

Libro de recetas del Mes de la Hispanidad de Cricket Health



Cricket
Health

BY
INTERWELL
HEALTH



En Cricket Health, celebramos todas las culturas y valoramos la experiencia única de cada individuo.

Nuestros dietistas crearon este libro de recetas para honrar la historia hispana a través de la comida. Han dado un giro saludable a sus recetas hispanas y latinas favoritas para que puedas disfrutar de deliciosos sabores tradicionales mientras continúas con tu camino hacia la salud.

La comida es una parte importante de lo que somos, y creemos que deberías poder seguir disfrutando de tus platos favoritos independientemente de tus necesidades dietéticas. Este libro de recetas demuestra que las modificaciones adecuadas pueden marcar la diferencia. Esperamos que disfrute de nuestra selección de recetas. Como siempre, no dudes en consultar a tu dietista de Cricket Health para que te dé una versión saludable de los alimentos que te gustan.

Bebidas

4

Agua fresca de pepino y limón
Horchata

6
8

Platos principales

10

Flautas de pollo
Ensalada de camarones
Arroz mamposteao
Frijoles guisados
Pimientos rellenos
Chile relleno
Tostada de frijoles y queso
Empanadas de pollo horneadas
Fajitas con arroz guisado
Pollo guisado con vegetales
Tacos de pescado con salsa tropical
Arroz con gandules
Ensalada de frijoles
Arepas Colombianas
Gallo pinto
Frijoles refritos

12
14
16
18
20
22
24
26
28
30
32
34
36
38
40
42

Sazones

44

Sofrito
Pico de Gallo
Sazonador total sin sal

46
46
47

Postres

48

Limber de limón
Gelatina
Flan de queso
Arroz con leche
Mousse de frutillas

50
52
54
56
58

Bebidas

**Aquí están algunas de
nuestras bebidas latinas
favoritas. Esperamos que
disfrutes de estas bebidas
dulces y refrescantes.**

Agua fresca de pepino y limón

Ingredientes

1 pepino grande,
pelado

5 limas, exprimidas

1/2 taza de azúcar o
cualquier otro azúcar
artificial

4 tazas de agua,
divididas

2 tazas de hielo

Rebanadas de pepino
y lima, para decorar
(opcional)

Instrucciones

Corta el pepino en trozos y colócalo en una
licuadora.

Añada el jugo de lima, el azúcar y dos tazas de agua
a la licuadora. Bata hasta que esté suave.

Con un colador, cuele la mezcla en una jarra.
Deseche la pulpa que quede en el colador.

Añada el hielo y las dos tazas de agua restantes a la
arra.

Sirva inmediatamente o refrigere para más tarde.
Adorne con rebanadas de pepino y lima, si lo desea.



Horchata

Ingredientes

1 taza de arroz blanco

2 palitos de canela

6 tazas de agua,
divididas

2 tazas de leche

1/2 taza de azúcar
artificial

1 cucharada de
extracto de vainilla

Instrucciones

Remojar el arroz y las ramas de canela en cuatro tazas de agua. Deje reposar toda la noche, o al menos durante cuatro horas.

Transfiera la mezcla de arroz y canela remojada a la licuadora. Añada la leche, el azúcar artificial y la vainilla. Mezclar durante cinco minutos.

Cuele la mezcla en una jarra utilizando una gasa o un colador de malla. Deseche los sólidos que queden en el colador o la estopilla.

Añada dos tazas de agua al líquido colado. Remover y servir.



Platos principales

**Estos platos
principales tienen
un ingrediente
secreto en común:
el amor. Hemos
reunido recetas de
toda Sudamérica,
Centroamérica y el
Caribe.**

Flautas de pollo

Ingredientes

1 pechuga de pollo
1 1/2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
1 cebolla, finamente picada y dividida
2 cucharadas de queso crema
4 dientes de ajo, picados y divididos
1/4 de taza de queso rallado de mezcla mexicana
1/4 de taza de cilantro fresco
1 paquete (de 10 unidades) de tortillas de maíz
Spray para cocinar
Yogur natural o crema agria (opcional)
Condimentos opcionales, al gusto: hoja de laurel, apio, romero, tomillo, ajo en polvo (opcional)

Instrucciones

Añade el caldo de pollo a una cacerola grande y ponlo a hervir a fuego lento. Añada la pechuga de pollo, la mitad de la cebolla picada, el cilantro, la mitad del ajo y los condimentos opcionales (si lo desea). Cocine a fuego lento durante 30 minutos o hasta que el pollo esté completamente cocido (alcanzando una temperatura interna de 165°F en un termómetro de carne).

