



Recetas Ancestrales

Desde la Cocina de la Abuela a la Tuya





Este libro de recetas fue diseñado con la comunidad y para la comunidad. Nuestra meta fue traer las tradiciones y la salud de la cocina prehispánica a su hogar. Nuestra inspiración fueron las tres hermanas – el maíz, los frijoles y la calabaza. La dieta de nuestros antepasados. Las recetas son una labor de amor, hemos pensado cuidadosamente en cada una de ellas. Conforme hablamos acerca de las recetas, hemos compartido recuerdos de nuestros seres queridos, hemos compartido nuestra esperanza por la salud y el bienestar de nuestras familias y comunidades. Estamos muy contentos de presentarles 48 recetas las cuales hemos cocinado cada una de ellas. Esperamos que las disfruten tanto como lo hemos disfrutado nosotros.

Doctora Ann M. Cheney,
Investigadora Principal



Nuestros Colaboradores

Borrego Health valora la colaboración con nuestra comunidad de pacientes para la realización de este libro de cocina. Es importante que nuestros pacientes que viven con diabetes tengan recetas saludables que puedan disfrutar con toda su familia. Nuestro educador de salud revisó todas las recetas para hacer recomendaciones para el tamaño de las porciones, teniendo en cuenta la complejidad de los carbohidratos, la fibra y las grasas. Fue divertido ver la colaboración entre nuestro diseñador gráfico y el coordinador del proyecto de la Universidad de California Riverside (UCR – por sus siglas en inglés) para capturar la visión de la comunidad de las Tres Hermanas. Un sincero agradecimiento a todos nuestros colaboradores por desarrollar un libro de cocina, el cual nuestros pacientes puedan sentirse orgullosos.

~ Christina Reaves, Directora de Investigaciones



Para recordar a mis bisabuelos y abuelos, lo que hago es cocinar sus recetas y comer saludable porque me gustaría gozar de una buena salud cómo ellos lograron hacerlo, libre de enfermedades crónicas. Quiero tener mi corazón y espíritu sano mientras recuerdo y honro a mis abuelitos.

~ Maria "Conchita" Pozar, Investigadora Comunitaria



Nutrición, comida saludable y acceso a ingredientes sanos es vital para apoyar la habilidad de la comunidad para superarse. FIND Food Bank está muy agradecida por la solida asociación establecida con Borrego Health, UCR y los miembros comunitarios. Juntos hemos trabajado en la identificación de una gran variedad de ingredientes de temporada que son comunes y accesibles para toda la gente de la comunidad. Mediante esta colaboración hemos creado recetas honrando la cultura y las tradiciones en la comida de las comunidades a las que serán servidas. Comprendiendo las variedades de aceites, frijoles y especias para preparar las recetas en este libro de cocina, nuestra meta ha sido juntar familias, gente y comunidades por medio de recetas creativas que pueden compartir. Estamos muy emocionados de presentar a la comunidad con recetas saludables para preparar con sus familias y amigos.

~ Debbie Espinosa, CEO FIND Food Bank



Nuestros Colaboradores

La educación acerca de la salud, así como la forma en que es transmitida, es importante. Este libro fue creado para proveer a personas que padecen condiciones preexistentes y para aquellas que están buscando una manera de prevenir enfermedades crónicas con recetas ancestrales que, a su vez son nutritivas. Este libro de cocina es para todos, por esta razón, el libro estará disponible en español, inglés y purépecha— los tres idiomas primordiales en el este del Valle de Coachella. Es un honor haber sido la líder en la elaboración de este libro tomando en cuenta la orientación de la comunidad y nuestros socios, convirtiendo las ideas de todos en recetas e historias que comunican información crucial a la comunidad en sus idiomas nativos y al mismo tiempo, los transporta a sus raíces ancestrales. Esperamos que este libro de cocina les ayude a encontrar la motivación necesaria para vivir un estilo de vida sano.

~ Adriana Chávez, Neurocientífica | Coordinadora de Proyectos



Desde el plantar y cosechar hasta el cocinar y comer lo cosechado, las comidas tradicionales Mesoamericanas han proveído al mundo por más de 2000 años con un enfoque que optimiza la salud nutricional y la productividad agrícola. Este enfoque es basado en tres comidas complementarias: maíz, frijoles y calabaza, conocidas históricamente como las "3 hermanas." Los cultivos de estas comidas crecen mejor juntos que si fueran cultivados separadamente. Estas comidas proveen más alta calidad de proteína cuando son consumidas en el mismo día juntas que cuando son comidas en días separados. Las siguientes recetas fueron seleccionadas porque incluyen por lo menos una de las 3 hermanas, son ricos en otros nutrientes, bajo en grasa saturada, sal y azúcar adicional y están llenas de sabor para alegrar el corazón. ¡buen provecho!

~ Dr. William McCarthy, Investigador en Salud Pública



La participación de la comunidad en este proyecto fue extraordinaria. Colaboradores comunitarios trajeron la fuerza, experiencia y humildad al informar la adopción de las recetas de MiPlato. La comunidad enfoca el libro de cocina en la diabetes, la cual es una gran preocupación de salud en el valle este. Encontraron los ingredientes económicos y atractivos para incluir en las recetas al igual que ingredientes nuevos para animar a la comunidad a usarlos. Estoy muy impresionada del proceso, el crecimiento y las contribuciones significativas de la comunidad en el desarrollo de este libro de concina.

~Dra. Lillian Gelberg, Investigadora en Salud Pública



David Geffen
School of Medicine



Las Tres Hermanas

En la época precolombina en Mesoamérica la alimentación de estas culturas era basada en Las Tres Hermanas: la calabaza, el frijol y maíz. Era mejor cultivarlas, comerlas y celebrarlas juntas por ser un alimento de los dioses.



Cuando son cultivadas juntas cada una de las plantas tiene un papel importante en la protección y alimentación del plantío. El maíz provee la estructura para los frijoles. Los frijoles jalan nitrógeno del aire hacia el subsuelo alimentándolo en forma de fertilizante. Sus vainas continúan creciendo y enredándose alrededor del maíz siguiendo la dirección de la luz del sol. La calabaza provee sombra con sus hojas grandes. Mantiene la tierra húmeda, evitando el crecimiento de maleza. Juntas, las tres hermanas mantienen la tierra alimentada y fértil, así como también promueven una dieta saludable.





Nuestras Recetas



Desayunos

- 8 - Quesadilla
- 9 - Huevos Rancheros con Pico de Gallo
- 10 - Chilaquiles con Huevo
- 11 - Tacos de Chorizo de Soya
- 12 - Fruta con Queso Cottage
- 12 - Licuado de Avena con Frutas



Entrecomidas

- 14 - Calabacitas
- 15 - Palomitas
- 15 - Pepinos, Manzana y Jícama
- 16 - Verduras con Aderezo de Frijol Negro
- 16 - Cacahuates con Fruta Seca



Sopas

- 18 - Sopa de Chile Poblano y Camote
- 19 - Sopa de Lentejas
- 20 - Sopa de Verduras
- 21 - Sopa de Chicharo Seco



Ensaladas

- 23 - Ensalada Fresca
- 24 - Ensalada de Elote y Chile Verde
- 24 - Ensalada de Nopal
- 25 - Ensalada de Atún
- 26 - Ensalada de Pollo



Platos Fuertes

- 28 - Mole Verde
- 29 - Pescado en Hojas de Maíz
- 30 - Atapakua
- 31 - Gallina Pinta
- 32 - Queso con Chile Usando Tofu
- 33 - Ceviche de Verduras
- 34 - Chili con Patatas Dulces
- 35 - Tostadas de Nopal
- 36 - Caldo de Pescado
- 37 - Albóndigas de Pollo
- 38 - Tinga
- 39 - Envuelto de Vegetal
- 40 - Aguas Frescas
- 41 - Tortillas de Espinaca



Salsas

- 43 - Pico de Gallo
- 43 - Guacamole
- 44 - Salsa de Tomatillo
- 44 - Salsa de Chile Morita
- 45 - Salsa Cacera



Desserts

- 47 - Pepinos Locos
- 47 - Paletas de Hielo
- 48 - Fruta con Mantequilla de Almendra
- 48 - Pudín de Chía



Desayunos

Quesadillas



Ingredientes (2 porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 2 cda. de cilantro, picado
- 4 tortillas de trigo integral o espinaca (p. 41)
- ¼ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa
- ½ taza de frijol negro de lata bajos en sodio, colados y enjuagados
- Pico de gallo (p.43) o guacamole (p.43)
- 1 cdta. de jalapeños (opcional)

Elija tantas verduras como desee:

- ½ taza de chayote, picado
- ½ taza de pimiento verde , picado
- ½ taza de cebolla verde , picado
- ½ taza de tomate, cortado en cubos
- ½ taza de hongos, cortados en cubos

Como empezar

1. Prepare o seleccione las tortillas.
2. Prepare el pico de gallo o guacamole.
3. Pique las verduras.
4. Escurre y enjuague frijoles negros.
5. Ponga a calentar el aceite en una sartén de tamaño mediano.

