

RECETAS PARA



MI RUTA HACIA LA

SALUD

¡ENTRA EN LA COCINA
Y CAMBIA TU VIDA!

INFORMACIÓN ÚTIL PARA LA COCINA

TABLA DE CONVERSIÓN



Unidad:

1 cucharadita

1 cucharada

1/8 de taza

1/4 de taza

1/3 de taza

1/2 taza

1 taza

1 pinta

1 cuarto de galón

1 litro

1 galón

Es igual a:

1/6 de onza fluida

1/2 onza fluida

1 onza fluida

2 onzas fluidas

2 3/4 onzas fluidas

4 onzas fluidas

8 onzas fluidas

16 onzas fluidas

32 onzas fluidas

34 onzas fluidas

128 onzas fluidas

También es igual a:

1/3 de cucharada

3 cucharaditas

2 cucharadas

4 cucharadas

1/4 de taza + 4 cucharaditas

8 cucharadas

1/2 pinta

2 tazas

2 pintas

1 cuarto de galón + 1/4 de taza

4 cuartos de galón



BIENVENIDOS

Este libro de recetas se ha diseñado teniendo en cuenta tu cuerpo y tu mente. Simplemente, pasa las páginas y encontrarás recetas fáciles de preparar, que te ayudarán a conservar una buena figura sin salirte de tu presupuesto. Hemos incluido la información nutricional de cada receta, lo que además de ayudarte a saber lo que estás preparando, te permitirá mantener informada a tu familia.

¡A cocinar, a comer saludable y a disfrutar!

AVISO LEGAL. Este libro proporciona información general acerca varios temas relacionados con la salud, el ejercicio y la nutrición. Esta información no es una recomendación médica ni se debe usar como único referente del tema, ni para el diagnóstico o tratamiento de un problema de salud ni en lugar de consultar a un profesional de la salud autorizado. Consulte con un médico o profesional de la salud calificado sus problemas específicos y sus necesidades de salud, y para discutir profesionalmente sus preocupaciones médicas, nutricionales, físicas, de salud, emocionales o personales. Usted debe consultar a un profesional médico calificado antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

La USDA no patrocina ningún producto, servicio u organización.

© 2012 Centene Corporation. Todos los derechos reservados. Todos los materiales son propiedad exclusiva de Centene Corporation y están protegidos por las leyes de derecho de autor internacionales y de Estados Unidos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse, exhibirse, guardarse en un sistema de recuperación automática ni transmitirse de ninguna manera ni por ningún medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia o grabaciones, ni de ninguna otra manera, sin permiso previo por escrito de Centene Corporation. Tampoco se puede alterar o quitar ninguna marca registrada, declaración de derechos de autor, ni ninguna otra nota.



CHILI CON PAVO o POLLO A LO LAURIE



QUÉ NECESITAS

1 lb. de pavo molido (puede ser de pechuga o pierna o una combinación de ambas), o una libra de pollo molido, o 2 ó 3 pechugas de pollo cocinadas y cortadas en trozos de 1 pulgada.

2-3 cucharadas de aceite vegetal o de canola (para dorar el pavo o el pollo molido)

2-3 cucharadas de mantequilla sin sal (opcional)

1 taza de pimientos rojos picados

1 taza de cebollas rojas o amarillas, picadas

2 dientes de ajo picados

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de pimienta negra

$\frac{1}{8}$ de cucharadita de chile rojo seco

De $\frac{1}{2}$ a 1 cucharada de polvo de chile

$\frac{1}{8}$ de cucharada de comino en polvo

Varias hojas de laurel

De $\frac{1}{2}$ a 1 cucharada (para darle sabor/ escoger solo uno) de: Mezcla de Chipotle

Southwest *Mrs. Dash* o mezcla de tomate, albahaca y ajo *Mrs. Dash*

1 lata de 28 onzas de tomates picados

1 lata de 8 onzas de salsa de tomate

De $\frac{1}{2}$ a 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate

1 lata de frijoles rojos sin agua

1 lata de frijoles pintos sin agua

Opcional: 1 lata de 7 onzas de chile Chipotle en adobo. Usar al gusto

CÓMO PREPARAR

Receta para 4 o 6 personas, ísegún el apetito!

