

Tabla de Contenidos

Aderezo de Yogur Griego	3
Alubias Carillas y Verduras.....	4
Avena con Calabaza y Pacanas.....	5
Avena con Crema de Cacahuete	6
Avena de Buenas Noches Buenos Días	7
Camote Burritos	8
Chili	9
Crujiente Manzana.....	10
Cuenco Burrito de Verdura y Arroz Moreno.....	11
Desayuno de Fresas y Plátano	12
Ensalada de Ejotes y Tomates “Cherry”	13
Ensalada del Suroeste con Aderezo de Chipotle	14
Ensalada fría de lentejas	15
Ensalada Mediterránea.....	16
Frijoles Negros y Quínoa	17
Frijoles, Rojo y Verde	18
Hombre de Nieve en un Palo	19
Kabobs Vegetal con una Salsa Cremosa de Hierbas	20
Limonada Casera.....	21
Máquina Verde	22
Mi Amigo El Pavo	24
Panqueques Clásicos de Avena y Suero de Leche.....	25
Salsa Cruda de Frambuesa	25
Parfait Yogurt	26
Pasta con queso y coliflor	27
Pimientos Rellenos con Couscous y Frijoles Pinto	28

Piza MiPlato	29
Pollo y Cebada.....	30
Salchicha, lentejas y estofado de col rizada.....	31
Salsa de Frijoles Blancos	32
Salsa de Frutas	33
Salsa de Maíz.....	34
Smoothie de Sandía	35
Sopa de Lentejas con Hierbas	36
Sopa Minestrone de tres frijoles	37
Sopa Picante de “Black Eyed Peas”	38
Sundae de Avena	39
Taco “Ensalada” con Pollo	40
Tostadas de Lentejas.....	41

Análisis del Costo: El costo de las recetas se determinó por los precios de 2014 que se encuentran en línea a través de Peapod: <http://www.peapod.com>

Las especias se calculan en \$0.25 cada vez que se utilizan. Impuestos sobre los alimentos no están incluido en el costo.

Análisis del nutricional: Los datos de nutrición se analizaron mediante el sitio web de USDA: <http://supertracker.usda.gov>

Tenga en cuenta que la información nutricional pueden cambiar si cualquiera de los ingredientes son sustituidos o alterados de los ingredientes indicados en la receta

Raciones de MiPlato: Raciones de MiPlato se analizaron mediante el sitio web del USDA: <http://supertracker.usda.gov>, con las siguientes pautas:

- 1 ración de verduras = 1 taza de verduras
- 1 ración de frutas = 1 taza de frutas
- 1 ración de granos = 1 taza de granos
- 1 ración de proteína = 1 taza de proteína
- 1 ración de productos lácteos = 1 taza de productos lácteos

Al planear sus comidas frijoles y lentejas pueden ser consideradas una verdura o una proteína: tienen nutrientes que son similares a las que se encuentran en las carnes y en las verduras. En este libro, los frijoles y las lentejas se cuentan como verduras en Raciones de MiPlato.



Aderezo de yogurt Griego

Numero de raciones: 12

Tamaño de raciones: 4 cucharadas

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- ¼ taza de yogurt Griego sin grasa
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas descongeladas, y escurridas.
- 2 dientes de ajos picados
- 4 cebollitas verdes picadas
- ¼ de cucharita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharita de sal

Direcciones:

Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
Servirlo con vegetales cortados y frescos o con frituras de pan pita de granos integrales.

Costo por receta: \$6.25

Costo por ración: \$0.52

Raciones de MiPlato: ¼ ración de vegetales y ¼ ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 4 cucharadas

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración

Calorías 33

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 1mg **0%**

Potasio 134mg **4%**

Sodio 86mg **4%**

Carbohidrato Total 3g **1%**

Fibra Dietética 1g **4%**

Azucares 2g

Proteínas 5g **10%**

Vitamina A 16% • Vitamina C 2%

Calcio 8% • Hierro 3%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>



Alubias Carillas y Verduras

Numero de raciones: 3

Tamaño de raciones: 1 1/2 tazas

Equipo:

Cacerola con una tapa

Ingredientes:

- 1 ½ tazas alubias carilla, cocinadas sin sal o grasa añadido
- 1 cucharada aceite de canola
- ½ taza cebolla, cortada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 taza agua
- 16-onza bolsa coles (verduras collard) helado, cortado
- ¼ cucharadita pimienta negra
- ¼ cucharadita sal