Como cocinar

1. Saltee las verduras sobre fuego medio por 5-8 minutos. Agregue los frijoles y cocine hasta que se calienten.
2. Caliente las tortillas y coloque cantidades iguales de suselección de queso y vegetales en cada tortilla.
3. Doble las tortillas en mitad y continúe cocinándolas hasta que el queso se derrita.
4. Sirva calientes con pico de gallo o guacamole encima o dentro de la quesadilla.

Huevos Rancheros



Ingredientes (4 porciones)

1 cda. de aceite de Canola o semilla de uva
4 tortillas de maíz, espinaca o trigo integral
1 ½ taza de sustituto de huevo
¼ taza de frijoles negros de lata bajo en sodio, colados y enjuagados
⅛ cda. de pimienta negra
2 tazas de pico de gallo (p. 43)
½ cda. de queso parmesano (opcional)

**En caso de que el huevo no sea de su gusto, se puede sustituir con un nopal, un hongo grande o jamón de pavo.*

Selección de 3 a 4 de los siguientes verduras

¼ taza de nopales sin espinas
¼ taza de pimiento verde picado
¼ taza de cebolla verde en rojadas
¼ taza de maíz (congelado o fresco)
¼ taza de hongos picados

Como empezar

1. Prepare el pico de gallo.
2. Pique o rebane las verduras.
3. Precalente el horno a 450 F.

Como cocinar

1. Usando no más que ½ cda. de aceite, espolvoree ambos lados de las tortillas con aceite en los y póngalas en una bandeja para hornear. Hornee las tortillas de 5 a 10 minutos o hasta que las tortillas se tueste. Remuévalas del horno y póngalas a un lado. Otra opción más saludable que no usa el aceite, sería solo calentar las tortillas a fuego bajo hasta tostarse.
2. Ponga a calentar ½ cda. de aceite de Canola o de semilla de uva en un sartén grande.
3. Saltee las verduras en el aceite.
4. Agregue el sustituto de huevo al sartén. Cocine el huevo a fuego mediano de 2 a 3 minutos hasta que esté bien cocido.
5. Coloque cantidades iguales de huevo en cada tortilla y agrégueles ½ cucharada de queso (opcional). Caliente la tortillas hasta que se derrita el queso.
6. Rocié con pimienta negra y agregue ½ taza de pico de gallo en cada tortilla. Servir caliente.

Chilaquiles con Huevo



Ingredientes (3 porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 6 tortillas de maíz o bajas en carbohidratos
- 6 jitomates
- 1 chile serrano (entero)
- 3 chiles chipotles (entero)
- 1 diente de ajo (entero)
- 1 cebolla blanca mediana en rodajas
- ½ taza de cilantro finamente picado
- 3 huevos
- 1 taza de queso Monterrey rallado
- 1 taza de agua
- 1 cda. de sal

Como empezar

1. Precaliente el horno a 400 F.
2. Ponga a hervir en una olla mediana los jitomates, el chile serrano y el ajo.
3. Corte las tortillas en 6-8 triángulos.
4. Espolvoree una charola para hornear con aceite de Canola y ponga los triángulos de tortilla en la charola.
5. Cocine las tortillas en el horno hasta que estén dorados, acerca de 5-7 minutos.
6. Pique finamente el cilantro y rebane la cebolla en rodajas.
7. Ralle el queso.

Como cocinar

1. Use una licuadora para mezclar los jitomates, el chile serrano, el ajo, los chiles chipotles y ¼ de cebolla con 1 taza de agua (puede usar el agua que se hirvieron las verduras).
2. Caliente una cacerola mediana y agregue la salsa.
3. Una vez que la salsa esté cocida, agregue las tortillas doradas en la salsa, tape la olla y espere alrededor de 2-3 minutos para que se ablanden las tortillas pero que no se deshagan.
4. Apague el fuego y retire la tapa.
5. Prepare un sartén con 1. cda. de aceite de Canola. Cocine un huevo con un poquito de sal por 1 minuto, volteelo con una espátula y déjelo cocer por otros 1-2 minutos. Repita el mismo proceso con los otros dos huevos. No utilice más de 1 cda. de sal en total.
6. Sirva con una espátula una porción de chilaquiles y un huevo. Acompañe los chilaquiles con rodajas de cebolla, queso monterrey y cilantro.

Tacos de Chorizo de Soya



Ingredientes (2 porciones)

- 2 cda. de aceite de Canola
- 4 chile guajillo
- 2 chile ancho
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 nopales sin espinas
- 2 hojas de laurel
- 1 puño de cilantro, finamente picado
- 1 cdta. de orégano
- ½ cdta. de comino
- ⅓ cdta. de canela
- ⅓ cdta. de clavo de olor molido
- ¼ taza de vinagre blanco o de manzana
- ½ cdta. de pimienta
- 1 cda. de sal
- 7 tazas de soya texturizada
- 3 tazas de agua

Como empezar

1. En un tazón mediano, machaque la soya para que se quede como la textura de la carne molida.
2. En el comal, ponga a tostar los dientes de ajo, la cebolla, los chiles anchos y los chiles guajillos.
3. Mientras tanto, ponga a hervir agua. Cuando el agua hierva, ponga los chiles tostados, apague el fuego y déjelos reposar por alrededor de 15 min.
4. Use un licuadora para mezclar los pimientos, la cebolla y los dientes de ajo con 1 taza de agua, 1/4 de taza de vinagre, semillas de cilantro, hojas de laurel, pimienta negra, orégano, comino, canela en polvo, clavo molido, sal y 1 taza de agua con la que caliente los chiles.
5. Parrilla 2 nopales. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto y agregue 1 cucharada de aceite de Canola. Coloque los nopales en la parrilla y cocine hasta que se formen marcas de parrilla en un lado, aproximadamente 4 minutos, y luego cocínelos en el otro lado hasta que aparezcan las marcas de la parrilla, aproximadamente otros 4 minutos.

Como cocinar

1. Vierta gradualmente la salsa mezclada sobre la soya hasta que tenga una textura de carne molida.
2. En una cacerola mediana, caliente 1 cucharada de aceite de Canola y coloca la soya (tofu) en la cacerola. Cocine durante 5 minutos. Calcule la hidratación de la soya hasta lograr la consistencia perfecta y se vea como carne molida.
3. En un plato coloque los dos nopales a la parrilla y distribuya la soya. Decorre con cilantro y cebollas cortadas en cubos.

Fruta con Queso Cottage



Ingredientes (2 porciones)

- 1 manzana mediano
- 2 tazas de queso cottage

Como preparar

1. Corte la manzana en cubos y distribuye uniformemente en 2 tazones.
2. Agregue una taza de queso cottage a cada tazón. Servir.

Ingredientes (1 porción)

- ½ taza de avena
- ¾ taza de agua

Elija 1 para una porción de fruta*:

- ⅓ de manzana verde
- ¼ de taza de moras
- ¼ de taza de piña
- ½ taza de fresas

*Cada fruta afecta la glucosa en sangre de manera diferente. Las moras tienen el menor efecto, mientras que la piña es la que más tiene. Para las personas que viven con diabetes, es importante controlar el tamaño de las porciones. Es más fácil predecir los efectos sobre la glucosa en sangre mediante la elección de 1 fruta.

Como preparar

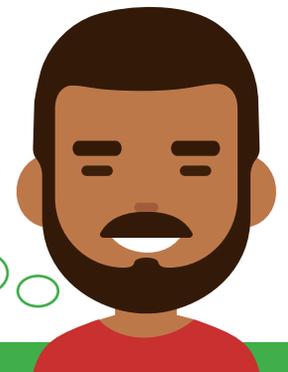
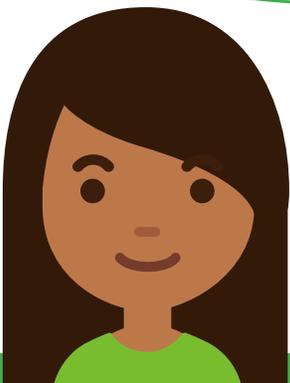
1. Remoje ½ taza de avena en ¾ taza de agua durante la noche. No hay necesidad de cocinar la avena después de haber sido empapados durante la noche. Si hay exceso de agua, escurrirlo y disminuir la cantidad de agua que utilice la próxima vez.
2. Al día siguiente, mezcle la avena empapada con 1 de las opciones de fruta.
3. Sirva en un tazón – como un cereal frío o calientarla en la microonda por menos de un minuto para una avena caliente.