Dorar el pavo o pollo molido en el aceite (y mantequilla si así lo desea) en una sartén grande.

Agregar el pimiento y la cebolla y cocinar de 3 a 5 minutos.

Agregar el ajo picado, revolviendo constantemente para que no se queme.

Si la sartén es lo suficientemente grande, agregar el resto de los ingredientes; de lo contrario, pasar a una

olla grande antes de agregarlos.

Agregar el agua (de $\frac{1}{4}$ de taza a 3 o 4 tazas dependiendo de la consistencia deseada).

Tapar y dejar cocinar a fuego lento de 1 a 2 horas, revolviendo de vez en cuando.

Puede servirse con arroz, pan, pan de maíz, galletas o papas asadas. También se puede agregar queso, cebolla picada, etc.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Chili con pavo a lo Laurie	5	432.53	6.07	0.38	21.73	83.88	1,671.07	1,035.61
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
8.93	13.98	12.39	24.92	388.26	33.6	58.75	38.28	22.78

PAPAS CON ENELDO A LO KELLIE



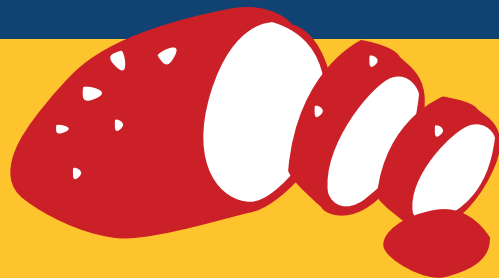
QUÉ NECESITAS

- 4 o 5 papas rojas (o su tipo de papa preferida)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de eneldo
- Sal y pimienta al gusto

CÓMO PREPARAR

En un recipiente de hornear, colocar las papas en rodajas, rociarlas con el aceite de oliva y espolvorearlas con el eneldo, la sal y la pimienta.

Hornear a 400° de 25 a 30 minutos.



VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Papas con eneldo a lo Kellie	4	249.28	1.02	0	7.17	0	163.24	1,242.95
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
4.77	2.67	35.34	5.24	215.67	1.28	38.96	4.25	13.9

BAGRE A LA BRASA CON JUGO DE TORONJA A LO JENNIFER



QUÉ NECESITAS

- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de jugo de toronja
- 1/2 cucharadita de sal, opcional
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 4 filetes de bagre

CÓMO PREPARAR

Derretir la mantequilla en una sartén. Agregar el jugo de toronja, la sal, la pimienta y el ajo. Apagar el fuego y dejar a un lado.

Colocar los filetes en un recipiente de hornear. Poner la salsa preparada sobre los filetes. Cocinar a la parrilla entre 5 y 8 minutos o hasta que la masa pueda separarse fácilmente con un tenedor. Al servir, cubrir con la salsa que resultó de la cocción.



VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Bagre a la brasa con jugo de toronja a lo Jennifer	4	183.27	3.87	0.09	11.5	60.93	72.61	340.03
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
0.05	0.88	0.24	35.35	92.59	2.92	1.18	1.71	3.46

POLLO AL LIMÓN A LO KELLIE



QUÉ NECESITAS

- 1 lb. de pechugas de pollo
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

CÓMO PREPARAR

- Rociar el recipiente de hornear con 1 cucharada de aceite de oliva.
- Colocar 4 o 5 rodajas de limón en el recipiente.
- Poner las pechugas sobre las rodajas de limón.
- Rociar las pechugas con 1 cucharada de aceite de oliva.
- Espolvorear con sal y pimienta al gusto.
- Hornear a 400° de 25 o 30 minutos.



VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Pollo al limón a lo Kellie	4	195.68	1.59	0.01	9.79	72.58	278.06	465.44
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
1.41	0	0.2	24.46	109.6	0.87	37.1	2.46	4.44

SORPRESA DE NARANJA A LO KATHY



QUÉ NECESITAS

- 1 paquete de gelatina de naranja *Jello*, sin azúcar
- 1 taza de agua hirviendo
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 lata de 8 onzas de piña triturada en su jugo
- 1 taza de zanahorias peladas y ralladas

CÓMO PREPARAR

- Disolver el *Jello* en el agua hirviendo.
- Agregar los otros ingredientes y verter en un cuenco.
- Dejar enfriar en el refrigerador hasta que cuaje.
- Da para 4 personas.



VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas <i>trans</i> (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Sorpresa de naranja a lo Kathy	4	51.44	0.02	0	0.12	0	35.86	165.52
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
1.27	10.33	0.92	0.52	77.42	92.36	13.53	1.79	0.97

ENSALADA DE FRUTAS Y VERDURAS A LO KELLIE



QUÉ NECESITAS

- 1 paquete de 1 lb. (16 onzas) de col en tiras o en mezcla para ensalada
- $\frac{1}{2}$ taza de pasas
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 2 manzanas *Granny Smith*, en rodajas finas
- $\frac{1}{3}$ de taza de vinagre
- $\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal
- $\frac{1}{4}$ de taza de nueces tostadas

CÓMO PREPARAR

- En un cuenco pequeño, batir el vinagre, el azúcar y el aceite y dejar a un lado.
- En un cuenco grande, mezclar la col, la zanahoria, las manzanas y las pasas.
- Verter la mezcla del cuenco pequeño en el cuenco grande. Mezclar bien y adornar con las nueces.
- Servir frío.



VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Ensalada de frutas y verduras a lo Kellie	8	175.74	0.96	0	9.31	0	22.82	321.15
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
3.39	14.5	3.61	1.73	116.9	55.4	45.18	4.23	3.82

VERDURAS HORNEADAS A LO FAYE



QUÉ NECESITAS

3 cucharadas de aceite de oliva

Sal y pimienta

3 zanahorias grandes, peladas y cortadas en trozos de 1¹/₂ pulgadas

1 batata grande, pelada y cortada en trozos de 1¹/₂ pulgadas

1 calabaza pequeña (*butternut squash*), pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1¹/₂ pulgadas

1 manzana grande, pelada, sin semillas y cortada en trozos de 1¹/₂ pulgadas

CÓMO PREPARAR

Primero, calentar el horno a 425°.

Colocar papel de aluminio en dos bandejas grandes para hornear.

Lavarse bien las manos y lavar bien las verduras.

Poner las zanahorias, la batata, la calabaza y la manzana en un cuenco grande. Agregar el aceite de oliva a las verduras recién cortadas.

Espolvorear sal y pimienta al gusto.

Mezclar hasta que las verduras estén cubiertas con el aceite.

Colocar las verduras en las bandejas y ponerlas en el horno

previamente calentado a 425°.

Hornear por 20 minutos y voltear para que se cocinen de forma pareja.

Hornear por otros 15 minutos. Voltear otra vez.

Pinchar con un tenedor para comprobar que estén listas. Deben estar firmes pero no duras en el centro.

Hornear por otros 5 o 10 minutos si fuera necesario.

Sacar del horno y dejar reposar por 5 minutos antes de servir.

Da para 6 personas.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Verduras horneadas a lo Faye	6	121.37	0.96	0	6.89	0	146.08	109.47
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
2.8	7.58	4.79	1	78.37	224.67	14.45	2.93	3.17

SÁNDWICH DE ATÚN Y QUESO A LO DEENA



QUÉ NECESITAS

- 1 lata de atún en agua
- 4 rebanadas de pan integral
- 1/2 taza de queso *mozzarella* en tiras
- 1 tallo de apio, picado
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2-3 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 tomate, cortado en cuatro ruedas
- 1 limón



CÓMO PREPARAR

Ecurrir el agua del atún con un colador y luego enjuagar bien. Colocar el atún en un cuenco y desmenuzar con un tenedor. Agregar el jugo de limón y el aceite de oliva, cucharadita a cucharadita, y mezclar todo bien con el tenedor agregando la sal, la pimienta, la cebolla y el apio picados.

Colocar una porción de la mezcla en cada una de las rebanadas de pan y colocar los panes en un recipiente de hornear. Poner una rueda de tomate a cada uno y

abundante queso *mozzarella*. Hornear a 450° o a la brasa solamente hasta que el queso esté derretido (es preferible que el atún no esté muy caliente).

