

# Buena comida

## Recetas saludables y económicas



Preparado por



HEALTH  
EDUCATION  
COUNCIL

# Ensalada de maíz, arándanos y arroz

Rinde para 6 personas



## Ingredientes

2 cucharadas de jugo de limón  
(aproximadamente 1/2 limón)  
2 cucharadas de aceite de oliva  
2 cucharaditas de miel  
1/2 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de sal  
1 1/2 tazas de maíz (fresco o  
congelado)  
1 taza de arándanos (frescos o  
congelados)  
1 taza de arroz salvaje o 1 taza  
de arroz integral  
1 pepino finamente picado en  
cubitos  
1/4 de taza de cebolla roja  
finamente picada o 1/4 de taza de  
cebolletas finamente picadas  
1/4 de taza de cilantro fresco,  
picado

## Instrucciones

Prepara el aderezo: En un tazón grande para servir, combina el jugo de limón, el aceite de oliva, la miel, el comino y la sal. Bate la mezcla con un tenedor.

Agrega el maíz, los arándanos, el arroz, el pepino, la cebolla y el cilantro.

Mezcla todos los ingredientes para que queden cubiertos uniformemente con el aderezo.

Sirve de inmediato, o cubre y refrigera durante 1 hora para permitir que los sabores se integren.

En una cacerola mediana, lleva el agua a ebullición. Incorpora el arroz salvaje y 1/2 cucharadita de sal, y deja que vuelva a hervir.

Reduce el fuego a bajo, tapa y cocina a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el agua (aproximadamente 45 minutos).

1 taza | Calorías: 157, Grasa total: 5 g, Sodio: 226 mg,  
Carbohidratos totales: 27 g, Proteínas: 4 g

# ZucchiniTapsi de calabacines con tomates

Para 4 personas



## Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva  
1/2 cebolla grande, picada  
4 dientes de ajo, laminados  
1 tomate grande, en rodajas  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de mezcla de especias árabes  
4 calabacines medianos, pelados y cortados en rodajas de 1/2 pulgada de grosor  
8 onzas de salsa de tomate  
Sal al gusto  
Pimienta negra al gusto

## Instrucciones

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto.

Añada la cebolla y el ajo. Cocine hasta que la cebolla esté tierna, aproximadamente 3 minutos.

Apague el fuego. Añada 2 cucharadas de agua a la cebolla y el ajo.

Disponga las rodajas de tomate sobre la cebolla. Espolvoree con 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de mezcla de especias.

Añada el calabacín formando una sola capa y distribuya la salsa de tomate por encima.

Tape la sartén y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos, o hasta que el calabacín esté tierno.

Sirva sobre arroz integral.

3/4 de taza | Calorías: 112, Grasa total: 5 g, Sodio: 620 mg, Carbohidratos totales: 17 g, Proteínas: 5 g

# Pescado a la parrilla con ensalada de mango y coco

Para 6 personas



## Ingredientes

### Aderezo

1 1/2 cucharadas de jugo de lima (recién exprimido)

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharadita de miel

1/2 cucharadita de hojuelas de chile rojo trituradas

### Pescado y ensalada

2 cucharadas de leche de coco

3 dientes de ajo picados

1/4 de cucharadita de sal

1/2 cucharadita de pimienta negra

1 libra de mahi-mahi, 1 libra de filetes de pargo o 1 libra de bacalao

6 tazas de hojas verdes para ensalada, lavadas y troceadas en pedazos del tamaño de un bocado

1/4 de taza de hojuelas de coco tostadas

1 mango maduro, pelado y cortado en cubos

## Instrucciones

En un tazón pequeño, mezcle todos los ingredientes del aderezo.

Reserve.

En un tazón mediano, mezcle la leche de coco, el ajo, la sal y la pimienta. Añada el pescado y dele la vuelta para que se impregne uniformemente. Deje marinar durante 30 minutos o refrigere durante toda la noche.

Caliente una parrilla, un asador o una sartén de fondo grueso. Cocine el pescado justo hasta que esté tierno, de 3 a 5 minutos por cada lado. Transfiera el pescado a una tabla de cortar y desmenúcelo en trozos pequeños.