Avena con Frutas



¡No me gusta desayunar! ¡No me gusta comer huevo ni la leche! ¡No tengo tiempo para cocinar! ¡Tomaré solo un café con pan dulce!

Amor, sabes que no tienes que ir a trabajar sin desayunar y si te malpasas te vas a sentir mal. ¡Mejor! ¿Qué te parece si desayunamos juntos un cafecito con fruta y avena antes de irnos a trabajar? ¡Yo te ayudo!





Calabacitas



Como empezar

1. Corte la cebolla.
2. Pique el cilantro y los dientes de ajo.
3. Pique los jitomates en cubos.
4. Si usa maíz fresco, córtelo de la mazorca. Si utiliza maíz enlatado, enjuáguelo para eliminar el azúcar y la sal.

Ingredientes (5 porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 6 calabazas en cubos
- 5 jitomates medianos en cubos
- 4 dientes de ajo, picados
- ½ cebolla rebanada
- 1 lata de maíz o maíz fresco
- 1 racimo de cilantro, finamente picado
- 1 chile jalapeño
- 1 cda. de sal

Como cocinar

1. En una cacerola mediana, caliente el aceite de Canola y sofría la cebolla hasta que esté dorada o transparente.
2. Agregue el cilantro, ajo y jalapeño. Agregue los pimientos cilantro, ajo y jalapeño. Sofría a fuego medio-alto durante unos 3-5 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes, coloque una tapa en la sartén y hierva durante 10 minutos. Sirva caliente o frío.

¿Qué es eso de entre comidas? ¡No se supone que no debemos comer antes de la comida o perdemos el apetito!

Las entre comidas son los "snacks" en inglés, se les puede llamar colaciones, botanas, tente en pie, merienda... si tienes diabetes son muy importantes consumirlas entre los platillos fuertes para mantenerse satisfecha constantemente y pueda mantener el control de porciones de los platos fuertes.



Palomitas



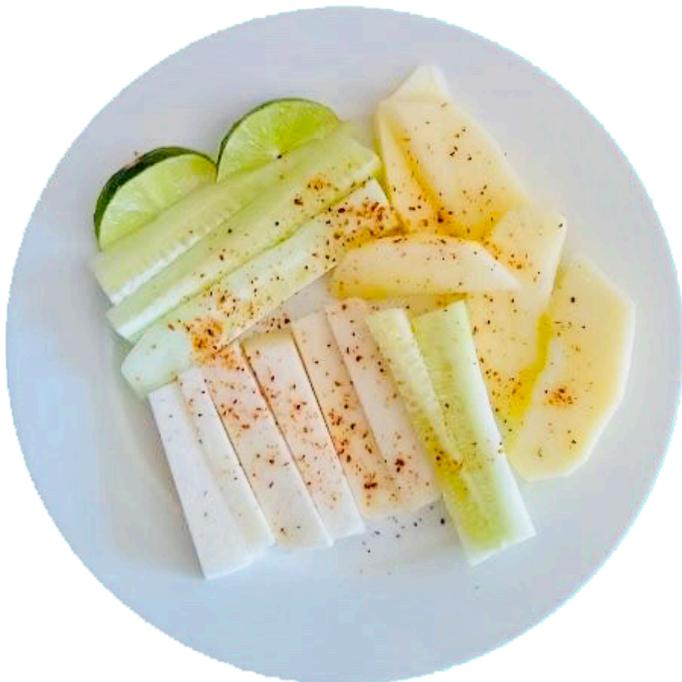
Ingredientes (8 porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 1 taza de maíz para palomitas
- 1 cda. de sal

Como preparar

1. En una olla grande antiadherente con tapa, calienta el aceite de Canola.
2. Deposite los granos de maíz y muévalos para que no se peguen a la sartén. Ponga la tapa en la olla.
3. Mantenga la tapa en la olla mientras los granos están estallando.
4. Una vez que la mayoría de los granos son reventados, apague el fuego y sirva en un tazón grande. ¡Recuerde que una porción de palomitas es equivalente a 4 tazas!

Pepino, Manzana y Jícama



Ingredientes (2 porciones)

- 1 pepino pecado
- ½ jícama pecada
- 1 manzana pecada
- Tajín
- Limón

Como preparar

1. Utilizando el pelapapas, pele el pepino, la jícama y la manzana. Corte el pepino a la mitad y las mitades córtelas a lo largo en cuatro.
2. Corte la jícama y la manzana en secciones alargadas como palitos.
3. Junte el pepino, manzana y jícama en un plato grande y exprima limón si lo desea.
4. ¡Para el toque final, espolvoree Tajín al gusto sobre la fruta!

Verduras con Aderezo de Frijol Negro



Ingredientes (3 porciones)

Verduas
2 tallos de apio
4 zanahorias cortadas en palos

La salsa:

1 lata de frijoles negros, colados y lavados para quitar el exceso de sodio
¼ de cucharadita de polvo de cebolla
¼ cucharadita de orégano
⅛ cucharadita de polvo de ajo
⅛ cucharadita de chile en polvo
¼ taza de cebollitas picadas incluyendo el tallo
2 onzas de queso monterrey, bajo en grasa rallado

Como preparar

1. En un tazón, machaque los frijoles junto con el polvo de cebolla, el orégano, el polvo de ajo y el chile en polvo.
2. Adorne con las cebollitas y el queso.
3. En un plato extendido, acomode los tallos de apio con los palitos de zanahoria. ¡Buen provecho!

Cacahuates con Fruta Seca



Ingredientes (2 porciones)

1 puñito de almendras
1 puñito de cacahuates
½ taza de duraznos secos

Como preparar

1. En un tazón, ponga los ingredientes y mézclelos hasta que se distribuyan de una manera equitativa entre dos bolsitas de Ziploc.

A decorative border featuring a variety of colorful floral and leaf motifs in shades of teal, yellow, and red, arranged in a semi-circular pattern around the central text.

Sopas

Sopa de Chile Poblano y Camote



Ingredientes (4 porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 2 chiles poblanos, sin semillas y finamente cortados en rodajas
- 2 papas medianas, peladas y en cubos
- ¼ cda. de comino molido
- 1 cda. de paprika
- 1 cda. de sustituto de sal
- 2 cuartos de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cebolla morada finamente picada (opcional)
- 1 taza de cilantro, finamente picado (opcional)
- Crema (opcional)

**El sustituto de la sal a menudo contiene cloruro de potasio, y no sería una opción saludable para las personas que viven con enfermedad renal crónica.*

Como empezar

1. Pique la cebolla y el cilantro finamente.
2. Sáquele las semillas a los 2 chiles poblanos y rebánelos en rajas delgadas.
3. Utilizando el pelapapas, pele las papas. Pártalas en cubos.

Como cocinar

1. In una olla grande, caliente el aceite a baja temperatura.
2. Agregue el cilantro y fríalo ligeramente hasta que se ablande y lo pueda oler su aroma.
3. Agregue los chiles poblanos y fríalos hasta que estén suaves, aproximadamente 4 minutos
4. Agregue el camote, comino, paprika, y sal. Cubra la olla hasta que se ablanden aproximadamente 10 minutos.
5. Agregue el caldo de pollo en la olla. Cubra la olla y hierva a fuego lento 20 minutos o hasta que las papas se desmoronen al picarlo con un tenedor.
6. Ponga todo los ingredientes hervidos en una licuadora y mezcle hasta que se mezclen uniformemente.
7. Sirva en platos hondos con crema, cebolla morada, y cilantro al gusto.

Sopa de Lentejas



Como empezar

1. Pique finamente el cilantro.
2. Corte la betabel en cubos.
3. Use un licuadora o procesador de alimentos para mezclar 4 tazas de agua, cebolla, ajo, zanahorias, apio y los jitomates.

Ingredientes (4 porciones)

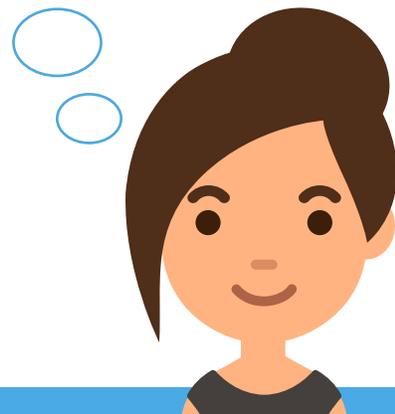
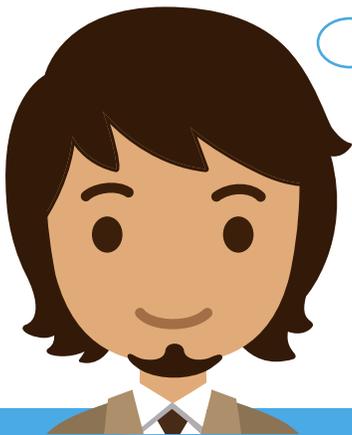
- 1 taza de lentejas (secas)
- ½ cebolla
- 3 dientes de ajo, pelados
- 2 zanahorias, picadas
- 4 tallos de apio
- 1 betabel en cubos
- 2 jitomates, picados
- 1 taza de cilantro, picado
- 7 tazas de agua

Como cocinar

1. Vierta la mezcla de verduras en una olla y agregue la betabel. Hierva y déjelas hervir a fuego lento por 15 minutos.
2. Cocine las lentejas con 3 tazas de agua en una olla cubierta a fuego lento por 15 minutos. Asegúrese de no cocinar en exceso las lentejas. Escurrir el exceso de agua de las lentejas.
3. Agregue las lentejas a la olla hirviendo de verduras y cocinen juntas por 5 minutos.
4. Agregue el cilantro para adornar. ¡Servir!