Saque la pechuga de pollo de la cacerola y desmenúcela con un tenedor. Pasar a un bol y añadir el queso crema, el ajo restante, la cebolla restante y el queso rallado.

Precalentar el horno a 350°F.*.

Sacar las tortillas de su envase y apilarlas en un plato apto para microondas. Cúbralas con una toalla de papel húmeda y métalas en el microondas durante un minuto

Rellena cada tortilla con la mezcla de pollo desmenuzado. Enrollar en forma de tubo para cerrar. Coloca las tortillas enrolladas una al lado de la otra en una cazuela o fuente de horno engrasada.

Una vez que todas las tortillas estén en la cacerola, cúbralas con una ligera capa de spray para cocinar. Hornee durante 20 minutos, volteando las tortillas después de 10 minutos.

Retirar del horno y decorar con yogur natural o crema agria, si se desea.

***Nota:** También puede utilizar una freidora de aire en lugar del horno. Cocine a 390°F durante aproximadamente nueve minutos, o hasta que estén crujientes, dándoles la vuelta a mitad de camino.



Ensalada de camarones

Ingredientes

1 libra de camarones
crudos limpios y
desvenados

1/2 cebolla roja,
cortada en rodajas
finas

1/2 taza de pimienta
rojo, cortado en
rodajas finas

1/2 taza de pimienta
amarillo, cortado en
rodajas finas

1/2 tomate, finamente
picado

2 dientes de ajo
picados

1 taza de cilantro,
finamente picado

1 taza de aceite de
oliva

1/4 de taza de vinagre
blanco

1 cucharada de hojas
de orégano seco

1 limón, exprimido

Instrucciones

Poner una cacerola grande con agua a hervir.
Añada las gambas y hiérvalas de tres a cinco
minutos.

Retire las gambas del fuego. Escúrralos
inmediatamente y póngalos en un recipiente con
agua helada para detener el proceso de cocción.

En un bol grande, combine la cebolla, el pimienta,
el tomate, el ajo, el cilantro, el aceite de oliva y
el vinagre. Añada las hojas de orégano seco, las
gambas cocidas y el zumo de limón. Revuelva bien
y sirva - ¡recomendamos acompañar este plato con
raíz de yuca o arroz!



Arroz mamposteo

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva

1/2 taza de pimientos rojos picados

1/2 taza de pimientos amarillos, picados

1/2 taza de cilantro picado

1 cucharada de pasta de tomate

1 cucharada de sofrito (salsa puertorriqueña)

3 tazas de arroz integral cocido

Frijoles guisados

Cilantro extra, para adornar (opcional)

Instrucciones

Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue los pimientos rojos y amarillos, el cilantro, la pasta de tomate y el sofrito. Cocine, revolviendo ocasionalmente, de cinco a siete minutos, o hasta que los pimientos estén tiernos. Pasar a una fuente grande para servir.

Añada el arroz cocido y los frijoles guisados a la fuente de servir y mezcle bien.

Adorne con cilantro, si lo desea.



Frijoles guisados

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de canola o de oliva

1/2 cebolla mediana, picada

1/2 pimiento rojo mediano, picado

1/2 pimiento verde mediano, picado

1/4 de taza de cilantro fresco picado

4 dientes de ajo picados

1 cucharadita de pimentón

1 cucharadita de comino

1 hoja de laurel

2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

1 lata (15 onzas) de frijoles pintos o rojos sin sal*.

1 patata mediana, picada**

2 cucharadas de pasta de tomate

Instrucciones

Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.

Añadir la cebolla, el pimiento rojo, el pimiento verde, el cilantro, el ajo, el pimentón, el comino y la hoja de laurel. Saltear, removiendo de vez en cuando, hasta que las cebollas estén translúcidas.