En un tazón grande, combine las hojas verdes, el mango y el pescado. Rocíe con el aderezo y mezcle suavemente. Espolvoree con coco en hojuelas. Coloque el pescado sobre la ensalada y sirva de inmediato.

2 tazas | Calorías: 243, Grasa total: 8,3 g, Sodio: 598 mg, Carbohidratos totales: Fibra dietética 2,5 g, Proteínas: 23 g

# Verduras estofadas al estilo keniano con tomates



## Ingredientes

1 1/2 libras de col rizada (kale) — aproximadamente 2 manojos— o 1 1/2 libras de hojas de col (collard greens)  
3/4 cucharada de aceite vegetal  
3/4 cebolla picada  
3/4 cucharadita de comino  
3/8 cucharadita de semillas de cilantro molidas  
3/8 cucharadita de cúrcuma molida  
1 1/2 tomates picados  
3/4 chiles verdes, sin semillas y cortados en cubitos (opcional)  
3/4 taza de agua  
3/4 cucharadita de sal  
Pimienta negra al gusto  
1 1/2 cucharadas de jugo de limón (opcional)

## Instrucciones

Corte las hojas verdes en tiras de una pulgada, incluyendo las nervaduras.

Caliente aceite en una olla grande. Añada la cebolla y cocine durante 8 minutos a fuego medio.

Agregue el comino, el cilantro y la cúrcuma.

Añada los tomates y el chile (si lo utiliza). Remueva y cocine durante 2 minutos.

Incorpore las hojas verdes, la sal y la pimienta. Remueva para integrar.

Añada 1 taza de agua y lleve a ebullición. Baje el fuego y tape la olla. Cocine hasta que las hojas estén tiernas, aproximadamente 15 minutos.

Incorpore el jugo de limón si lo desea.

Sirva caliente.

1 taza | Calorías - 60, Grasa total - 2 g, Sodio - 324 mg, Carbohidratos totales - 9 g, Proteínas - 3 g

# Albóndigas teriyaki

Rinde para 6 personas



## Ingredientes

1 1/2 libras de carne molida de pavo para albóndigas  
3/8 taza de pan rallado Panko para albóndigas  
3/4 de huevo para albóndigas  
1 1/2 cebolletas picadas finamente para albóndigas  
1 1/2 dientes de ajo picados para albóndigas  
3/4 cucharada de jengibre rallado fresco para albóndigas  
3/4 cucharadita de salsa de soya para albóndigas  
1/4 taza de salsa de soya para la salsa  
3/8 cucharadita de pimienta blanca para albóndigas o 3/8 cucharadita de pimienta negra para albóndigas  
3/4 cucharada de maicena para la salsa  
1 1/2 cucharadas de azúcar morena compacta (para la salsa)  
3/8 cucharadita de jengibre molido para la salsa  
1/4 cucharadita de ajo en polvo (para la salsa)  
2 1/4 cucharadas de miel (para la salsa)  
1/4 taza de agua (para la salsa)

## Instrucciones

Preheat oven to 400° F. In a large bowl, combine ground meat, Panko, eggs, green onions, garlic, ginger, soy sauce, and pepper.

Using a wooden spoon or clean hands, stir until well combined. Roll the mixture into 1 1/4- to 1 1/2-inch meatballs. Place meatballs onto baking sheet sprayed with non-stick spray and bake until golden brown and cooked through, about 20-25 minutes.

In a small bowl, whisk together cornstarch and 1/4 cup water; set aside. In a small bowl, whisk together cornstarch and 1/4 cup water; set aside. In a small saucepan over medium heat, add soy sauce, brown sugar, ginger, garlic powder, honey, and 1/3 cup water; bring to a simmer.

Add cornstarch into mixture and stir until thickened enough to coat the back of a spoon, about 2 minutes.

Toss meatballs immediately with teriyaki sauce, garnished with green onion and sesame seeds, if desired.

3 piezas | Calorías: 280, Grasa total: 11 g, Sodio: 483 mg,  
Carbohidratos totales: 18 mg, Proteínas: 27 g

# Guiso de lentejas rojas

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

1/8 de taza de aceite vegetal

1/2 cebolla pequeña,  
finamente picada

2 1/2 dientes de ajo, picados

1 cucharada de mezcla de  
especias etíope Berbere (ver  
notas abajo)

4 tazas de agua

1 taza de lentejas secas,  
enjuagadas y escurridas

1 cucharada de pasta de  
tomate

3/8 de cucharadita de sal

## Instrucciones

En una olla grande, caliente aceite a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que esté tierna.