No tengo una taza para medir las lentejas. ¿Cómo puedo medir dos tazas?

¡No hay problema! Usa tu puño. Un puño es igual que una taza. También recuerda que una taza de lentejas secas se convierte en 2 ½ tazas de lentejas cocidas.



Sopa de Verduras



Como empezar

1. Enjuague las lentejas.
2. Enjuague el pollo y quitele el pellejo.
3. Pique todas las verduras en cubos, excepto los tomates y una zanahoria.
4. Hierva los tomates, 1 diente de ajo y una zanahoria en 2 tazas de agua.
5. Mezcle los tomates hervidos, los dientes de ajo y la zanahoria con $\frac{1}{4}$ de cebolla y $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal de ajo.

Ingredientes (8 porciones/2 tazas por porción)

- $\frac{1}{2}$ taza de lentejas
- 6 taza de agua
- 2 pechugas de pollo sin pellejo
- 2 ramitas de albahaca
- 1 ramita de mejorana
- 1 ramaita de romero
- 1 cda. de chiles secos y triturados
- $\frac{1}{2}$ cda. de pimienta negra
- $1\frac{1}{2}$ cda. de sal de ajo
- 1 chayote, picado
- 3 jitomates
- $\frac{1}{2}$ cebolla blanca, picada
- 3 zanahorias, (1 entera; 2 en cubos)
- 2 tallos de apio, picados
- 2 tallos de apio, picados
- 2 dientes de ajo
- 3 tazas de acelgas picadas
- 1 taza de espinacas
- 2 calabacitas, picadas
- 4 ramitas de perejil

Como cocinar

1. En una olla grande, cocine las lentejas y las pechugas de pollo con un litro de agua.
2. Agregue una cucharadita de sal de ajo, 1 diente de ajo, pimienta negra, $\frac{1}{4}$ de cebolla y las ramitas de hierbas.
3. Cubra la olla y deje que todo se cocine lentamente a fuego medio.
4. Una vez que el pollo y las verduras estén hirviendo, agregue la mezcla de tomate de la licuadora, calabaza, acelgas y espinacas.
5. Cocine al descubierto por 30 minutos, o hasta que el pollo esté completamente cocido.
6. Remueva el pollo y deshébrelo. Agregue el pollo rallado de nuevo a la sopa y sirva.

Sopa de Chícharo Seco



Ingredientes (4 porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 1 cebolla, finamente picada
- 3 zanahorias, peladas y picadas en cubitos
- 2 tallos de apio, picados
- 1 cdta. de tomillo seco
- 2 ¼ tazas de chícharos (secos)
- 4 tazas de caldo de pollo o de vegetal bajo en sodio
- 6 taza de agua
- Jugo de 2 limones

Como empezar

1. Lave los chícharos secos.
2. Pique finamente la cebolla.
3. Pele y corte las zanahorias en cubos.
4. Corte el apio en pedacitos pequeños.

Como cocinar

1. Vierta 1 cda. de aceite de Canola en una cacerola a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, las zanahorias, el apio y el tomillo. Cocine por unos 10 minutos hasta que los ingredientes se ablanden.
3. Incorpore 4 tazas de caldo de pollo o verduras y 4 tazas de agua. Cocine cubierto a fuego alto hasta que hierva.
4. Una vez que hierva, baje el fuego y continúe cocinando por 2 horas a fuego lento con la olla entreabierta hasta que los chícharos se hayan deshecho.
5. Revise la sopa de vez en cuando para ver si necesita más agua. Se puede agregar unas 2 tazas de agua adicionales si es necesario. Asegúrese de quitar la espuma que se forme encima de la sopa.
6. Sirva enseguida o cúbrala y refrigérela por hasta tres días. Agregue el limón al gusto.

** Debido a que esta sopa tiende a espesar, puede agregar agua al recalentarla en la estufa.*

A decorative border featuring various colorful floral and leaf motifs in shades of blue, red, yellow, and green, arranged in a semi-circular pattern around the central text.

Ensaladas

Ensalada Fresca



Ingredientes: (2 porciones)

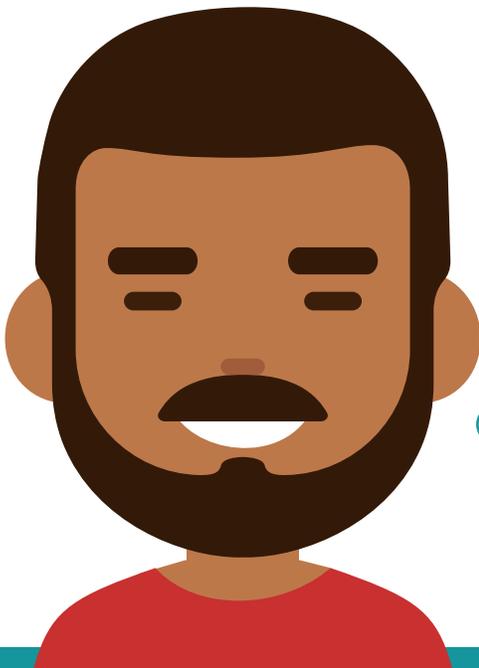
- 1 cda. de aceite de Oliva
- 1 paquete de jitomates pequeño (estilo cherry)
- 2 pepinos
- 4 rábanos
- 2 zanahorias
- 1 lechuga romana
- jugo de limón de 2 limones
- 1 cucharadita de orégano
- 1 diente de ajo, picado

Como empezar

1. Haga el aderezo en un platito hondo. Mezcle el jugo de limones (al gusto) con el aceite de oliva, una pizca de sal, orégano y el ajo picado.

Como preparar

1. Corte los tomates pequeños a la mitad.
2. Corte los pepinos y los rábanos en rodajas.
3. Ralle o corte las zanahorias en rodajas.
4. Corte la lechuga romana en cuadritos.
5. Incorpore todas las verduras en un tazón grande. Mezcle el aderezo en la ensalada. ¡Servir!



Las ensaladas son esenciales para comer la fibra que nuestro cuerpo necesita. ¡Olvídense de las ensaladas tristes de pura lechuga, aquí les presentamos unas ensaladas festivas con mucho color y sabor!

Ensalada de Elote y Chile Verde



Como empezar

1. Descóngele el maíz, pique los tomates en cubos, quítele las semillas y pique el chile verde, corte las cebollas y pique finamente el cilantro.
2. Agregue el aceite y el jugo de limón.
3. Pique las verduras seleccionadas en cubos.

Ingredientes (4 porciones/3/4 de taza por p porción):

- 1/2 cda. de aceite de Canola o oliva
- 2 tazas de elote descongelado
- 2 tazas de tomate fresco, en cubos o 1 (10oz.) lata de tomates en cubos bajo en sodio
- 1 chile verde, picado sin semillas
- 1 cda. de limón exprimido
- 1/3 taza de cebollitas verde en rodajas
- 2 cda. de cilantro, finamente picado

Agregue 2 de las siguientes verduras

- 1 aguacate en cubos
- 1/2 taza de pimientos rojos
- 1/2 taza de calabaza, picada

Como preparar

1. Combine los ingredientes en un plato mediano hondo.
2. Agregue aceite y el jugo de limón.
3. Mezcle y sirva.

Ensalada de Nopal



Como empezar

1. Limpie y corte los nopales. Coloque los cortes en la olla con sal, ajo y la mitad de la cebolla. Cubrir con 2 pulgadas de agua. Hierva, reduzca el fuego a fuego lento y cocine por 10 minutos.
2. Corte finamente los rábanos, corte los tomates, retire las semillas del chile serrano y córtelo en rodajas.

Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de cilantro, finamente picado
- 6 nopales (sin espinas)
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla en rodajas
- 4 rábanos en rebanadas delgadas
- 2 jitomates grandes en cubos
- 1 cdta. de sal
- 2 cda. de queso panela como guarnición
- 1 chile serrano en rodajas y sin semillas (opcional)

Como preparar

1. Escurrir los nopales por completo. En un tazón grande, mézclalos con las rodajas de cebolla, rábanos, tomates y chile serrano.
2. Agregue el queso.
3. Divida la ensalada uniformemente en 4 platos.

Ensalada de Atún



Ingredientes (4 porciones)

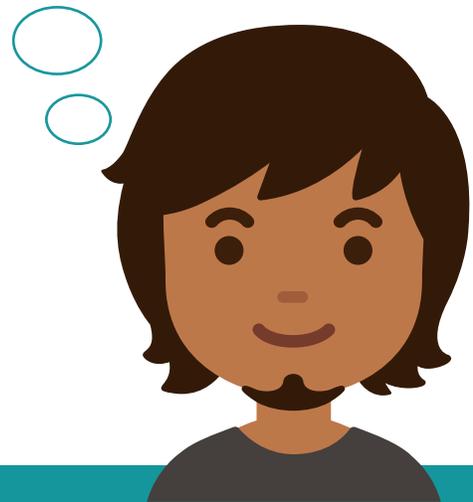
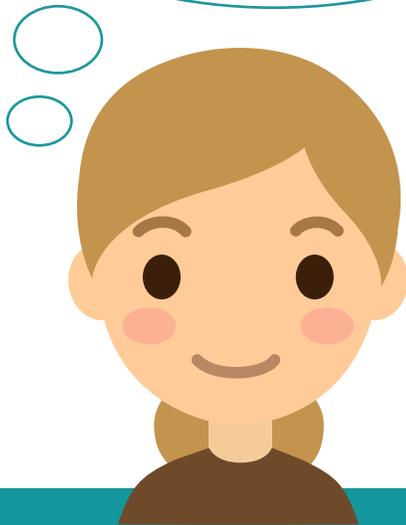
- 2 latas de atún en agua (5 onzas cada una)
- 3 jitomates, picados
- ½ cebolla picada
- 1 limón cortado por la mitad
- 1 cda. de sal

Como preparar

1. Escurrir el agua del atún enlatado y poner el atún en un recipiente hondo.
2. Pique finamente los jitomates, la cebolla y el cilantro. Mezcla el atún con las verduras creando una mezcla de colores.
3. Exprima limón y esparza la sal al gusto. Mezcla todo por segunda vez. ¡Está listo para servir!

Estoy cansada, pero tengo mucha hambre y no sé que comer. Me frustra tener que cocinar después de llegar del trabajo. Aunque tengo hambre, solo quiero irme a dormir.

Yo también estoy cansado y hambriento, pero no deberíamos dejar de comer. ¡Vamos a hacer una ensaladita de atún con verduras, para que la proteína nos de la energía que necesitamos! ¡Podemos ver la tele mientras comemos! ¡Tú saca el atún de las latas y yo pico las verduras!



Ensalada de Pollo



Ingredientes (4 porciones)

- 2 cda. de aceite de Canola
- 2 cda. de aceite de oliva
- 2 pechugas de pollo sin piel
- 1 cabeza de lechuga romana, picada
- 4 tallos de apio, picada
- 4 tallos de apio
- ½ cebolla roja en rodajas
- 1 aguacate en rodajas
- 2 tazas de espinaca
- 2 cda. de orégano
- 2 cda. de sal de ajo
- 2 cda. de pimienta de limón
- Judo de 3 limones
- ½ taza de vinagre balsámico

Como empezar

1. Lave las pechugas y quíteles el pellejo.
2. Haga tres cortes sesgados por cada lado de la pechuga para que cocine bien pero no se seque.
3. Corte el apio, las espinacas y la lechuga en pedazos medianos.
4. Corte la cebolla y el aguacate.
5. Preparación del aderezo: mezclar el aceite de oliva, el jugo de limón, el orégano, y el vinagre balsámico.

Como preparar

1. Ponga un sartén grande a calentar a fuego medio, mientras se calienta la sartén, espolvoree las pechugas de pollo con sal de ajo y pimienta de limón.
2. Vierta 2 cda. de aceite de Canola en el sartén. Cocine las pechugas de pollo sazonadas en la sartén por 10-12 minutos a cada lado.
3. Mientras se cocinan las pechugas, ponga las verduras picadas en un recipiente grande.
4. Una vez que el pollo esté completamente cocido, córtelo en trozos medianos y agréguelos al recipiente.
5. Agregue el aderezo y mezcle bien. Servir.

A decorative border featuring various colorful elements: blue and yellow flowers, red and yellow leaves, and red chili peppers. The border is arranged in a semi-circular shape above the text and a horizontal line below it.

Platos Fuertes

Mole Verde



Ingredientes: (8 porciones)

- 1 pollo sin piel
- 2 tazas de caldo de pollo
- 4 tazas de agua
- 6 tomatillos, pelados
- 1 taza de cilantro
- 4 cebollitas de cambray
- 1 calabaza cruda
- ½ taza de espinaca
- 2 cdta. de semilla de ajonjolí
- ½ cabeza de lechuga de iceberg
- 1 chile poblano
- ½ cebolla (con piel)
- 2 dientes de ajo
- ⅛ cdta. de pimienta

Como empezar:

1. En una olla grande, vierta 4 tazas de agua, agregue los dientes de ajo, la pimienta y media cebolla (con piel) y el pollo.
2. En una plancha, a fuego lento, ase el chile poblano y los tomates.
3. Deje a un lado el chile y los tomatillos. Agregue una pizca de sal a la plancha y tueste las semillas de sésamo. Sin la sal, las semillas de sésamo saltarán sin control.

Como cocinar:

1. Utilice una licuadora o procesador de alimentos para mezclar el chile poblano, la calabaza, los tomates verdes, el ajonjolí, la lechuga, las espinacas, el cilantro y dos tazas de caldo de pollo.
2. Vierta la mezcla en una cacerola grande y cocine por unos 5 minutos..
3. Agregue el pollo y cocine a fuego lento por unos 5 minutos. Servir.

*Sugerencia: este platillo puede ser acompañado con frijolitos negros.

Pescado Envuelto en Hojas de Maíz



Ingredientes: (4 porciones)

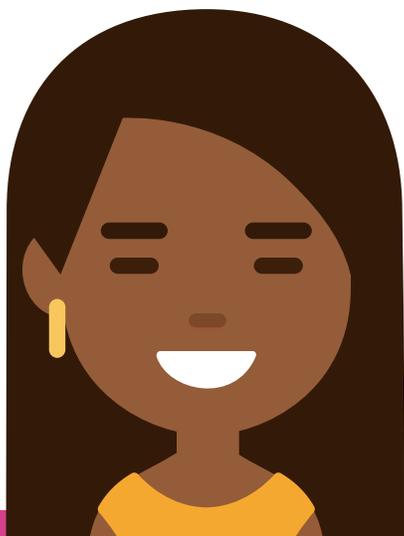
- 4 filetes de bagre
- 20 cáscaras de maíz
- 5 jitomates, picados
- 1 racimo de cilantro, picado
- 1 ramito de yerba buena o menta
- ½ cebolla, picada
- 1 jalapeño, picado
- 1 limón, cortado en cuñas
- 2 cdta. de sal
- 8 tazas de agua

Como empezar:

1. Vierta 8 tazas de agua en una olla para hacer tamales de tamaño mediano o olla de vapor.
2. Coloque las cáscaras de maíz en el agua para remojar mientras corta las verduras.
3. Pique finamente los tomates, el cilantro, el jalapeño y la menta. Mézclalos en un tazón y agrega la sal.
4. Llene el pescado con las verduras mixtas. Envuelva cada filete de pescado relleno en 2 cáscaras de maíz. Utilice cuerdas de cocción o tiras finas de rosca de las cáscaras de maíz en cuerdas para atar los extremos de las cáscaras de maíz.
5. Coloque las cáscaras de maíz restantes en la parte inferior de la olla.

Como cocinar:

1. Coloque el pescado envuelto en la parte superior de la cama de cáscaras de maíz, cubra con una tapa y deje vapor hasta que el pescado esté completamente cocido, aproximadamente de 25 a 30 minutos.
2. Una vez cocinado, desenvuelva el pescado y rocía con limón al gusto. ¡Servir!



¡El pescado envuelto en hojas de maíz es un platillo típico de mi comunidad Purépecha, es herencia de mi abuelo quien vivió más de cien años y no padeció de ninguna enfermedad!