- * Para hacerlo atractivo a los niños, puedes sustituir la *mozzarella* por queso americano.
- * También puedes usar bagels o *English muffins* de trigo integral en lugar de pan.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas <i>trans</i> (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Sándwich de atún y queso a lo Deena	4	194.29	2.52	0.23	7.65	19.05	357.6	201.92
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
2.14	1.96	0.89	17.58	63.2	3.61	3.88	14.01	7.19

PURÉ DE COLIFLOR CON AJO A LO CAROL



QUÉ NECESITAS

- 8 tazas de ramilletes pequeños de coliflor
- 2 cucharadas de ajo picado
- $\frac{1}{3}$ de taza de leche cuajada (*buttermilk*)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de pimienta molida
- 1 taza de queso *cheddar*



CÓMO PREPARAR

Colocar la coliflor, el ajo y $\frac{1}{4}$ de taza de agua en un recipiente para microondas. Cubrir y luego poner en el microondas entre 3 y 5 minutos.

Sacar la coliflor cocida en ajo y ponerla en un recipiente para mezclar.

Aplastar con un tenedor.

Luego, utilizar una mezcladora de mano para suavizar la mezcla.

Agregar la leche cuajada, el aceite, la mantequilla, la sal, la pimienta y el queso *cheddar* previamente derretido en el microondas.

Mezclar hasta lograr una consistencia cremosa.

VALOR NUTRICIONAL

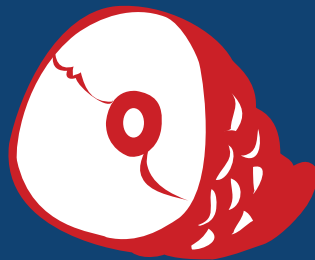
Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Puré de coliflor con ajo a lo Carol	8	108.24	3.57	0.02	6.72	16.51	167.55	377.92
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
2.71	2.66	2.4	6.24	113.16	3.29	86.22	4.1	3.01

SOPA DE FRIJOLES Y JAMÓN A LO DEENA



QUÉ NECESITAS

- 1 lb. de frijoles blancos
- 4 tazas de agua
- 1 cartón de 8 onzas de caldo de pollo
- 1 paquete de jamón picado
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 taza de cebolla amarilla picada
- 1 cucharadita de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto



CÓMO PREPARAR

Enjuagar y preparar los frijoles siguiendo las instrucciones del paquete, luego escurrirlos. En una olla grande para sopa, poner el agua, el caldo de pollo, las zanahorias, la cebolla, el ajo y los frijoles, y poner a fuego alto.

Revolver y esperar a que hierva.

Reducir la llama y cocinar a fuego lento por 60 minutos.

Dorar los trozos de jamón en una sartén y escurrir el exceso de grasa. Luego, poner en la olla con los frijoles.

Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Nota: Para una textura cremosa, pasar por una batidora parte de la sopa antes de agregar el jamón.

Da para 8 o 10 personas. Se conserva bien congelada.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Sopa de jamón y frijoles blancos a lo Deena	8	260.28	0.64	0.01	2.06	24.24	734.47	1,029.70
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
12.37	3.57	23.92	24.25	246.26	53.86	4.14	11.68	20.49

ZANAHORIAS GLASEADAS CON ROMERO A LO YVONNE



QUÉ NECESITAS

- 5 tazas de zanahorias pequeñas (Se pueden usar zanahorias congeladas. En ese caso debe utilizarse solamente $\frac{1}{4}$ del caldo de pollo)
- $\frac{1}{4}$ de taza de romero fresco o seco
- $\frac{1}{2}$ taza de miel
- $\frac{1}{2}$ taza de azúcar moreno
- 2 cucharadas de mantequilla
- $\frac{1}{2}$ taza de caldo de pollo bajo en sal (opcional: puede sustituirse por agua)
- $\frac{1}{4}$ de taza de pasas de arándano (de adorno)

CÓMO PREPARAR

Derretir la mantequilla en una sartén grande. Agregar el romero y rehogarlo por 2 minutos. Agregar las zanahorias y sofreírlas por 3 minutos hasta que estén doradas. Agregar el caldo y cocinar aproximadamente 4 minutos hasta que las zanahorias estén blandas. Cuidar de que no se evapore todo el caldo. Una vez que las zanahorias estén suaves (comprobar con

un tenedor), agregar el azúcar y las pasas de arándano. Cocinar todo a fuego lento por otros 4 minutos. 5 raciones. Una taza por persona.



VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Zanahorias glaseadas con romero a lo Yvonne	5	270.93	2.18	0.09	3.75	5.94	99.42	91.28
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
4.3	52.26	3.81	2.26	131.83	337.04	16.57	9.05	6.6

BATIDO DE BANANA A LO CAROL



QUÉ NECESITAS

3 bananas

1½ taza de jugo de piña, naranja y banana

1½ taza de leche descremada

CÓMO PREPARAR

La banana es una fruta muy versátil. Se puede utilizar para hacer *muffins*, pan, pasteles y galletitas. Una receta muy popular es el batido de banana en el desayuno con tostadas francesas.

Pelar las bananas y colocarlas en una bolsa de plástico.

Ponerlas en el congelador toda la noche.

En la mañana, cortarlas en trozos de ½ pulgada.

Ponerlas en la batidora con la leche y el jugo de frutas y batir hasta que la mezcla esté cremosa.

Da cuatro tazas.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas <i>trans</i> (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Batido de banana a lo Carol	4	254.45	0.22	0.01	1.07	1.85	49.19	520.79
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
4.15	45.84	9.3	6.14	160.51	19.17	196.34	21.66	4.67

SOPA DE FRIJOLES NEGROS A LO KAREN



QUÉ NECESITAS

- 2 latas de frijoles negros de cualquier marca (15 onzas)
- 1 lata de tomates picados con chiles verdes (15 onzas)
- 1 lata de caldo de pollo (15 onzas) o 2 tazas de agua
- 1/2 paquete de sazón para tacos
- 1/2 taza de arroz crudo *Minute Rice*



CÓMO PREPARAR

Enjuagar los frijoles. Colocar el contenido de una de las latas en una olla honda, poner el contenido de la otra en la batidora con el caldo de pollo.

Mezclar ligeramente hasta hacer un puré.

Verter el puré en la olla con el resto de los frijoles. Agregar los tomates con chiles, el arroz crudo y la sazón para tacos.

Revolver bien.

Poner al fuego y revolver de vez en cuando hasta

que comience a hervir.

Tapar y cocinar a fuego lento por 10 minutos.

Para servir, agregar crema, queso o cebolla picada por encima.

Puede cocerse también en una olla de cocinado lento (*Crock Pot*) en calor mínimo por espacio de 4 horas.

Para hacer una cantidad mayor, simplemente dobla la receta. Es más sabrosa al día siguiente.

Para elevar la cantidad de proteína, agrégle de 1/2 a 1 taza de trozos de jamón o de pollo.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas <i>trans</i> (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Sopa de frijoles negros a lo Karen	6	122.81	0.24	0	0.9	0.79	710.33	140.66
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
4.39	3.4	14.35	7.74	209.2	2.5	18.13	7.06	12.22

TOSTADAS FRANCESAS CON MANTEQUILLA DE CACAHUATE Y BANANAS A LO CAROL



QUÉ NECESITAS

- 2 huevos
- 8 rebanadas de pan
- 8 cucharaditas de mantequilla de cacahuete
- 2 bananas
- Aceite de cocinar en espray
- 1/2 taza de leche

CÓMO PREPARAR

Batir los huevos y la leche en un recipiente mediano.

Untar las 8 rebanadas de pan con una cucharadita de mantequilla de cacahuete.

Cortar las bananas en trozos de 1/4 de pulgada.

En 4 de las rebanadas de pan, colocar las ruedas de bananas. Cubrir con las otras 4 rebanadas de pan untadas con mantequilla de cacahuete.

Atomizar con aceite una sartén y ponerla a fuego mediano.

Pasar los sándwiches por la mezcla de leche y huevos, por ambos lados.

Colocarlos en la sartén por 1 1/2 minuto o hasta que estén dorados.