Direcciones:

Para preparar las alubias, enjuague 2 tazas de alubias carillas secas en agua fresca. Remueva objetos extraños como piedritas pequeñas. Coloque alubias en una cacerola grande con agua hasta 1-2 pulgadas sobre las alubias. Hierva, sin tapa, por 3 a 5 minutos. Apague el caliente. Cubra cacerola y deje las alubias a remojar por 1 hora. Cole y enjuague alubias en agua fría. Para completar las alubias, coloque alubias remojadas en una cacerola con una mínima de 6 tazas de agua, y hierva a fuego lento. Reduzca calor y cubra cacerola con una tapa casi completamente. Hierva a fuego lento por 30 minutos o hasta que alubias estén blando pero las pieles todavía quedan. Cole con agua. Las alubias están listas para usar. Necesita solamente 1 ½ tazas de las alubias preparadas, así que pueda refrigerar o helar las sobras.

En una cacerola grande, caliente aceite canola sobre calor mediano. Saltea cebolla por algunos minutos, añada ajo y cocine por 30 segundos, añada agua y hierva, añada coles, pimienta y sal. Mezcle y baje calor a bajo. Cubra cacerola y cocine por 15 minutos. Añada alubias, mezcle, cubra y cocine 5 minutos más o hasta que verduras estén muy tiernas y alubias estén calientes.

Costo per receta: \$4.54

Costo per ración: \$1.51

Raciones de MiPlato: 1 ¼ raciones de vegetales

Adaptado de: <http://www.lightenuplancaster.org/LULC/media/media/get%20healthy/AfricanAmerican.pdf>

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas

Raciones 3

Cantidad por Ración

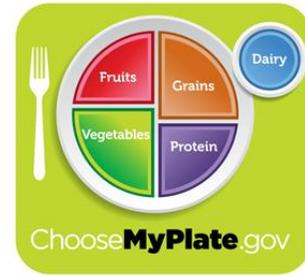
Calorías 186

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 5g		8%
Grasa Saturada 1g		5%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 3g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 461mg		13%
Sodio 216 mg		9%
Carbohidrato Total 27g		9%
Fibra Dietética 8g		32%
Azucares 5g		
Proteínas 9g		18%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg	
Carbohidrato Total		300mg	300mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

**Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Avena con Calabaza y Pacanas

Numero de raciones: 3

Tamaño de raciones: 1 cup

Equipo:

Arrocera

Ingredientes:

- 1 taza de medir de avena
- 2 cucharadas de medir de azúcar moreno
- 1 cucharadita *pumpkin pie spice* (especia)
- Pizca de sal
- 1 taza de medir de leche (1%)
- ½ taza de medir de calabaza enlatada
- 1 huevo
- 3 cucharadas de pacanas, picadas

Direcciones:

Mezcla la avena, azúcar moreno, especia *pumpkin pie spice* y una pizca de sal en la arrocera. Bate la leche, calabaza enlatada y huevo en un tazón—verte encima de la avena. Mezcle. Ponga la tapa de la arrocera. Apreté el botón hacia abajo. Cuando el botón “salte” hacia arriba (aprox. 20 minutos) desenchufe la arrocera. Ponga encima de cada porción: unas pacanas y un poquito mas de leche, si desea.

Costo por recita: \$4.37

Costo por ración: \$1.46

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ¼ ración de verdura, ¼ ración de productos lácteos, 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

Calorías 268

% Valores Diarios*

Grasa Total	11g	17%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa <i>Trans</i>	0g	
Grasa Poliinsaturada	3g	
Grasa Monoinsaturada	5g	
Colesterol	66mg	22%
Potasio	375mg	11%
Sodio	180mg	8%
Carbohidrato Total	35g	12%
Fibra Dietética	4g	16%
Azucares	15g	
Proteínas	10g	20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Avena con Crema de Cacahuete

Numero de raciones: 4
Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:
Estufa

Ingredientes:
1 ½ tazas avena, cocido
¼ taza manteca de cacahuete (cualquier mantequilla de nuez se puede sustituir- almendra, nueces, cacahuetes etc.)
1 cucharadas leche 1%
2 cucharaditas miel
1 gran manzana sin corazón y en rodajas

Direcciones:
Mezcla la crema, la leche y la miel. Añade la avena y mezcla bien. Sírvela en 4 tazones y añade los trozos de manzana en cada una.