Incorpore el ajo y la especia berbere o el chile en polvo. Cocine durante 1 minuto.

Añada el agua, las lentejas, la pasta de tomate y la sal.

Lleve a ebullición. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén tiernas, aproximadamente 20 minutos (o 30 minutos si son lentejas pardas).

Remueva ocasionalmente.

Sirva caliente, acompañado de injera al estilo etíope u otro tipo de pan.

1 taza | Calorías - 243, Grasa total - 8 g, Sodio - 599 mg,  
Carbohidratos totales - 34 g, Proteínas - 12 g

# Ensalada de papas con hierbas

Rinde para 6 personas



## Ingredientes

- 1 1/2 libras de papas rojas cortadas en cubos
- 1/2 taza de aderezo italiano ligero
- 1/2 cucharada de mostaza marrón picante
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de pimiento rojo picado
- 1/2 taza de pimiento verde picado
- 1/2 taza de cebolletas picadas

## Instrucciones

En una olla grande, cocine las papas en agua hirviendo hasta que estén tiernas, aproximadamente 10 minutos (no las cocine en exceso).

Escúrralas bien y déjelas enfriar.

Corte las papas en trozos del tamaño de un bocado y colóquelos en un tazón mediano.

En un tazón pequeño, combine el aderezo, la mostaza, el perejil y los condimentos; bata con un tenedor, vierta la mezcla sobre las papas y mezcle bien.

Incorpore con cuidado los pimientos y las cebolletas. Cubra y refrigere hasta el momento de servir.

0,50 tazas | Calorías: 132, Grasa total: 4 g, Sodio: 441 mg,  
Carbohidratos totales: 24 g, Fibra dietética: 4 g

# Sopa de pollo y chile ancho

Para 4 personas



## Ingredientes

2 chiles anchos secos, sin semillas y troceados  
1 taza de agua  
2½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio  
2 tallos de apio, picados  
1 cebolla mediana, pelada y picada  
1 taza de pollo cocido y picado  
¾ de taza de zanahorias picadas  
1 cucharadita de orégano  
¾ de taza de chayote picado

## Instrucciones

Coloque los chiles en una sartén caliente y cocínelos durante unos 45 segundos, hasta que estén ligeramente tostados y desprendan su aroma.

Cúbralos con 1 taza de agua hirviendo y déjelos reposar durante 20 minutos.

Mientras tanto, combine el caldo, el apio, la cebolla, el pollo, las zanahorias y el orégano en una cacerola mediana.

Lleve a ebullición y reduzca el fuego. Tape y deje cocer a fuego lento durante 20 minutos.

Coloque los chiles y el líquido en una licuadora o procesador de alimentos y licúe hasta obtener un puré suave.

Agregue el puré de chiles y el chayote a la mezcla del caldo.

Cocine a fuego lento durante 5 minutos más. Sirva..

1 1/2 tazas | Calorías: 103, Grasa total: 2 g, Sodio: 408 mg, Carbohidratos totales: 8 g, Fibra dietética: 3 g, Proteínas: 13 g

# Salteado de calabacín

Rinde para 8 personas



## Ingredientes

1¼ libras de calabacines (unos 3 calabacines medianos)

½ cucharadita de aceite de oliva

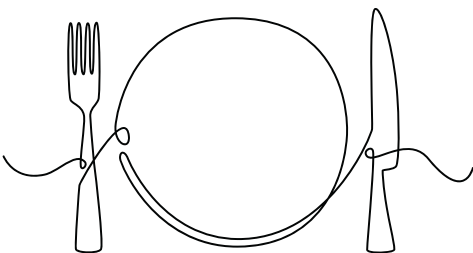
1 cucharada de orégano seco

2 dientes de ajo, finamente picados

1 cucharadita de ralladura de limón

1 cucharada de queso parmesano rallado

¼ de cucharadita de pimienta negra molida



## Instrucciones

Corte el calabacín por la mitad transversalmente y, luego, corte cada mitad en 4 bastones a lo largo.

