayan cortado en trozos pequeños. Mientras ejecuta el procesador de alimentos, vierta el agua de cocción reservada y procese hasta que se mezcle. (Si no tiene un procesador de alimentos o una licuadora, solo pique finamente el perejil y la cebolla, y mezcle el aderezo hasta que el aceite esté completamente incorporado).
5. Rocíe las papas (y el huevo duro picado) con la mezcla de aceite de oliva con hierbas y mezcle suavemente para combinar. (Se verá como si hubiera vertido demasiado aderezo, pero no se preocupe, las papas lo absorberán). Deje que las papas descansen durante 10 minutos, revolviendo suavemente cada pocos minutos.
6. Agregue el apio al tazón, junto con un par de cucharadas de perejil picado adicional y cebollas verdes. Mezcle de nuevo. Sazone generosamente al gusto con sal y pimienta.
7. Sirva inmediatamente o cubra y refrigere hasta que esté listo para servir. Esta ensalada se mantendrá en el refrigerador por aproximadamente 3 días.



HAMBURGUESAS DE ATÚN



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
10 Minutos

INGREDIENTES

- 15 oz de atún enlatado y escurrido
- 1 cucharada de aceite de oliva, más más para cocinar
- ¾ taza de pan rallado (puede hacer el suyo con pan desmenuzado en el horno)
- 1 cucharada de perejil fresco seco
- 2 cucharaditas de cebollino fresco, picado
- 1 cucharada de ajo picado
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 huevo grande, batido
- bollos de trigo integral (para servir)
- tomate, lechuga, cebolla roja (coberturas opcionales)

DIRECCIONES

1. Combine el atún, el aceite de oliva, el pan rallado, el perejil, el cebollino, el ajo, la sal, la pimienta, el pimentón y el huevo en un tazón grande hasta que se mezclen de manera uniforme.
2. Divide la mezcla en 4 porciones iguales y forma empanadas con tus manos.
3. Calienta una llovizna de aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Coloque las empanadas en la sartén y cocine de 3 a 5 minutos por lado hasta que las empanadas estén doradas.
5. Sirva en pan integral con sus ingredientes preferidos. Disfrutar!



PIZZA DE TORTILLA

INGREDIENTES

4 tortillas (harina o maíz)
1 lata de salsa de tomate
¼ cebolla roja, en rodajas
mezcla de pimientos, en rodajas
1 diente de ajo picado
2 tazas de queso mozzarella
albahaca fresca picada finamente



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
20 Minutos

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 375 grados (asegúrese de tener una parrilla o bandeja de pizza para que la pizza se pueda cocinar debajo).
2. Cubra las tortillas con 2–3 cucharadas de salsa de tomate.
3. Calienta una sartén a fuego medio y cocina ligeramente la cebolla, los pimientos y el ajo en un chorro de agua o aceite de oliva hasta que estén suaves.
4. Acomode las verduras en la tortilla y espolvoree queso encima. Transfiera la pizza al horno con una espátula.
5. Cocine durante 10–12 minutos, girando si es necesario para garantizar una cocción uniforme, hasta que los bordes estén dorados y crujientes.
6. Cubra con albahaca fresca.
7. Servir caliente o frío. Se mantiene en el refrigerador por 1 a 2 días, tapado.



PASTA DE ATÚN FÁCIL



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
25 Minutos

INGREDIENTES

2 tazas de fideos espirales
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de cebolla roja picada
2 dientes de ajo finamente picados
1 lata de atún, escurrido
1 taza de salsa de tomate
1 taza de tomates cherry en rodajas
sal y pimienta molida
1 cucharada de hojas de albahaca picadas
¼ taza de queso parmesano, rallado

DIRECCIONES

1. Hervir una olla grande de agua ligeramente salada.
2. Agregue los fideos y cocine de acuerdo con las instrucciones del paquete; Escurrir la pasta.
3. Calienta el aceite en una sartén y agrega la cebolla; saltear hasta que estén doradas.
4. Agregue el ajo y cocine hasta que se libere la fragancia.
5. Escama el atún en la mezcla de cebolla y ajo y calienta.
6. Agregue la salsa de tomate y los tomates cherry a la mezcla de atún. Revuelva bien durante 1 minuto más o menos.
7. Sirva con sal y pimienta molida, hojas de albahaca picadas y queso parmesano.



MAC Y QUESO CREMOSO CASERO

INGREDIENTES

- 8 oz de macarrones con codo
- ¼ taza de harina para todo uso
- 2 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de leche
- 2 tazas de queso cheddar rallado

DIRECCIONES

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Prepare la pasta según las instrucciones del paquete y escúrrala.
3. En una cacerola a fuego lento, combine la harina y la mantequilla, batiendo durante 2 minutos.
4. Agregue la leche lentamente, batiendo hasta que esté bien combinado.
5. Agregue la mitad del queso, pequeñas cantidades a la vez, hasta que se derrita. Retírelo del calor.
6. Ponga la pasta en una cacerola preparada con spray antiadherente.
7. Vierta la mezcla de queso sobre la pasta y revuelva.
8. Cubra con el queso restante.
9. Hornee a 350 grados durante 30 minutos o hasta que el queso se derrita y burbujee.



SIRVE
4 Porciones



MÉTODOS
Hornear



TIEMPO
45 Minutos



ARROZ FRITO

INGREDIENTES

1 taza de arroz integral minuto
2 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de verduras mixtas congeladas
3 huevos
pechuga de pollo cocida y picada (opcional)
salsa de soja



SIRVE
5 Porciones



MÉTODOS
Estufa



TIEMPO
15 Minutos

DIRECCIONES

1. Cocine el arroz integral de acuerdo con las instrucciones en la caja y reserve.
2. Pon el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue las verduras y cocine de 3 a 5 minutos; luego empujarlos a un lado.
3. Batir los huevos y luego revolverlos en la sartén junto a las verduras.
4. Agregue el arroz y la pechuga de pollo y revuelva todos los ingredientes. Calienta por 2 minutos.
5. Rocíe con salsa de soja y sirva.





wic WISCONSIN

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.