Costo por recita: \$2.06
Costo por ración: \$0.51
Raciones de MiPlato: ½ ración de granos, ½ ración de frutas, 1 ración de proteínas

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza
Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 191

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 9g		14%
Grasa Saturada 2g		10%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 3g		
Grasa Monoinsaturada 4g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 223mg		6%
Sodio 77 mg		3%
Carbohidrato Total 24g		8%
Fibra Dietética 4g		16%
Azucares 10g		
Proteínas 6g		12%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg	
Carbohidrato Total		300mg	300mg	

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Avena de Buenas Noches Buenos Días

Numero de raciones: 10
Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

La Olla de Cocción Lento

Ingredientes:

- 2 tazas de avena cortada en maquina
- 9 tazas de agua
- 3 manzanas, sin el corazón, picada o en rodajas
- 1 cucharada de canela

Direcciones:

Combine todos los ingredientes en la olla de cocción lento. Tape y póngalo a fuego lento para que se cocine durante toda la noche, o 8 a 9 horas o cocine en alto durante 4 horas. Puede servir con la leche, miel, canela, fruta fresca o frutas secas y / o nueces.

Costo por recita: \$4.82

Costo por ración: \$ 0.48

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano y 1 ½ ración de fruta

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

Calorías 151 Calorías de Grasa 18

% Valores Diarios*

Grasa Total 2g **3%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 1g

Colesterol 0mg **0%**

Potasio 169mg **5%**

Sodio 11mg **0%**

Carbohidrato Total 29g **10%**

Fibra Dietética 5g 20%

Azucares 5g

Proteínas 5g **10%**

Vitamina C 3% Calcio 3%

Hierro 9%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>

*Las adiciones no se incluyen en análisis nutricional



Camote Burritos

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Olla de Cocción Lento

Ingredientes:

2 camotes, pelados, rebanados, o cortados en tamaños iguales.

1 taza de maíz congelado

2 tazas de frijoles negros cocidos, preparado de frijoles secos (puede usar frijoles negros enlatados*, pero necesita lavar y colar completa y cuidadosamente)

12 onzas salsa casero* (cualquier nivel de picante)

4 onzas 1/3-grasa queso cremoso, blando

1 ½ tazas arroz integral

6 tortillas grano integral (o puede usar tortillas de maíz)

Picado o salteado vegetales, cualquiera que prefiera (lechuga, cebados verdes, etc.)

*Si se usa salsa preparada o frijoles negros enlatados, escoja productos bajos en sodio, porque de lo contra, el sodio en la receta pueda subir más que el nivel recomendado.

Direcciones:

Pon camotes, maíz, frijoles negros, salsa y queso cremoso en la cocina lenta y mezcle juntos. Cocine a nivel alta por 3-4 horas. Cuando cocinado, prepare arroz integral y mezcle en el relleno. Saque el relleno a la tortilla y añade vegetales preferidos.

Costo por receta: \$8.05

Costo por ración: \$1.34

Raciones de MiPlato: 2 ración de grano, 1 ½ ración de verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza relleno y 1 tortilla

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 476

% Valores Diarios*

Grasa Total 6g 9%

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

Colesterol 10mg 3%

Potasio 1035mg 30%

Sodio 385mg 16%

Carbohidrato Total 82g 27%

Fibra Dietética 17g 68%

Azucares 8g

Proteínas 19g 38%

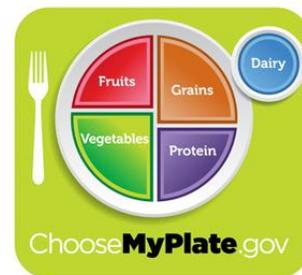
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Ingredientes adicionales tales como verduras picadas no están incluidos en la nutrición



Chili

Numero de raciones: 10
Tamaño de raciones: 1 ¼ tazas

Equipo:

Olla de Cocción Lenta

Ingredientes:

- 1 libra seca frijoles negros, cocidos
(45 onzas de frijoles enlatados pueden ser sustituidos, pero tenga en cuenta que aumentará el contenido de sodio)
- 1 libra de 93% carne de res magra y molida
- 3 latas de 14.5 onzas de tomates de bajo sodio, cortados en dados y no colados
- 1 cebolla larga, picada
- 1 pimiento rojo cortado en dados y sin las semillas
- 3 dientes de ajo picados (2 cucharitas)
- 2 ½ cucharadas de polvo de chili
- 1 cucharadita de comino
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita orégano
- 1 cucharadita albahaca
- 1 cucharadita pimienta negra

Direcciones:

Ponga todos los ingredientes en la olla de cocción lento. Cubra y cocine a una temperatura alta por 4 a 5 horas o a una temperatura baja por 6 a 8 horas.