Añadir el caldo de pollo, las judías, la patata y la pasta de tomate. Llevar a ebullición.

Reducir el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 15 minutos hasta que las patatas estén tiernas.

Retirar del fuego. Servir con arroz integral y una ensalada de acompañamiento.

***Nota:** puedes reducir la cantidad de sodio de las alubias enlatadas enjuagándolas con agua antes de cocinar con ellas.

****Nota:** si necesita reducir la cantidad de potasio de las patatas, remójelas en agua durante al menos dos horas. Retírelas del agua antes de cocinarlas.



Pimientos rellenos

Ingredientes

2 pimientos morrones

1 cucharada de aceite de oliva

4 dientes de ajo picados

1 libra de pavo molido*.

1/2 taza de tomates frescos, picados

1/2 cebolla picada

1 cucharadita de comino molido

1 cucharadita de orégano

1 cucharada de vinagre de vino tinto

1 cucharada de Mrs. Dash o sazónador total

3 tazas de quinoa cocida

1/4 de taza de queso fresco desmenuzado

Instrucciones

Precalentar el horno a 180°F.

Corta cada pimiento por la mitad horizontalmente, separando la parte superior (con el tallo) de la inferior. La mitad inferior debe quedar de pie y formar un cuenco. Deseche las semillas.

Colocar las mitades inferiores de los pimientos en una bandeja y hornear durante 15 minutos. Retirar del horno. Pele y deseche las membranas. Vuelva a colocar los pimientos en la bandeja del horno y apártelos.

Cortar las mitades superiores de los pimientos en trozos pequeños.

Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla, los pimientos picados y el ajo.

Añade el pavo molido a la sartén. Romperlo en trozos pequeños con una cuchara o espátula mientras se cocina. Cocine hasta que se dore.

Añada los tomates, el comino, el orégano, el vinagre de vino tinto y el condimento Mrs. Dash (o sazónador). Reducir el fuego a medio-bajo y llevar el contenido de la sartén a fuego lento. Continúe cocinando a fuego lento durante unos 10 minutos.

Mezcle la quinoa cocida en la sartén. Con una cuchara, rellene los pimientos cortados por la mitad en la bandeja para hornear hasta el tope. Una vez que estén completamente rellenos, espolvorear los pimientos cortados por la mitad con queso. Hornear a 180°F hasta que el queso se derrita, o unos 30 minutos.

***Nota:** Para hacer esta receta vegetariana, sustituya el pavo molido por una libra de tofu desmenuzado.



Chile relleno

Ingredientes

5 chiles poblanos
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de cebolla picada
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos
1/4 cucharadita de comino molido
1/2 taza de caldo de pollo bajo en sodio
1/2 taza de queso mozzarella

Instrucciones

Precaliente el horno a 350°F. Coloque los chiles en una bandeja para hornear y ase durante 20 minutos.

Pele los chiles asados y córtelos por la mitad a lo largo.

Caliente el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Añade la cebolla y saltéala hasta que esté transparente. Añade los frijoles negros y el comino. Cocinar durante cinco minutos.

Pasar la mezcla de frijoles negros a una licuadora y licuar con el caldo de pollo para formar el “refrito”.

Rellenar los chiles con el refrito. Colóquelos en una bandeja para hornear, con los lados abiertos hacia arriba, y espolvoree con mozzarella.

Hornee a 350°F hasta que el queso esté dorado—unos 12 minutos en el horno, o cinco minutos en la freidora. Sirva y disfrute.



Tostada de frijoles y queso

Ingredientes

6 tortillas de maíz
1/2 taza de aceite de oliva, dividida
1/2 taza de cebolla picada
1 lata (15 onzas) de frijoles pintos sin sal, escurridos
1/4 cucharadita de comino molido
6-8 hojas de lechuga
1 tomate picado
1/2 taza de queso fresco
1/4 de taza de cilantro picado
2 jalapeños picados (opcional)

Instrucciones

Precalentar el horno a 400°F. Hornee las tortillas de maíz durante 5 minutos o hasta que se tuesten.