Caliente aceite en una sartén antiadherente de fondo grueso, a fuego medio-alto.

Añada el orégano y el ajo, y saltee durante unos 2 minutos.

Incorpore el calabacín y la ralladura de limón, y saltee durante unos 3 minutos, hasta que el calabacín esté ligeramente dorado.

Mezcle el queso parmesano y la pimienta. Sirva caliente.

## Conviértelo en una comida completa

Asa los tomates.

Cocina las espinacas al vapor.

Sirve sobre arroz integral o blanco.

1 taza | Calorías - 32, Grasa total - 1 g, Sodio - 31 mg, Carbohidratos totales - 5 g, Fibra dietética - 2 g, Proteínas - 2 g

# Cena fácil de pavo en sartén

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

Aceite en aerosol antiadherente

¾ de libra de carne molida de pavo magra

1 cebolla mediana, pelada y picada

3 tomates, picados

3 cucharadas de pasta de tomate

1 cucharadita de cada uno:

albahaca seca, orégano y ajo en polvo

½ cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

2 calabacines medianos, cortados en rodajas

## Instrucciones

Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.

Rocíe aceite en aerosol antiadherente en una sartén grande.

Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que el pavo esté bien cocido y la cebolla esté tierna (aproximadamente 10 minutos).

Agregue los tomates, la pasta de tomate y los condimentos. Cocine a fuego lento a temperatura media durante 10 minutos.

Incorpore el calabacín y cocine durante 5 minutos más. Sirva caliente.

1 taza | Calorías - 143, Grasa total - 1 g, Sodio - 356 mg, Carbohidratos totales - 11 g, Fibra dietética - 3 g, Proteínas - 24 g

# Pasta sustanciosa con verduras (Vegetariana)



## Ingredientes

- 1 (16-ounce) package whole grain penne pasta
- 1 medium onion
- ½ pound carrots, or combination of carrots and winter squash
- 2 Tablespoons canola oil
- 1 (26-ounce) jar marinara sauce
- 1 (10-ounce) package firm tofu
- ⅓ cup milk
- ¼ teaspoon salt
- Dash of ground nutmeg

## Instrucciones

Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Prepare la salsa mientras se cuece la pasta.

Pele y enjuague la cebolla.

Corte la cebolla en cubos de ¼ de pulgada. Enjuague, pele y ralle las zanahorias. (Si utiliza calabaza de invierno, los adultos deben enjuagarla y pelarla antes de pasársela a los niños para que la rallen).

En una sartén grande, a fuego medio-bajo, caliente el aceite. Añada la cebolla y cocine durante 5 minutos. Agregue las zanahorias ralladas y cocine 5 minutos más.

Incorpore la salsa marinara a las verduras. Escorra el tofu. Desmenúcelo sobre la salsa. Mezcle bien.

Suba el fuego a medio. Cocine hasta que la salsa comience a hervir suavemente, aproximadamente 7 minutos.

Vierta la leche. Remueva para integrar.

Vierta la salsa sobre la pasta ya cocida y escurrida. Justo antes de servir, añada sal y nuez moscada. Remueva.

3/4 de taza | Calorías - 180, Grasa total - 4,5 g, Sodio - 250 mg, Carbohidratos totales - 29 g, Fibra dietética - 3 g, Proteínas - 8 g

# Arroz mexicano

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal  
1 taza de cebolla picada  
14 onzas de caldo de pollo bajo en sodio  
1 taza de arroz blanco  
1/2 taza de tomates picados  
1/2 cucharadita de chile en polvo  
1/4 de cucharadita de sal  
1 taza de maíz (descongelado, si está congelado)  
1 taza de vegetales mixtos (mezcla de guisantes y zanahorias)

## Instrucciones

Caliente el aceite vegetal en una cacerola mediana a fuego medio.

Agregue la cebolla y sofríala hasta que esté tierna, aproximadamente 5 minutos.

Incorpore el caldo, el arroz, 1/2 taza de tomates, el chile en polvo y la sal.

Lleve a ebullición; reduzca el fuego y cocine a fuego lento, tapado, durante 25 minutos.