Atapakua



Ingredientes (5 porciones)

- 4 lores de calabaza, picadas
- 6 calabacitas, picadas
- 1 taza de maíz, fresco o enlatado
- 4 jitomates, picados
- ½ cebolla en cuartos
- 3 dientes de ajo, pelados
- 1 racimo de cilantro, cortado
- 4 tazas de agua
- la sal al gusto

Como empezar

1. Pelar los dientes de ajo y la cebolla. Corta la mitad de la cebolla en cuartos. Coloque el ajo y la cebolla en las 4 tazas de agua en una olla. Pique las flores de calabaza, los tomates y las calabacitas.
2. Para el maíz enlatado, enjuague el maíz para eliminar la sal o el azúcar añadidos.

Como cocinar

1. Sazone en una olla amplia la cebolla, el ajo y el cilantro.
2. Incorpore el resto de los ingredientes, tape la olla y deje que hierva.

Estoy muy preocupada. El doctor me dijo que tengo diabetes gestacional. Tengo que cuidar mi alimentación, pero no sé lo que puedo comer.



Entiendo. Lo mismo me pasó cuando estaba embarazada. La diabetes durante el embarazo puede ser peligrosa y aumenta el riesgo de diabetes en el futuro. Comer alimentos ricos en fibra como *Atapakua* puede ayudar a reducir los niveles de azúcar en la sangre. El uso de este libro de recetas podría ayudar.



Gallina Pinta



Como empezar

1. Escurra las latas de frijoles y hominy para eliminar el exceso de agua.
2. Pique finamente el cilantro.
3. Pique las cebollas en tres partes incluyendo el tallo.
4. Pele los dientes de ajo.

La Gallina Pinta es un plato tradicional de México, pero tengo miedo de comerlo porque contiene muchos carbohidratos...



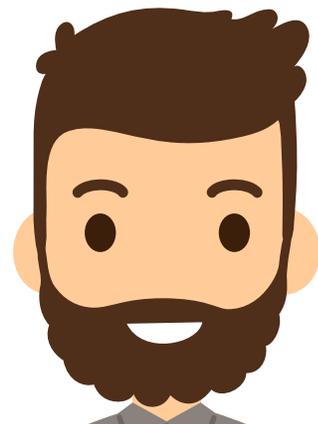
Ingredientes (6 porciones)

- 1 lata de maíz homínido
- 1 lata de frijoles bajos en sodio (frijoles negros o frijoles pintos)
- Hueso blanco (de res)
- 3 cebollas verdes, picadas
- Cilantro al gusto
- 4 dientes de ajo, pelados
- 2 cda. de sal marina
- 2 tazas de agua
- Chiles de tepina, salsa tapatío, valentina o chiltepines (opcional)

Como cocinar

1. Hierva los frijoles, 4 dientes de ajo, la sal marina y el hueso en 2 tazas de agua. Una vez cocido el frijol, agregue maíz de lata o fresco.
2. Una vez que los frijoles están cocidos (aproximadamente 5 minutos), agregue el maíz y retire el hueso. Cocine 5 minutos adicionales.
3. Agregue el cilantro y las cebollas verdes.
4. Sirva en un tazón y acompañelo con salsa de Tepin.

Fíjese a los tamaños de porciones como se recomienda a su educador de salud. El hueso añade sabor, y el maíz y los frijoles son una buena fuente de fibra. ¡Podrías considerar agregar un poco de calabaza al plato!



Queso con Chile (usando Tofu en lugar de queso)



Ingredientes (6 Porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 2 paquetes de tofu extra firme
- 1 cda. de sal de ajo
- 5 jitomates
- 2 chiles chipotles
- 1 chile serrano
- 2 dientes de ajos, pelados
- ¼ de cebolla
- 3 cda. de agua

Como empezar

1. Tire el agua del tofu y trate de secarlo con una toallita de papel de cocina, secar tanto como sea posible.
2. Corte el tofu en cubos medianos.

Como cocinar

1. Hierva los jitomates, el chile serrano y los dientes de ajo en una olla mediana a fuego alto.
2. Mezcle los ingredientes hervidos con la cebolla, los pimientos de chipotle y un poco de agua (aproximadamente 3 cda.) en una salsa.
3. En una olla honda, caliente el aceite a fuego lento. Una vez que el aceite esté caliente, vierta la salsa y cocine por 25 minutos.
4. Vierta la salsa de la licuadora y deje hervir.
5. Una vez que la salsa esté hirviendo incorpore la sal y los cubos de tofu. Cocine por unos 3 minutos. Verá que el tofu tendrá un aspecto derretido como si fuera queso. No lo cose demasiado.
6. Sirva en un tazón con frijoles negros.

Hoy en día, hay ingredientes que no parecen sabrosos, como el tofu, pero si lo cocinas con salsas sabrosas, ¡lo disfrutarás!
¡Prueba algo nuevo!



Ceviche de Verduras



Seleccione de 5 a 6 de las

- ½ de un coliflor, rayado
- 3 zanahorias, rayadas
- 2 pepinos, picados
- 1 aguacates, en cubos
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 chile poblano o pimiento verde, picado

Ingredientes (1 tostada es una porción):

- ½ taza de cebolla blanca, cortados en cubos
- 2 tomates, cortados en cubos
- 6-7 limones exprimidos
- 1 paquete de tostadas horneadas
- 1 cda. de sal
- ½ taza de cilantro, finamente picado
- ½ taza de frijol seco de garbanzos
- 2 jalapeños o chiles serrano, picados (opcional)

Como empezar

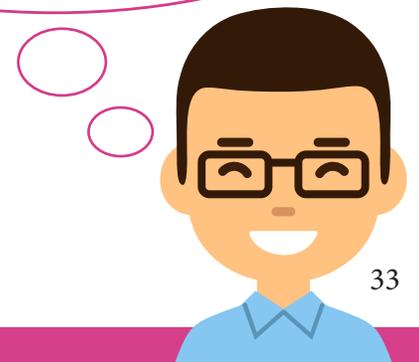
1. Coloque los frijoles en agua y remojelos durante la noche. Una vez empapado, ponga 6 tazas de agua en una olla de tamaño mediano y hierva durante 1 hora o hasta que los frijoles estén suaves.
2. Pique los pimientos y cilantro. Corte la cebolla y los tomates. Pique o ralle las 4 o 5 verduras seleccionadas.
3. Corte los limones por la mitad y exprímalos.

Como cocinar

1. Mezcle las verduras en una olla grande con los frijoles y añade la sal y jugo de limón.
2. Refrigere por 30 minutos.
3. Agregue ½ taza de ceviche vegetariano por tostada. ¡Servir!

Se me antoja hacer un ceviche vegetariano pero tiene muchos carbohidratos y no sé si puedo comerlo. Estoy viendo mi dieta junto con mi madre. Le diagnosticaron con la diabetes.

¡Es una gran idea, motivar a tu mamá para cuidar su salud y a la vez cuidas la tuya! Aún cuando el ceviche vegetariano tiene alto contenido de carbohidratos, todos son ricos en fibra y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre alimentando buena bacteria en la flora intestinal. La fibra puede ayudarte a sentirte lleno sin comer demasiado.



Chili con Patatas Dulces



Como empezar

1. Precaliente una cacerola mediana a fuego lento.
2. Pele los dientes de ajo y eliminar la piel de la cebolla.
3. Pique la cebolla, el pimiento y los dientes de ajo.
4. Lave los frijoles negros y rojos.
5. Usando un pelador de patatas, pele y pique las papas dulces.
6. Pique las cebollas verdes y los rábanos.

Ingredientes (4 Porciones)

- 1 cebolla roja mediana, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 4 dientes de ajos, picados
- 1 cda. de chile en polvo
- 1 cda. de comino molido
- 2 cda. de cacao en polvo sin azúcar
- ¼ cda. de canela molida
- 1 cda. de sal de ajo
- ¼ de cda. de pimienta negra
- 1 lata de tomates cortados en cubitos bajo en sodio (8-oz.)
- 1 lata de frijoles negros bajos en sodio
- 1 lata de frijoles rojos bajos en sodio
- 1 taza de papas dulces, peladas y cortadas en cubos
- 1 taza de agua

Como cocinar

1. En una olla calentada, combine la cebolla, el pimiento, el ajo, el polvo de chile, el comino, el cacao, la canela, la sal de ajo y la pimienta negra.
2. Agregue los tomates incluyendo el jugo, papas dulces y una taza de agua.
3. Tape la olla y cocine hasta que las papas estén suaves a fuego lento por 8 horas.
4. Agregue los frijoles y cocine durante 5 minutos.
5. Sirva el chili con cebollas verdes y rábanos.