Da para cuatro personas.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas trans (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Tostadas francesas con mantequilla de cacahuete y bananas a lo Carol	4	313.11	2.7	0.48	10.61	108.19	363.31	527.7
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
6.22	14.08	22.12	14.82	118.9	3.95	9.96	11.78	12.23

ESPAGUETIS A LA CARBONARA A LO KRISTY



QUÉ NECESITAS

- 1 lb. de espaguetis de harina integral
- 1/2 taza de yogur sin sabor y sin azúcar
- 4 huevos
- 2 cucharaditas de trocitos de tocineta, listos para comer
- 1 taza de verduras congeladas (descongelar primero en agua fría)
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 3/4 de taza de queso parmesano rallado



CÓMO PREPARAR

Cocinar los espaguetis siguiendo las instrucciones del paquete, de 6 a 9 minutos o hasta que estén *al dente*.

Mientras se cuecen los espaguetis, poner los huevos, el queso, el yogur y el aceite de oliva en un cuenco y batir hasta mezclar completamente.

Cocinar las verduras siguiendo las instrucciones del paquete.

Botar el agua a la pasta. Agregarle la salsa de huevo,

queso y yogur. Por último, agregar la tocineta y las verduras.

Servir caliente. Da para cuatro personas.

VALOR NUTRICIONAL

Receta	Raciones	Calorías (cal)	Grasas saturadas (g)	Grasas <i>trans</i> (g)	Total de grasa (g)	Colesterol (mg)	Sodio (mg)	Potasio (mg)
Espaguetis a la carbonara a lo Kristy	4	367.28	4.59	0	11.52	226.2	569.15	239.35
Fibra (g)	Azúcar (g)	Otros carbohidratos (g)	Proteína (g)	Agua (g)	Vitamina A (DD%)	Vitamina C (DD%)	Calcio (DD%)	Hierro (DD%)
6.89	3.03	2.91	21.62	81.61	18.69	3.36	24.63	17.51

SITIOS EN LA RED PARA *MI RUTA HACIA LA SALUD*:

www.choosemyplate.gov

www.nutrition.gov

www.eatright.org



Agradecimientos especiales a los empleados de Centene Corporation por haber donado, muy amablemente, su tiempo y varias recetas para este libro.

MÁS INFORMACIÓN ÚTIL PARA LA COCINA

CONVERSIONES FÁCILES

1/16 de taza = 1 cucharada

1/6 de taza = 2 cucharadas + 2 cucharaditas

3/8 de taza = 6 cucharadas

2/3 de taza = 10 cucharadas + 2 cucharaditas

3/4 de taza = 12 cucharadas

1 taza = 48 cucharaditas / 16 cucharadas

1 pinta (pt) = 2 tazas

4 tazas = 1 cuarto de galón

16 onzas (oz) = 1 libra (lb)

1 mililitro (ml) = 1 centímetro cúbico (cc)

1 pulgada (plg) = 2.54 centímetros (cm)



RECETAS PARA

MI RUTA HACIA LA

SALUD



CENTENE[®]
Corporation

En este libro encontrarás deliciosas recetas, que incluyen:

Chili con pavo o pollo a lo Laurie

Papas con eneldo a lo Kellie

Bagre a la brasa con jugo de toronja a lo Jennifer

Pollo al limón a lo Kellie

Sorpresa de naranja a lo Kathy

Verduras horneadas a lo Faye

Sándwich de atún y queso a lo Deena

Ensalada de frutas y verduras a lo Kellie

Sopa de frijoles y jamón a lo Deena

Puré de coliflor con ajo a lo Carol

Zanahorias glaseadas con romero a lo Yvonne

Batido de banana a lo Carol

Sopa de frijoles negros a lo Karen

Tostadas francesas con mantequilla de cacahuete y bananas a lo Carol

Espaguetis a la carbonara a lo Kristy

Este libro fue impreso en papel reciclado, porque *Where's It @ Media* apoya la protección del medio ambiente.

Creado por Michelle Bain
Diseñado por Sam Washburn



ISBN: 978-0-9828060-9-8



¡HECHO CON
ORGULLO EN EE.UU!