Incorpore las verduras y deje reposar durante 5 minutos.

Coloque el resto de los tomates por encima y sirva.

1 1/2 tazas | Calorías - 200, Grasa total - 10 g, Sodio - 85 mg, Carbohidratos totales - 39 g, Fibra dietética - 3 g

# Ratatouille (sin lácteos ni gluten)

Para 4 personas



## Ingredientes

- 1 cebolla roja pequeña
- 2 dientes de ajo medianos
- 1 berenjena pequeña
- 1 calabacín mediano
- 1 calabaza amarilla mediana
- 1 tomate grande
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra molida

## Instrucciones

Precaliente el horno a 425 °F.

Enjuague y pele la cebolla. Pele el ajo. Enjuague la berenjena, el calabacín, la calabaza y el tomate.

Corte la cebolla y la berenjena en cubos de ½ pulgada. Corte el calabacín y la calabaza en rodajas de ½ pulgada. Trocee el tomate. Pique finamente el ajo.

En un tazón mediano, agregue la cebolla, la berenjena, el calabacín, la calabaza, el ajo, el aceite, la albahaca, el orégano, la sal y la pimienta negra. Mezcle bien hasta que las verduras queden bien impregnadas.

Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente. Extienda las verduras en una sola capa, asegurándose de que no se toquen entre sí. Hornee durante 20 minutos.

Retire del horno.

Agregue el tomate a la bandeja para hornear. Vuelva a introducir la bandeja en el horno. Hornee, removiendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén doradas y crujientes (aproximadamente de 15 a 20 minutos más).

1 ½ tazas | Calorías: 160, Grasa total: 11 g, Sodio: 150 mg,  
Carbohidratos totales: 16 g, Proteínas: 3 g

# Despertador tropical

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

1 mango, pelado, sin hueso y cortado en trozos

1 plátano grande, pelado y rebanado

1 taza de trozos de piña sin escurrir\*

3/4 de taza de yogur helado de vainilla bajo en grasa

1 taza de cubitos de hielo

\*Fruta en conserva en jugo 100% de fruta.

## Instrucciones

Combine todos los ingredientes en el vaso de la licuadora.

Licúe hasta que la mezcla esté suave.

Vierta en vasos y sirva.

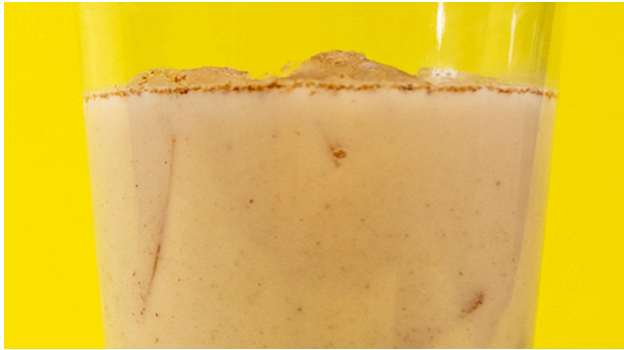


Para añadir más proteína magra a este plato, considera utilizar yogur griego natural en lugar de yogur regular.

1 taza | Calorías: 151, Grasa total: 1 g, Sodio: 31 mg,  
Carbohidratos totales: 35 g, Proteínas: 3 g

# Horchata más saludable

Rinde para 5 personas



## Ingredientes

1 cup white rice, long-grain  
uncooked 5 tazas de agua  
½ taza de leche (1%)  
½ cucharada de extracto de  
vainilla  
1½ tazas de dátiles, picados y  
sin hueso  
½ cucharada de canela molida

## Instrucciones

Remoje el arroz en 2 tazas y media de agua caliente durante 2 horas; el arroz quedará blando, pero aún podrá desmenuzarse.

Licúe el arroz, los dátiles, el agua y el extracto de vainilla.

Cuele el agua de arroz a través de un colador de malla fina vertiéndola en una jarra y deseche el arroz.

Incorpore la leche mezclando bien. Refrigere y remueva antes de servir con hielo.

Acompañe con comidas picantes u otros platos con sabor a canela.