Caliente una cucharada de aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla y saltee hasta que esté translúcida. Añade los frijoles pintos y el comino. Cocinar durante 5 minutos.

Pasar la mezcla de alubias a una batidora y batirla con el aceite de oliva restante para crear el “refrito”.

Coloque las tortillas en posición horizontal y extienda el refrito sobre ellas. Cubre con lechuga, tomate, queso fresco, cilantro y jalapeños (si lo deseas). Sirve y disfruta.



Empanadas de pollo horneadas

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva o canola

1 (8 onzas) de pechuga de pollo deshuesada y sin piel

4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

1 cebolla picada

1 cucharada de pimentón

1 cucharadita de chile en polvo

Spray para cocinar

1 paquete (16 onzas) de masa de pizza integral (descongelada si está congelada)

1 huevo

Instrucciones

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añadir la pechuga de pollo y el caldo. Cocinar el pollo por ambos lados hasta que esté hecho. Añadir la cebolla, el pimentón, el comino y el chile en polvo. Reducir el fuego a bajo y cocinar de 10 a 15 minutos, hasta que la cebolla esté blanda y transparente.

Retirar las pechugas de pollo de la sartén y desmenuzarlas en trozos pequeños. Vuelva a incorporar el pollo desmenuzado a la sartén; esta mezcla será el relleno de las empanadas.

Precaliente el horno a 400°F. Cubra una bandeja para hornear grande con aceite en aerosol.

Divida la masa de pizza en 16 trozos del tamaño de una pelota de golf. Haga que cada trozo sea una bola lisa.

Con un rodillo, aplane cada bola de masa en un círculo de unos 15 centímetros de ancho. Colóquela en posición horizontal.

Coloque dos cucharadas del relleno de pollo en el centro de cada círculo de masa. Cepille ligeramente los bordes exteriores de la masa con agua. Doble el círculo por la mitad para formar un semicírculo con el relleno dentro. Presione los bordes de la masa con firmeza y pínchelos con un tenedor para sellarlos. Coloque las empanadas en la bandeja de hornear engrasada.

Con un tenedor, bata ligeramente el huevo con una cucharada de agua. Unte con una fina capa de esta mezcla la parte superior de cada empanada.

Hornee las empanadas durante 20 minutos, hasta que estén ligeramente doradas.



Fajitas con arroz guisado

Ingredientes

Para las fajitas

1 libra de pechuga de pollo

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/2 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de pimentón

1/2 cucharadita de ajo en polvo

3 dientes de ajo picados

2 cucharadas de aceite de oliva

1 pimienta rojo, cortado en tiras finas

1 cebolla cortada en tiras finas

1 lima, exprimida

Para el arroz guisado

3 cucharadas de aceite vegetal o de oliva

1/2 cebolla picada

1/2 taza de pimienta verde picado

1 diente de ajo, picado

2 tazas de agua

1 taza de arroz integral

1/2 cucharadita de ajo en polvo

1/2 cucharadita de chile en polvo

1/2 cucharadita de comino molido

1/4 de taza de puré de tomate bajo en sodio

Instrucciones

Para las fajitas

Sazone el pollo con pimienta negra, comino, chile en polvo, pimentón, ajo en polvo y ajo.

Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade el pollo y cocínalo de siete a ocho minutos por cada lado. Retirar el pollo de la sartén y cortarlo en tiras.

Saltear el pimienta rojo y

la cebolla en la misma sartén hasta que se caramelicen.

Vuelve a añadir el pollo a la sartén y combínalo con las verduras. Vierte el zumo de lima por encima y remueve.

Para el arroz guisado

Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-bajo. Añade la cebolla, el pimienta verde y el ajo. Saltea hasta que estén tiernos.

Añadir el agua, el arroz, las especias (ajo en polvo, chile en polvo y comino molido) y el puré de tomate.

Llevar a ebullición y reducir a fuego lento. Tapa y cocina a fuego lento hasta que se absorba todo el líquido.

Sirva las fajitas sobre el arroz guisado. Acompañe con una ensalada, si lo desea.



