

Ensalada de quínoa con frijoles negros



Qué Necesita

Mezcla de carne

- 1/2 taza de quínoa seca
- 1-1/2 tazas de agua
- 1-1/2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón verde
- 1/4 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de semillas secas de cilantro (coriandro)
- 2 cucharaditas de cilantro, picado
- 2 cebollines pequeños, finamente picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y sin el líquido
- 2 tazas de tomate, picado
- 1 pimiento rojo mediano, sin semillas y picado
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado
- 2 ajís (chiles) verdes (al gusto), sin semillas y picados finamente
- pimienta negra, al gusto

Mezcla de carne

Enjuague la quínoa en agua helada. En una olla, ponga a hervir el agua y luego agregue la quínoa. Cuando vuelva a hervir el agua, reduzca el fuego y cocine lentamente de 10 a 15 minutos hasta que el agua se seque. Deje enfriar unos 15 minutos.

Mientras se cocina la quínoa, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón verde, el comino, la semilla seca del cilantro (coriandro), el cilantro picado y los cebollines en un tazón y ponga a un lado.

Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado.

Cuando la quínoa se haya enfriado, mézclela bien con los demás ingredientes.

Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.

National Heart Lung and Blood Institute



Keep up with Be A Healthy Hero via Facebook and Twitter!

www.beahealthyhero.org

©2010 Greater Rochester Health Foundation • 150 State St., Suite 100, Rochester, NY 14614 • Phone: 585-258-1799 • Fax: 585-258-1711

Sopa de lentejas

(sirve 11)



Qué Necesita

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 zanahorias medianas, cortadas en cubitos
- 2 tallos medianos de apio, cortados finamente
- 1 cebolla pequeña amarilla, picada finamente
- 2 dientes de ajo, picados (molidos)
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 2 tazas de lentejas
- 1 lata (14½ onzas) de tomates machacados
- 2 tazas de caldo de vegetales
- 6-1/2 tazas de agua

Pasos para Cocinar

En una cacerola grande, caliente el aceite a fuego mediano.

Agregue las zanahorias, el apio y la cebolla. Cocine las verduras, removiéndolas hasta que la cebolla esté blanda.

Agregue el ajo, el orégano, la albahaca y la pimienta negra.

Cocine por 2 minutos.

Agregue las lentejas, el tomate, el caldo de vegetales y el agua. Cubra la olla hasta que hierva. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que estén blandas las lentejas.

Guarde los sobrantes en el refrigerador y recaliente en la estufa o el microondas. ¡La sopa sabrá mucho mejor al siguiente día!

National Heart Lung and Blood Institute



Keep up with Be A Healthy Hero via Facebook and Twitter!

www.beahealthyhero.org

©2010 Greater Rochester Health Foundation • 150 State St., Suite 100, Rochester, NY 14614 • Phone: 585-258-1799 • Fax: 585-258-1711

El burrito vegetariano de María



Qué Necesita

- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 pimiento amarillo, sin semillas y picado
- 1 cebolla, pelada y cortada en tajadas
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, bajos en sodio, escurridos del líquido y enjuagados en agua
- 1/2 aguacate (palta), pelado y cortado en cubitos
- Jugo de un limón verde
- 1/2 taza de cilantro (culantro/coriandro) fresco, picado
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 4 tortillas (de 8 pulgadas) de trigo integral
- 8 cucharadas de salsa fresca

Pasos para Cocinar

En una sartén antiadherente, saltee los pimientos y la cebolla en el aceite de canola por 5 minutos sobre fuego mediano. Añada los frijoles y mezcle bien. Reduzca el calor y cocine a fuego lento por unos 5 minutos.

En un tazón pequeño, mezcle el aguacate, jugo de limón, cilantro y chile en polvo. Reserve la mitad de la mezcla para luego poner encima.

Agregue la crema agria a los frijoles y mézclelos bien.

Caliente las tortillas en el microondas o en una sartén sobre una hornilla.

Rellene una tortilla caliente con 1/4 de la mezcla de frijoles y 1/4 de la mezcla de aguacate. Ponga 2 cucharadas de salsa sobre esta mezcla.

Doble las orillas de la tortilla encima del relleno. Enrolle el resto de la tortilla para hacer un burrito. Repita el proceso con las tres tortillas restantes.