Tostadas de Ensalada de Nopal



Ingredientes (2 porciones)

- ½ cda. de aceite de Canola
- 2 tostadas
- Ensalada de nopal (consulte la p. 24)
- ½ lata de frijoles refritos pintos (15 oz.)
- ½ aguacate, picado en cubitos
- ½ cebolla, en rodajas finas

Como empezar

1. Pique el aguacate en cubos.
2. Corte finamente la cebolla.

Como cocinar

1. Precaliente una cacerola a fuego medio con ½ cucharadita de aceite de Canola.
2. Incorpore la cebolla y cocine hasta que se vea un poco transparente. Vierta los frijoles refritos y baje el fuego solo para calentar los frijoles sin researlos.
3. Una vez que los frijoles estén calientes, esparce los frijoles con un cuchillo de mantequilla en la tostada. Luego, agregue la ensalada de cactus en la parte superior.
4. Finalmente agregue unos cubitos de aguacate. ¡Listo!

Caldo de Pescado



Ingredientes (4 Porciones)

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 pescado, limpiado y destripado (bagre, tilapia o bacalao)
- 2 chayote, picado
- 2 zanahorias, picadas
- 2 calabacitas, picadas
- 4 tallos de apio, picados
- 2 chiles chipotles
- 1 hoja de laurel
- 1 cda. de orégano
- Cilantro al gusto
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 tomatillo
- 1 cebolla

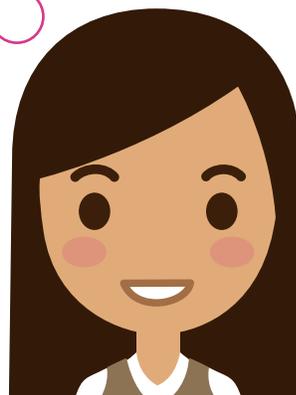
Como empezar

1. Pique la zanahoria, la calabaza y el apio en trozos, cualquier tamaño que prefieras.
2. Pele el ajo y elimine la cáscara de tomatillo.

Es importante que en cada receta, especialmente las que tienen que ver con caldos o sopas, evitemos utilizar el knorr suiza. Los cubitos o el polvo tienen un alto contenido de sodio. Una alternativa es usar sal de ajo, sustituto de sal o sal baja en sodio.

Como cocinar

1. Hierva 6 tazas de agua con el ajo, el tomatillo y la cebolla.
2. Mientras el agua está hirviendo, precaliente el aceite de oliva en una olla grande y agregue las verduras, la hoja de laurel y el orégano.
3. Una vez que las verduras estén sazonadas, vierte en el agua hirviendo.
4. Espere 5 minutos y agregue el pescado, el cilantro y los pimientos chipotle. Hierva durante 10 minutos, o hasta que el pescado esté completamente cocido.



Albóndigas de Pollo



Como empezar

1. En un tazón grande, ponga la carne molida agregue todos los vegetales, la sal, el ajo en polvo y la pimienta.
2. Mezcle amasando la carne con las verduras y los condimentos.
3. Separe secciones de carne para crear unas bolitas de carne condimentada, constantemente lave sus manos para evitar que la carne se pegue en la piel.

Ingredientes (6 porciones)

- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 libra de pollo molido
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 12 tomatillos, pelados
- ½ de cebolla, finamente picada
- 1 taza de cilantro, finamente picado
- 1 calabacita, rallada
- 1 chile morrón rojo, finamente picado
- 1 taza de col rizada, finamente picado
- 1 cda. de sal
- ½ cda. de orégano
- ½ cda. de comino en polvo
- 1 cda. de ajo en polvo
- 1 taza de agua

Como cocinar

1. Precaliente una sartén con aceite de oliva. Agregue los tomatillos, ¼ de cebolla y el ajo recién picado. Freír por unos 6 minutos.
2. Use una licuadora o procesador de alimentos para mezclar los tomatillos, ¼ de cebolla y el ajo con el comino, el orégano, el cilantro y una taza de agua.
3. En una sartén, freír la cebolla en rodajas hasta que quede transparente. Luego, agregue la salsa de la licuadora y lleve la mezcla a hervir por 10 minutos.
4. Agregue las albóndigas a la sartén. Cubre y cocine en la salsa por 15 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido. Decorar con cilantro. ¡Servir!

Tinga



Ingredientes (6 porciones)

- 1 cda. de aceite de Canola
- 3 pechugas de pollo sin pellejo 10 tazas de agua
- 1 cebolla blanca
- 2 ramitas de yerbabuena o menta
- 1 cda. de pimienta negra
- 2 cda. de sal de ajo
- 3 chiles chipotles
- 2 dientes de ajos
- 6 jitomates
- 1 chile serrano
- 1 aguacate en cubos
- ½ taza de queso Monterrey Jack, rallado
- 1 taza de cilantro, finamente picado

Como empezar

1. Lave las pechugas y quite la piel.
2. Coloque las pechugas en una olla grande con 6 tazas de agua, la sal de ajo, 1 diente de ajo (entero) y ¼ de cebolla. Hierva y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté completamente cocido, aproximadamente 30 minutos. Una vez que el pollo esté completamente cocido, retírelo de la olla y triture la carne.
3. Mientras el pollo está cocinando, en una olla separada, hierva los tomates, el otro diente de ajo y la pimienta serrano en 4 tazas de agua.
4. En una licuadora, mezcle los tomates hervidos, el ajo y la pimienta serrano con los pimientos chipotle y ¼ de cebolla.
5. Corte el resto de la cebolla en rodajas. Pique finamente el cilantro, corta el aguacate en cubos y ralle el queso.

Como cocinar

1. Precaliente el aceite de Canola en una olla grande.
2. Una vez que el aceite esté caliente, agregue la cebolla en rodajas y fríe hasta que sea transparente.
3. Agregue el pollo y vierta la salsa de la licuadora en la olla grande. Si la salsa es demasiado espesa, agregue agua y mezcle bien con la consistencia deseada.
4. Cubra la olla y lleve a ebullición. Agregue el resto de la sal de ajo y hierva durante 5 minutos adicionales.
5. Adorne con queso, el aguacate y el cilantro.

Envuelto de Vegetales



Seleccione de 3 a 4 de los siguientes vegetales: (1/2 taza)

Elote asado
Jícama, rallada
Espinacas, picadas
Tomates cortados en cubos
Nopales (sin espinas)
Brócoli, picado
Zanahoria, rallada
Rábano, rallado

Como empezar

1. Quíteles las semillas a los pimientos y píquelos.
2. Pele y rebane la cebolla.
3. Escurre y lave los frijoles.
4. Corte finamente el cilantro.
5. Pele y pique el aguacate en cubos.
6. Pique, y rebane o raye en cubos las verduras.

Ingredientes (4 porciones)

2 pimientos verdes o rojos, picados
1 cebolla, cortada y rebanada
1 lata de frijoles negros bajos en sodio, bajo en sodio (15 oz.)
1 limón exprimido
½ taza de cilantro, finamente picado
1 aguacate, en cubos

Seleccione uno de los siguientes envueltos:
4 chiles poblanos asados
Hojas de lechuga o de repollo

Seleccione una de las siguientes cosas

4 pimientos poblanos
Hojas de lechuga romana
Hojas de repollo

Como cocinar

1. En un sartén antiadherente, saltee pimientos y cebollas por 5 minutos sobre fuego mediano. Agregue las verduras (excepto el jícama y los rábanos si fueron seleccionados).
2. Agregue los frijoles y revuélvalos bien. Reduzca el fuego y cósalos a fuego lento por 5 minutos.
3. En un tazón pequeño, combine el jugo de limón, el cilantro, y el aguacate. Agregue la jícama o el rábano, si fueron seleccionados. Ahorre la mitad de la mezcla para servir encima.
4. Llene el poblando, la lechuga o el repoll con ¼ taza de mezcla de frijol.

Aguas Frescas



Agua de Jamaica

8 tazas de agua natural
1 taza de flores de jamaica

Como preparar:

1. Prepare una jarra con 6 tazas de agua.
2. En una olla, hierva las flores de jamaica en 2 tazas de agua.
3. Después de que el agua haya hervido por 15 minutos, déjela reposar y enfriarse. Colar o quitar las flores y verter en la jarra de 6 tazas de agua. Servir.



Agua de Limón con Chía

8 tazas de agua natural

2 limones medianos

2 cda. de chía

Como preparar:

1. Exprima el jugo de los limones en el agua e incorpore la chía. Agregue hielo y sirva.



Agua de Avena

8 tazas de agua natural

½ taza de avena

Un tronquito de canela

½ cdta. de extracto de vainilla

Como preparar:

1. Deje la avena, la canela y la vainilla remojando durante la noche en una jarra con 8 tazas de agua.
2. Sirva al siguiente día con hielo.

Tortillas de Espinaca



Ingredientes (6 porciones)

- 4 cda. de aceite de oliva
- 3 tazas de espinaca congeladas o frescas sin tallos
- ¼ taza de agua
- 1 taza de harina de trigo integral
- ¼ cda. de levadura en polvo
- ½ cucharada de sustituto de sal

**El sustituto de la sal a menudo contiene cloruro de potasio, y no sería una opción saludable para las personas que viven con enfermedad renal crónica.*

Como empezar

1. En una sartén grande, cocine a las espinacas en agua a fuego lento hasta que se ablanden.
2. Escurra el exceso de agua de las espinacas y guardelo para la masa.