Pollo guisado con vegetales

Ingredientes

1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharada de orégano seco
1 cucharada de perejil seco en escamas
1/2 cucharada de comino
1 cucharadita de cúrcuma
1/4 de cucharadita de pimienta de cayena
3 muslos de pollo sin piel
1 bolsa (10 onzas) de verduras mixtas congeladas
1 cebolla picada
1 tomate picado
4 zanahorias picadas finamente
4 palitos de apio, picados finamente
3 tazas de agua
1 pimienta roja, finamente picado
3 dientes de ajo, picados o prensados
3 cucharadas de cilantro fresco picado
2 cucharaditas de pasta de tomate

Instrucciones

Combine las especias secas (ajo en polvo, orégano, perejil, comino, cúrcuma y pimienta de cayena) en una taza pequeña. Frote la mezcla sobre el pollo y déjela reposar durante al menos 30 minutos.

Coloca las verduras mixtas, la cebolla, el tomate, las zanahorias y el apio en la olla de cocción lenta. Añade la pechuga de pollo, el agua, el pimienta, el ajo, el cilantro y la pasta de tomate. Cocine a fuego alto durante tres o cuatro horas o a fuego lento durante seis u ocho horas.

Una vez que el pollo esté completamente cocido, sácalo y desmenúzalo en trozos pequeños. Vuelve a mezclar el pollo con el caldo y las verduras.

Sirve sobre arroz o quinoa, con una guarnición de ensalada fresca.

Nota: El caldo de pollo hecho en casa es sólo pollo hervido con especias; en esta receta, ¡estás cocinando el pollo y el caldo al mismo tiempo! Ahora que sabes cómo hacer caldo de pollo, puedes guardarlo o congelarlo para futuras recetas.



Tacos de pescado con salsa tropical

Ingredientes

1 piña, sin cáscara ni corazón, cortada en dados pequeños

1/2 cebolla roja, cortada en dados finos

1 taza de cilantro fresco, picado

1 lima, exprimida

1 jalapeño, sin corazón y cortado en dados finos (opcional)

1/2 cucharada de chile en polvo

1 cucharadita de comino molido

1/2 cucharadita de orégano seco

1/4 de cucharadita de pimienta negra fresca rota

1 libra de filete de salmón

1 cucharada de aceite de oliva

8 tortillas de maíz pequeñas

Instrucciones

Precaliente el horno a 400°F. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino para facilitar la limpieza y déjela a un lado.

Prepare la salsa tropical combinando la piña, la cebolla, el cilantro, el jugo de limón y el jalapeño (si lo desea). Remover y poner en la nevera para que se enfríe.

En un tazón pequeño, bata el chile en polvo, el comino, el orégano y la pimienta negra hasta que se combinen.

Seque ligeramente el salmón con una toalla de papel y colóquelo en la bandeja para hornear preparada. Unte el salmón con aceite de oliva y espolvoree el condimento uniformemente sobre el salmón. Colóquelo en el horno y hornéelo hasta que la temperatura interna alcance los 145°F, entre 15 y 20 minutos.

Una vez que el salmón esté completamente cocido, sáquelo del horno y utilice un tenedor para romperlo en trozos grandes. Caliente las tortillas, si lo desea. Distribuya el salmón uniformemente en las tortillas. Cubra con varias cucharadas de salsa tropical antes de servir.



Arroz con gandulez

Ingredientes

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla amarilla picada

1/4 de pimiento verde fresco picado

1/4 de pimiento rojo fresco, picado

3 dientes de ajo picados

2 cucharadas de sofrito casero

1/2 taza de cilantro fresco picado

1/4 cucharadita de comino molido

1/2 taza de orégano fresco (o 1 cucharadita de orégano seco)

1 1/2 tazas de arroz integral

1 taza de caldo de pollo bajo en sodio

1 lata (15 onzas) de gandules verdes, escurridos y enjuagados

2 cucharadas de pasta de tomate

1 cucharada de cúrcuma

Instrucciones

Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Sofría la cebolla, el pimiento verde, el pimiento rojo, el ajo y el sofrito hasta que la cebolla esté blanda y transparente. Añadir el cilantro, el comino y el orégano.