1 taza | Calorías - 200, Grasa total - 1 g, Sodio - 13 mg,  
Carbohidratos totales - 50 g, Proteínas - 3 g

# Mixto crujiente de frutos

Para 6 personas



## Ingredientes

Spray de cocina antiadherente  
7 tazas de mezcla de frutos rojos congelados, descongelados  
½ cucharada de azúcar  
1 cucharada de harina de trigo común  
1½ cucharaditas de fécula de maíz  
¾ de taza de avena tradicional  
¼ de taza de harina integral  
¼ de cucharadita de sal  
¼ de cucharadita de canela  
¼ de taza de azúcar morena compactada  
⅛ de cucharadita de extracto de vainilla  
2 cucharadas de mantequilla fría, cortada en trozos pequeños

## Instrucciones

Coloque una rejilla en la parte media del horno. Precaliente el horno a 375 °F.

En un tazón mediano, mezcle las bayas, el azúcar, la harina de trigo común y la fécula de maíz.

Rocíe un molde para hornear de 9 x 9 pulgadas con aceite en aerosol antiadherente. Vierta la mezcla de frutas en el molde.

En otro tazón mediano, combine la avena, la harina integral, el azúcar morena, la sal, la canela y el extracto de vainilla.

Incorpore la mantequilla mezclando hasta obtener una textura desmenuzable.

Esparza la mezcla de avena de manera uniforme sobre la mezcla de bayas.

Hornee hasta que la cubierta adquiera un color dorado, aproximadamente 45 minutos.

Sirva tibio o a temperatura ambiente.

1 taza | Calorías - 158, Grasa total - 0 g, Sodio - 8 mg,  
Carbohidratos totales - 42 g, Proteínas - 1 g

# Sundae de ensalada de frutas

Rinde para 4 personas



## Instrucciones

Coloca la fruta en un tazón mediano y mézclala.

Reparte la fruta en 4 vasos o tazones.

Cubre con yogur y cereal, y sirve.

## Ingredientes

1 taza de fresas en rebanadas

1 taza de kiwi, pelado y en rebanadas

1 taza de trozos de melón cantalupo

½ taza de uvas

1 plátano, pelado y en rebanadas

1 envase (de 6 onzas) de yogur de vainilla descremado o bajo en grasa

½ taza de cereal de avena tostada



Para añadir más proteína magra a este plato, considera utilizar yogur griego natural en lugar de yogur regular.

1 ¼ taza | Calorías - 140, Grasa total - 0 g, Sodio - 55 mg,  
Carbohidratos totales - 32 g, Proteínas - 4 g

# Avena con manzana

Rinde para 4 personas



## Ingredientes

1¾ tazas de jugo de manzana

100% natural

1 taza de avena de cocción  
rápida

1 manzana grande, sin corazón  
y cortada en trozos del tamaño  
de un bocado

½ cucharadita de canela  
molida

⅛ de cucharadita de sal  
(opcional)

## Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano apto para microondas.

Colóquelo en el microondas sin tapar y cocine a potencia alta durante unos 2 minutos.

Remueva y deje reposar 1 minuto antes de servir.

**¡Una receta deliciosa, repleta de alimentos beneficiosos para ti!**

3/4 de taza | Calorías: 157, Grasa total: 1 g, Sodio: 78 mg,  
Carbohidratos totales: 34 g, Proteínas: 3 g

Todas las recetas provienen de EatFresh.org.



eatFresh 



HEALTH  
EDUCATION  
COUNCIL

**Health Education Council (HEC) elaboró este recetario con el fin de educar a los residentes sobre platillos saludables y asequibles que pueden preparar para sus familias.**

HEC considera que mejorar la salud de quienes residen en vecindarios históricamente desatendidos es fundamental para lograr una comunidad próspera para todos. Esto requiere una colaboración a nivel de toda la comunidad, así como el aprovechamiento de las inversiones —en tiempo, dinero y recursos—, al tiempo que se fomentan la confianza y las oportunidades. El HEC moviliza el poder de la colaboración para mejorar los resultados de salud en las comunidades desatendidas. Para obtener más información sobre el HEC, visite [healthedcouncil.org](http://healthedcouncil.org).

**Manténgase al día sobre los recursos alimentarios, incluidas las distribuciones de alimentos en toda la región, escaneando el código QR con su teléfono inteligente.**