Costo por recita: \$15.02

Costo por ración: \$1.50

Raciones de MiPlato: 1 ¼ ración de verduras, 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 ¼ tazas

Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

Calorías 237

% Valores Diarios*

Grasa Total	5g	8%
Grasa Saturada	2g	10%
Grasa Trans	0g	
Grasa Poliinsaturada	1g	
Grasa Monoinsaturada	2g	
Colesterol	28mg	9%
Potasio	788mg	23%
Sodio	237mg	10%
Carbohidrato Total	32g	11%
Fibra Dietética	11g	44%
Azucares	4g	
Proteínas	19g	38%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>



Crujiente Manzana

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:

La olla de cocción lento

Ingredientes:

6 tazas de manzanas, peladas, cortadas en trozos y sin el corazón

½ taza de copos de avena

½ taza de azúcar morena

¼ taza de harina de trigo integral

¼ taza de harina de trigo blanca

2 cucharadas de mantequilla

½ cucharadita de canela molida

Direcciones:

Coloca las manzanas en una olla de cocción lento rociadas con aceite en aerosol sin grasa. Combina los demás de los ingredientes en un recipiente y añádeselos a las manzanas. Cúbrelas y cocínalas en bajo por 4 horas o en alto por 2 horas.

Costo por recita: \$5.12

Costo por ración: \$0.85

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, 1 ración de fruta

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 199

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 5g		8%
Grasa Saturada 3g		15%
Grasa Trans 0g		
Grasa Monoinsaturada 1g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 187mg		5%
Sodio 7mg		0%
Carbohidrato Total 39g		13%
Fibra Dietética 4g		16%
Azúcares 23g		
Proteínas 2g		4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	
	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300mg	375mg
Fibra Dietética	25mg	30mg

* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>



Cuenco Burrito de Verdura y Arroz Moreno

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 2 tazas

Equipo:

Olla de Cocción Lento

Ingredientes:

- 1 taza de maíz congelado
- 1 15-onzas Vaso de frijoles negros sin sal, aclarado
- 2 taza salsa casera*
- 1 pimiento rojo o amarillo, sin semillas y cortada
- 1 zucchini, rebanado
- 1 calabaza de verano, rebanada
- 4 onzas de 1/3-grasa queso cremoso, cortada en cubos de ½ pulgada
- 4 tazas de arroz moreno

*Si está comprando preparado, mire al cantidad de sodio para asegurar que no tenga nivel de sodio más que recomendado.

Direcciones:

Coloque todos los ingredientes, excepto el arroz moreno, en la cocina lenta y cocina en una temperatura baja para 4-6 horas. Sirve las verduras cocinadas sobre el arroz moreno con un poco de queso de cheddar o Monterey Jack, si desea.

Puede usar quínoa en vez de arroz integral. Por una comida sin granas, sirve las vegetales sobre una cama de verdes, mezcladas con rebanadas de aguacate y queso de cheddar.

Costo por recita: \$11.92

Costo por ración: \$1.97

Raciones de MiPlato: 1 ½ ración de grano y 1 ½ ración de verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 383

% Valores Diarios*

Grasa Total 11g 17%

Grasa Saturada 3g 15%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 4g

Grasa Monoinsaturada 3g

Colesterol 10mg 3%

Potasio 778mg 22%

Sodio 388mg 16%

Carbohidrato Total 61g 20%

Fibra Dietética 9g 36%

Azucares 8g

Proteínas 13g 26%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Desayuno de Fresas y Plátano

Numero de raciones: 6

Tamaño de ración: ¾ cup

Ingredientes:

- 1½ tazas avena tradicional
- 2 plátanos
- 2 tazas fresas congeladas (a temperatura ambiente)
- 2 tazas de yogur simple bajo en grasa

Direcciones:

Cocine avena tradicional siguiendo las instrucciones de la caja. Mientras se estén cocinando coloque las fresas descongelaadas en una taza y hágalas puré hasta que tengan la consistencia de una salsa espesa. Cuando la avena esta lista añade el yogur y el plátano en rebanadas y revuelve.