Como preparar

1. Coloque las espinacas en un procesador de alimentos (o licuadora) y mezcle hasta que se licue.
2. En un tazón grande, mezcle las espinacas, la harina, la levadura, el aceite y la sal a mano o con una batidora.
3. Agregue el agua reservada de las espinacas cocinadas, poco a poco, según sea necesario, hasta que se forme una masa suave.
4. Divida la masa en partes iguales y haga pequeñas bolas. Deje reposar las bolas por 5 minutos para que se esponjen la levadura.
5. Trate de lograr tortillas de tamaño de 6 pulgadas.
6. Calente una plancha o una sartén antiadherente a fuego medio. Toste la tortilla a cada lado hasta que empiece a burbujear o aparecen puntos de oro.
7. ¡Sirva con verduras, frijoles o cualquier relleno preferido!

A decorative border composed of various colorful floral and leaf motifs in shades of teal, orange, and red, framing the central text.

Salsas

Pico De Gallo



Ingredientes (6 porciones / ½ taza por porción)

- 1 libra de tomates cortados en cubos
- 1 ½ tazas de cebollas picadas
- ⅓ tazas de cilantro picada
- 3 jalapeños, sin semillas y picados
- 2 cda. de jugo de limón
- ¼ cucharada de sal

Como preparar

1. Corte los tomates, pique las cebollas y el cilantro. Retire las semillas y pique los jalapeños.
2. Combine todos los ingredientes en un plato hondo.
3. Sirva. Cubra y refrigere hasta 3 días.

Guacamole



Ingredientes (2 porciones)

- ½ aguacate
- 2 tomatillos, pelados
- 1 chile serrano
- 1 diente de ajo, pelado
- Unas ramitas de cilantro
- Jugo de limón al gusto
- 1 cda. de sal

Como preparar

1. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.
2. Servir.

Salsa de Tomatillo



Ingredientes (4 porciones/ ½ taza por porción):

- 18 tomatillos medianos, pedados
- ½ taza de cebolla, finamente picada
- ½ taza de cilantro, finamente picado
- 1 cda. de jugo de limón fresco
- ¼ cda. de sustituto de sal
- 2 chiles serranos sin semillas y finamente picados

Como preparar

1. Pele y lave los tomatillos, pique la cebolla y el cilantro. Deje a un lado la cebolla y el cilantro.
2. Ponga a asar los tomatillos, ¼ de cebolla, 1 diente de ajo y los chiles serranos.
3. Mezcle los ingredientes asados en la licuadora. Licúe hasta que la textura sea suave.
4. Vierta en un tazón o platillo e incorpore la cebolla picada, el cilantro, el jugo de limón y la sal.

Salsa de Chile Morita



Ingredientes (4 porciones/ ½ taza por porción):

- 6 chiles morita
- 3 dientes de ajo, pelados
- ¼ de cebolla
- 4 tomatillos, pelados
- 1 cda. de sal
- 3 chiles de árbol, secos (opcional)

Como preparar

1. Ponga a asar los chiles morita. Si prefiere la salsa picante, agregue 3 chiles de árbol.
2. En una olla pequeña, hierva los tomatillos por 10 minutos. Una vez hervidos los tomatillos, déjelos reposar.
3. Una vez que el agua de los tomatillos se haya enfriado a temperatura ambiente, incorpore los chiles y déjelos remojar con los tomatillos.
4. En una licuadora, mezcle los pimientos, los tomatillos, los dientes de ajo, la cebolla y la sal.

Salsa Cacera



Ingredientes (4 porciones/ ½ taza por porción)

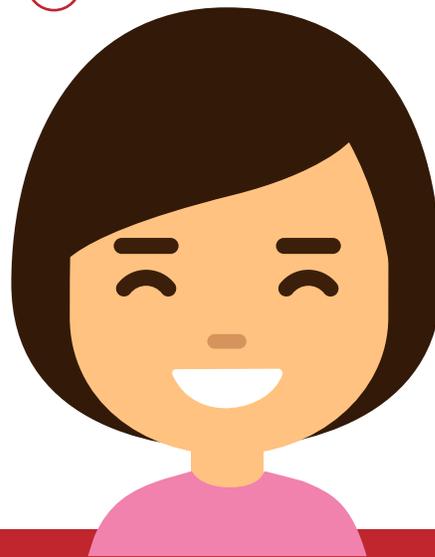
- 1 chile anaheim
- 1 chile serrano
- 1 chile güeros
- 1 chile habanero
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo, pelado
- 1 cdta. de sal
- 5 jitomates

Como Preparar

1. Usando un comal o una plancha, ase los pimientos, el ajo, los tomates y la cebolla.
2. Vierta todo los ingredientes en una licuadora con la sal.
3. Vierta la salsa en un tazón o platillo. ¡Qué la disfrute!

Las salsas son deliciosas, fáciles de hacer y muy nutritivas. Están llenas de chiles, verduras y especias que le dan el toque especial a la comida.

Las salsas, por su gran sabor, pueden ser de mucha ayuda para reducir el consumo de sodio.





Pepinos Locos



Ingredientes (2 porciones):

- 1 pepino
- 1 puño de cacahuates
- 2 cdta. de Tajín
- 1 limón partido a la mitad

Como Preparar

1. Pele el pepino con el pelapapas, y corte los extremos del pepino.
2. Corte el pepino a la mitad y con una cucharadita saque las semillas de en medio.
3. Rellene cada mitad de pepino con cacahuates. Exprima jugo de limón en cada mitad cubriendo los cacahuates.
4. Espolvoree el Tajín en cada mitad de pepino. ¡Disfrutar!

Paletas de Hielo



Ingredientes: Paleta de chocolate (4 porciones)

- 1 taza de yogurt griego sin grasa o bajo en grasa
- 2 cdta. de vainilla
- 1 cdta. de cacao en polvo sin azúcar
- ½ cdta. de canela
- 2 cdta. de esplenda

Ingredientes: Paleta de café (4 porciones)

- 1 taza de yogurt griego sin grasa o bajo en grasa.
- 2 cdta. de vainilla
- 1 taza de café negro en polvo sin edulzar
- ½ cdta. de canela
- 2 cdta. de esplenda
- 1 cdta. de chía

Como preparar

1. Mezcle los ingredientes y póngalos en vasitos desechables de plástico y un palito de paleta.
2. Coloque los moldes en el congelador durante la noche. Las paletas deben estar listas al día siguiente.

Fruta con Mantequilla de Almendra



Ingredientes (1 porción)

2 cda. de mantequilla de almendras ½ manzana cortada en rodajas

Como preparar

1. Cortar y eliminar las semillas de la manzana. Vierta la mantequilla de almendras en medio de un plato y coloque las rodajas de manzana a su alrededor.

Pudín de Chía



Ingredientes: (4 porciones)

2 tazas de leche de almendras sin azúcar
2 cda. de chía
½ cda. de canela
2 cda. de extracto de vainilla
6 fresas, picadas en cubos

Como preparar

1. En un tazón mediano, ponga la leche, la chía, la canela y la vainilla. Mezcle bien los ingredientes y meta el tazón al refrigerador durante la noche.
2. Al día siguiente, la chía se esponjará y le dará un aspecto de pudín a la leche.
3. Divida el pudín y las fresas entre 4 tazas.



Acknowledgements



Nos gustaría agradecer a los miembros de nuestro consejo asesor y grupo de trabajo de libros de cocina por sus consejos, orientación y dedicación a la elaboración de este libro de cocina, así como al equipo de comunicación y mercadotecnia de Borrego Health:

Ángel García

Rocío Villaba

Bear Simerson

Bertha Estrada

Vítor Coral

Dolores Robledo

Sam Robinson

Guillermina Cano

Sandra Ramírez

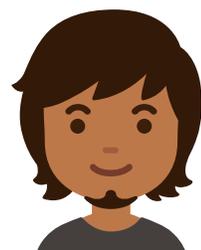
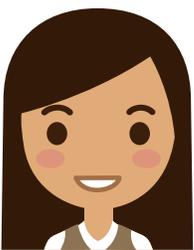
César García

Marisol Peña

Perla Saldívar

Sonia Rodríguez

Diana López







Cheney, A., Chavez, A., Pozar, M., Reaves, C., McCarthy, W., Gelberg, L. (2020). Recetas Ancestrales: Desde la Cocina de la Abuela a la Tuya.

Para descargar este libro gratuitamente o para compartirlo con un amigo escanee el código de arriba o visite: <https://borregohealth.org/cookbook>