Añade el arroz a la sartén y remueve hasta que se mezcle con las verduras. Añade el caldo de pollo, una taza de agua, los gandules, la pasta de tomate y la cúrcuma.

Lleve la mezcla de arroz a ebullición. Cocinar, sin tapar, hasta que el agua se haya evaporado, y mezclar de nuevo. Bajar el fuego a bajo y tapar el arroz hasta que esté tierno.



Ensalada de frijoles

Ingredientes

1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos

1 lata (15 onzas) de garbanzos sin sal, escurridos

1 lata (15 onzas) de frijoles pintos sin sal, escurridos

1 cebolla, finamente picada

1/2 taza de maíz sin sal

1/2 taza de pimienta verde, picado fino

1/2 taza de pimienta rojo, cortado en rodajas finas

1/2 taza de cilantro

1/2 taza de aceite de oliva

1/2 taza de vinagre balsámico

3 dientes de ajo, machacados

Instrucciones

Mezclar todos los ingredientes en un bol grande.

Sirva y disfrute.



Arepas Colombianas

Ingredientes

1 1/2 tazas de agua caliente
1 cucharada de mantequilla sin sal o aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal (opcional)
2 tazas de harina de maíz cocida
1/2 taza de queso cotija
1/2 taza de queso mozzarella rallado
2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

Añadir la mantequilla o el aceite de oliva al agua caliente, junto con la sal, si se desea. Revuelva hasta que la mantequilla se haya derretido, o hasta que el aceite de oliva y el agua estén bien combinados. Reservar.

En un tazón grande, mezcle los ingredientes secos: harina de maíz, queso cotija y queso mozzarella.

Añadir la mezcla de agua a los ingredientes secos. Remover hasta formar una masa. Seguir removiendo hasta que la masa no se pegue en las manos. Tapar y dejar reposar durante cinco minutos.

Tome un trozo de masa del tamaño de una pelota de tenis y forme una bola con las manos. A continuación, aplánela hasta que tenga un grosor de unos 400 mm, asegurándose de que los bordes no se agrieten. Este trozo de masa formará tu arepa. Repite la operación, creando más arepas hasta que hayas utilizado el resto de la masa.

Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade las arepas a la sartén. Fríelas, dándoles la vuelta de vez en cuando, hasta que estén doradas por cada lado.

Retirar las arepas de la sartén y servir. Se pueden comer solas o rellenas con judías, hierbas y verduras.

Nota: Si va a rellenar las arepas, córtelas por la mitad mientras están calientes y añada el relleno entre las dos rebanadas. Las



Gallo pinto

Ingredientes

Para la salsa lizano

1-2 chiles secos
1 taza de agua
1/2 cebolla amarilla picada
1 zanahoria picada
1/2 taza de cilantro, finamente picado
2 cucharadas de azúcar granulada
1/2 limón, exprimido
1 cucharada de vinagre blanco
1 cucharada de comino molido
2 cucharadas de melaza

Para el gallo pinto

2 cucharadas de aceite vegetal
1 cebolla amarilla picada
1/4 de taza de pimienta roja picada
1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal
1/2 taza de Cilantro, finamente picado
3 tazas de arroz integral cocido
1 huevo frito (opcional)

Instrucciones

Para la salsa lizano

Retire los tallos de los chiles. Ponga a hervir el agua en una cacerola pequeña, añada los chiles y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar, manteniendo los chiles en el agua.

Una vez que se hayan enfriado, transfiera los chiles y el agua a la licuadora. Añadir la cebolla, el azúcar, el zumo de limón, el vinagre, el comino, la melaza, el cilantro y las zanahorias. Licuar hasta que esté suave.

Para el gallo pinto

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Saltear la cebolla y el pimienta rojo hasta que la cebolla esté translúcida.

Añade los frijoles, la salsa lizana casera y el arroz cocido. Revuelve hasta que todos los ingredientes se combinen y espolvorea con cilantro.

Sirve este plato solo, o acompaña con un huevo frito.