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ½ ración de frutas, ¼ ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ¾ taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 188

% Valores Diarios*

Grasa Total 3g **5%**

Grasa Saturada 1g **5%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 5mg **2%**

Potasio 516mg **15%**

Sodio 63mg **3%**

Carbohidrato Total 34g **11%**

Fibra Dietética 4g **16%**

Azucares 14g

Proteínas 8g **16%**

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	Menos de	300mg	375mg
Fibra Dietética	Menos de	25g	30g

* Nutrición analizado con <http://www.supertracker.usda.gov>



Ensalada de Ejotes y Tomates “Cherry”

Numero de raciones: 5
Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Olla con una tapa

Ingredientes:

1 libra de ejotes, los extremos cortados por la mitad
1 pinta de tomates “cherry”, cortados por la mitad
1/3 taza de cebolla roja picada
2 cucharadas de jugo de limón
2 cucharaditas de mostaza de Dijon
2 dientes de ajo, picados
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
1/3 taza de aceite de oliva virgen extra

Direcciones:

Cuézalos al vapor por 5 a 7 minutos o hasta que estén tiernos. Posteriormente póngalos bajo el chorro de agua fría y escúrralos bien. Colóquelos en un recipiente grande añada los tomates y la cebolla.

Bata el jugo de limón, mostaza, ajo, sal y pimienta en un tazón pequeño. Poco a poco agregue el aceite y mézclelo bien. Vierta sobre las verduras y revuelva para cubrir las.

Costo por recita: \$7.00

Costo por ración: \$1.40

Raciones de MiPlato: 1 ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 164

% Valores Diarios*

Grasa Total 14g	22%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 2g	
Grasa Monoinsaturada 10g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 279mg	8%
Sodio 144mg	6%
Carbohidrato Total 10g	3%
Fibra Dietética 3g	12%
Azucares 3g	
Proteínas 2g	4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Datos de Nutrición de Ensalada

Ensalada del Suroeste con Aderezo de Chipotle

Numero de raciones: 12
Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Arrocera

Ingredientes:

2 tazas del vaso de la arrocera de arroz integral o 1 ½ tazas
2 15 oz latas frijoles negros, escurridos y lavados
1 pimienta roja, picada
1 cebolla morada, picada
1 aguacate, picado
1 taza cilantro, picado

Aderezo Ingredientes:

1/3 taza aceite de oliva, 4 cucharadas de jugo de naranja, recién exprimidas (sobre 2 naranjas), ½ de una lata de chile chipotle en salsa adobo, bien picados, más 1 cucharadita de salsa adobo, 2 cucharadas vinagre de vino tinto, 1 cucharadita comino, 1 cucharadita chile en polvo, y ¼ cucharadita pimienta.

Direcciones:

Coloque el arroz en la arrocera, agregue agua hasta la línea 2 y agregue una pizca de sal. Cocine. Agregue el arroz cocinado, frijoles, pimientos y cebolla en un tazón grande. Agregue la mitad del aderezo, remueve, agregue los aguacates u cilantro, más aderezo al gusto, sal y pimienta al gusto y remueva.

Para el aderezo: Bata todos los ingredientes y déjelo a un lado.

Costo por recita: \$14.04 **Costo por ración:** \$1.17

Raciones de MiPlato: 1 ración grano, 1 ración verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones 12

Cantidad por Ración

Calorías 246

% Valores Diarios

Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 485mg	14%
Sodio 165 mg	7%
Carbohidrato Total 43g	14%
Fibra Dietética 8g	32%
Azucares 2g	
Proteínas 9g	18%

Datos de Nutrición de Aderezo

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 cucharadas

Raciones 12

Cantidad por Ración

Calorías 61

% Valores Diarios

Grasa Total 6g	9%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 5g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 27mg	1%
Sodio 26 mg	1%
Carbohidrato Total 1g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azucares 1g	
Proteínas 0g	0%



Ensalada fría de lentejas

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Cacerola con una tapa

Ingredientes:

1-libra bolsa de lentejas* verde o marrón, enjuagado
1 pimiento rojo picado, cualquier tipo

*No use lentejas rojas

Aderezo:

½ de taza aceite de oliva
1 cucharada de mostaza
Jugo de 1 limón
1 cucharadas comino
½ cucharadita sal
¼ de taza perejil, picada

Direcciones:

En una cacerola grande, añade una bolsa de lentejas y 6-8 tazas de agua. Hierva tapado por 45-50 minutos hasta que este blandito y un poca tierna. Mezcle los ingredientes del aderezo juntos y añade las lentejas cocidas con el pimiento rojo.