National Heart Lung and Blood Institute



Keep up with Be A Healthy Hero via Facebook and Twitter!

www.beahealthyhero.org

©2010 Greater Rochester Health Foundation • 150 State St., Suite 100, Rochester, NY 14614 • Phone: 585-258-1799 • Fax: 585-258-1711

Pinchos de vegetales a la parrilla (sirve 8)



Qué Necesita

- 2 calabacines italianos (zucchini) medianos
- 2 calabacín amarillo (squash) medianos
- 2 pimientos verdes o rojos, sin semillas
- 2 cebollas rojas medianas
- 16 tomates cerezos (tomates enanos)
- 8 onzas de champiñones (setas/hongos) frescos
- 2 mazorcas medianas de maíz dulce
- aceite vegetal en aerosol Aderezo
- 1/2 taza de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de mostaza
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1/4 cucharadita de tomillo

Mezcla de carne

Lave todos los vegetales con agua.

Corte en pedazos de 2 pulgadas, los calabacines, la calabaza amarilla y los pimientos. Corte la cebolla roja en cuatro trozos. En un tazón, mezcle las verduras cortadas con los tomates y los champiñones frescos.

Corte el maíz en pedazos de 1 pulgada y cocine en agua hirviendo por 10 minutos. Añada los pedazos de maíz cocinado a las demás verduras.

Mezcle el vinagre, la mostaza, ajo y tomillo en un tazón

Pequeño para hacer el aderezo.

Vierta las verduras en el aderezo y ensarte los vegetales en palillos o pinchos

Antes de encender la parrilla, rocíele el aceite vegetal en aerosol. Coloque los pinchos en la parrilla sobre fuego moderado. De vez en cuando, añada un poco más del aderezo sobrante.

Ase los pinchos por 20 minutos o hasta que las verduras estén blandas.

National Heart Lung and Blood Institute



Keep up with Be A Healthy Hero via Facebook and Twitter!

www.beahealthyhero.org

©2010 Greater Rochester Health Foundation • 150 State St., Suite 100, Rochester, NY 14614 • Phone: 585-258-1799 • Fax: 585-258-1711

Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo



Qué Necesita

Relleno de carne

- Aceite vegetal en aerosol
- 1 pechuga de pollo de 4 onzas, sin pellejo ni huesos.
- 8 onzas de carne de res molida, baja en grasa (5% de grasa)
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado en cuadraditos
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de pasas
- 2 cucharaditas de aceitunas, picadas

Pasos para Cocinar

- 1/2 cucharada de aceite de canola
- 1/8 cucharadita de pimentón
- 1 cebolla mediana, picada finamente
- 16 onzas de granos de maíz, descongelados
- 1/2 taza de leche descremada
- 3/4 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de albahaca seca
- * Sal al gusto

Pasos para Cocinar

Precaliente el horno a 400°F.

Rocíe una sartén con aceite vegetal en aerosol y caliente la sartén a fuego mediano hasta que esté caliente. Cocine las pechugas de pollo por 4 minutos a cada lado. Retire el pollo de la sartén y desmenúcelo con un tenedor. Ponga a un lado.

En la misma sartén, cocine la carne moviéndola constantemente hasta que esté completamente dorada. Agregue el pimiento verde, la pimienta negra, las pasas y las aceitunas. Vierta la mezcla de carne en un molde cuadrado para hornear de 8" x 8" pulgadas. Coloque el pollo desmenuzado sobre la mezcla de carne.

En la misma sartén, combine el aceite y el pimentón. Coloque la sartén sobre fuego mediano hasta que se caliente. Agregue la cebolla y cocínela unos 5 minutos, removiéndola frecuentemente hasta que esté suave y transparente. Mientras se cocina la cebolla, mezcle el maíz, la leche, comino, albahaca, sal y pimienta en una licuadora hasta que se convierta en puré.

Agregue el puré de maíz a la cebolla en la sartén y mézclelo bien.

Cocine por 5 minutos más. Vierta el puré de maíz sobre la mezcla de carne repartiéndolo en forma pareja sobre el molde para hornear. Hornee hasta que esté burbujeante y dorado, por 35 a 40 minutos.

National Heart Lung and Blood Institute



Keep up with Be A Healthy Hero via Facebook and Twitter!

www.beahealthyhero.org

©2010 Greater Rochester Health Foundation • 150 State St., Suite 100, Rochester, NY 14614 • Phone: 585-258-1799 • Fax: 585-258-1711