Frijoles refritos

Ingredientes

1/2 taza de aceite de oliva

1/2 cebolla picada

1 lata (15 onzas) de frijoles negros o pintos sin sal, escurridos

Comino molido

Jalapeño (opcional)

Instrucciones

Caliente el aceite de oliva en una cacerola a fuego medio. Sofreír la cebolla en el aceite hasta que esté transparente. Agregue los frijoles, el comino y el jalapeño (si lo desea). Cocinar durante cinco minutos. Retirar del fuego y dejar enfriar.

Una vez que la mezcla de frijoles se haya enfriado, use una licuadora para licuar hasta que esté suave. Servir solo, como relleno de tacos o con arroz.



Sazones

**¿Busca el
condimento
perfecto para su
próxima receta?
Te ofrecemos
estos sabrosos
condimentos**

Sofrito

Ingredientes

3 cebollas picadas
2 pimientos rojos picados
3 pimientos anaheim,
picados
1/4 de libra de pimiento
dulce, o ají dulce (si está
disponible)
3 cabezas de ajo, peladas
1 manojo de cilantro
1 manojo de culantro (si
está disponible)

Instrucciones

Agregue todos los ingredientes a un procesador de alimentos o a una licuadora. Mezcle hasta que se forme una pasta.

Agregue esta pasta sin sal a sopas, guisos, frijoles, arroz o cualquier plato que necesite un poco de sabor extra. Después de usar su sofrito, guárdelo en la nevera o congélelo para disfrutarlo más tarde.

Pico de Gallo

Ingredientes

5 tomates Roma, cortados
en dados
1/2 taza de cebolla blanca
o roja picada
1/2 taza de cilantro fresco,
picado
1 chile jalepeño pequeño,
cortado en dados, sin
venas ni semillas
1-2 cucharaditas de jugo
de limón, al gusto

Instrucciones

Combine todas las verduras en un bol. Revuelva bien.

Sazone con jugo de lima y revuelva.

Sazonador total sin sal (unsalted total seasoning)

Ingredientes

4 cucharaditas de chile en polvo

2 cucharadas de comino molido

1/2 cucharada de sal marina

1 cucharadita de pimienta negra

2 cucharaditas de pimentón

1 cucharadita de ajo en polvo

1 cucharadita de cebolla en polvo

1 cucharadita de copos de pimienta roja

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en un frasco.

Agite el frasco para mezclar.

Postres

¿Eres aficionado a los dulces? Nos sentimos muy identificados.

Aquí tienes algunas delicias para los riñones de los latinos.

Limber de limón

Ingredientes

2 tazas de zumo de limón recién exprimido (unos 8-10 limones)

2 tazas de azúcar o sustituto del azúcar

4 tazas de agua

Ralladura de limón (opcional)

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes en una licuadora.

Vierta la mezcla en varios vasos de plástico de cuatro onzas. Coloque los vasos en el congelador hasta que la mezcla se haya congelado.

Saque los vasos del congelador y sirva. Consejo para servir: saque cada limber congelado de su vaso y póngalo de nuevo en el vaso al revés. Esto hace que la limbera sobresalga de la taza para que sea más fácil de comer.

Nota: También puedes utilizar un molde de paleta de plástico para congelar tu limber en lugar de vasos de plástico.



Gelatina

Ingredientes

1 caja (3 onzas) de mezcla de gelatina de fresa sin azúcar

1 caja (3 onzas) de gelatina de uva sin azúcar

1 caja (de 3 onzas) de gelatina de piña sin azúcar

3 onzas de su yogur de sabor favorito

1 caja (8 onzas) de mezcla de gelatina sin sabor

Instrucciones

Prepare las tres cajas de gelatina según las instrucciones del envase. Vierta cada tipo de gelatina en un recipiente cuadrado o rectangular separado. Tápalos y refrigéralos toda la noche.

Una vez que la gelatina esté lista, sácala de los moldes y córtala en cubos. Coloque todos los cubos en un tazón grande para mezclar, o coloque cubos de cada sabor en tazones separados, si lo prefiere. Mantenga los cubos refrigerados hasta que los necesite de nuevo.

Vierta la mezcla de gelatina en un bol pequeño y añada media taza de agua hirviendo. Mezcla bien.

Añade el yogur a la gelatina y vuelve a mezclar. Déjalo a un lado.

Llene 12 tazas de ocho onzas aproximadamente hasta la mitad con cubos de gelatina.

Vierta la mezcla de gelatina y yogur sobre los cubos en cada vaso. Siga vertiendo hasta que los vasos estén llenos en tres cuartas partes.

Tapas los vasos y refrigera durante tres o cuatro horas (o incluso mejor, toda la noche). Sirve y disfruta.



Flan de queso

Ingredientes

1/3 de taza de azúcar

1/4 de taza de agua

2 tazas de leche
desnatada

1 lata (12 onzas) de
leche evaporada

5 huevos

1 paquete (8 onzas)
de queso crema

3 cucharadas de
mezcla para hornear
de sustituto del
azúcar granulado

1 cucharadita de
vainilla

Fruta fresca, para
servir (opcional)

Instrucciones

Precalentar el horno a 350°F.

Añada el azúcar y el agua a una cacerola pequeña y llévela a ebullición, agitando la cacerola de vez en cuando, hasta que el contenido se caramelize y se vuelva ligeramente marrón.

Vierta el caramelo en una fuente de horno de dos cuartos, cubriendo el fondo de la fuente de manera uniforme. Dejar la fuente de horno a un lado hasta que el caramelo se haya enfriado y endurecido.

Mientras tanto, mezcle la leche descremada, la leche evaporada, los huevos, el queso crema, el sustituto del azúcar y la vainilla hasta que quede suave.

Vierta la mezcla en la fuente de horno, cubriendo el caramelo. Cubra la fuente de horno con papel de aluminio.

Coloque la fuente de horno cubierta en una fuente de horno más grande. Añadir agua a la fuente de horno más grande, hasta que el agua llegue a la mitad de los lados de la fuente de horno más pequeña.

Introducir en el horno y hornear durante 60 minutos, hasta que el flan esté cuajado, pero todavía con movimiento. Para comprobar si está listo, introduzca un cuchillo en el centro del flan. Si el cuchillo sale limpio, el flan está listo.

Saque con cuidado las bandejas del horno. Transfiera la fuente de horno con el flan a una rejilla. Deje enfriar durante una hora.

Refrigere durante al menos tres horas, hasta que el flan esté bien frío. Para servirlo, pase la punta de un cuchillo pequeño por los bordes del flan para separarlo de la fuente de horno. Coloque un plato grande sobre el flan y déle la vuelta al flan en el plato.

Cubra el flan con fruta fresca y sírvalo.



Arroz con leche

Ingredientes

1 1/2 taza de arroz blanco

2 tazas de agua

3 tazas de leche sin lácteos

2 palitos de canela

1/2 cucharadita de extracto de vainilla

1/3 de taza de sirope de arce o 1/2 taza de azúcar

1 vaina de anís estrellado

Pasas, para decorar

1/4 de cucharadita de canela molida, para decorar

Instrucciones

Enjuague el arroz con agua fría hasta que el agua salga clara. Escorra el exceso de agua.

Ponga el agua en una cacerola mediana y llévela a ebullición.

Cuando el agua llegue a hervir, añada el arroz. Reducir el fuego a bajo y cocinar, sin tapar, durante 15 minutos.

Añadir la leche sin leche, la canela en rama, el extracto de vainilla, el jarabe de arce o el azúcar y el anís estrellado. Cocinar sin tapar a fuego medio durante 15 minutos, removiendo el contenido de la olla de vez en cuando. Cuando el arroz esté listo, retirar las ramas de canela.

Rociar con las pasas y la canela molida. Servir.



Mousse de frutillas

Ingredientes

1 taza de yogur natural
1 taza de fresas
1 limón, exprimido
Sustituto del azúcar
(opcional)
1 paquete (8 onzas) de
gelatina sin sabor
Rodajas de fresa, para
decorar

Instrucciones

Mezcle el yogur, las fresas, el zumo de limón y el sustituto del azúcar en una batidora hasta que quede suave.
Añada la gelatina y vuelva a batir.
Transfiera la mezcla a varios cuencos pequeños.
Refrigere hasta que esté firme.
Adorne con fresas frescas cortadas en rodajas finas.





BY
INTERWELL
HEALTH