Costo por recita: \$3.19

Costo por ración: \$0.40

Raciones de MiPlato: 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

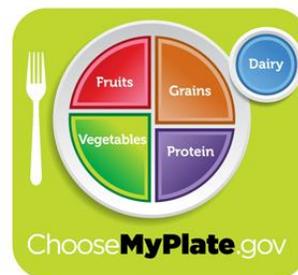
Calorías 305

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 14g		22%
Grasa Saturada 2g		10%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 10g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 620mg		18%
Sodio 173mg		7%
Carbohidrato Total 32g		11%
Fibra Dietética 12g		48%
Azucares 3g		
Proteínas 14g		28%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	
	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300mg	375mg
Fibra Dietética	25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Ensalada Mediterránea

Numero de raciones: 8
Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Olla de Cocción Lento

Ingredientes:

2 tazas de bayas de trigo*
6 taza de agua
½ pimiento rojo, cortado en cuadritos
½ pimiento amarillo, cortado en cuadritos
1 pepino, pelado y cortado en trozos
1/3 cebolla roja, cortada en cuadritos
1 limón exprimido
2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
½ cucharadita de sal
pimienta al gusto
4-onzas Queso Feta (Feta cheese) en trocitos

*Cualquier grano entero puede ser sustituido por los granos de trigo, de acuerdo a su preferencia.

Direcciones:

Enjuague muy bien las bayas de trigo. Coloque las 2 tazas de bayas de trigo junto con las 6 tazas de agua en la olla de cocción lenta y programe la cocción en “low” (bajo) por 8-12 horas. Posteriormente, retire las bayas la olla de cocción lenta y déjelas enfriar ligeramente. Agregue los demás ingredientes, excepto el queso Feta, y combínelos. Finalmente, agregue el queso Feta.

Costo por recita: \$11.42

Costo por ración: \$1.43

Raciones de MiPlato: 2 raciones de grano, ½ ración de verduras, ¼ ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

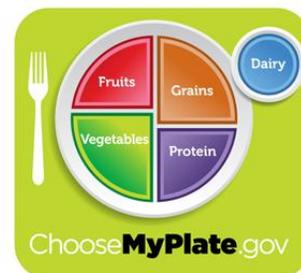
Calorías 192

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 7g		11%
Grasa Saturada 3g		15%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 1g		
Grasa Monoinsaturada 3g		
Colesterol 13mg		4%
Potasio 221mg		6%
Sodio 168mg		7%
Carbohidrato Total 28g		9%
Fibra Dietética 5g		20%
Azucares 0g		
Proteínas 7g		14%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg	
Carbohidrato Total		300mg	375mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Frijoles Negros y Quínoa

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Arrocera

Ingredientes:

- 1 una taza de quínoa seca, roja, o amarilla
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, lavados
- 1 taza de cilantro fresco, picado
- 2 cebollines, picados
- 1 pequeño jalapeño sin semilla y picado
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas jugo de limas, (1 o 2 limas)
- Más la ralladura de 1 lima
- 1 cucharadita comino
- 1 cucharadita chili en polvo
- 1 cucharadita sal

Direcciones:

Lave bien la quínoa. Cocine la quínoa siguiendo las instrucciones del paquete. Agregue la quínoa cocinada con todos los otros ingredientes. Remueva bien.

Costo por recita: \$7.98

Costo por ración: \$1.33

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ¾ ración de verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 274

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 9g		14%
Grasa Saturada 1g		5%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 5g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 611mg		17%
Sodio 266mg		11%
Carbohidrato Total 39g		13%
Fibra Dietética 8g		32%
Azucares 2g		
Proteínas 11g		22%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Frijoles, Rojo y Verde

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Arrocera

Ingredientes:

1 taza de olla arrocera (3/4 taza de medir normal) de arroz entera cruda

1 taza frijoles pintos enlatada, escurridos y enjuagados

½ taza chicharos helados

1 o 1 ¼ taza salsa de casera (aproximadamente 15-onza frasco de bajo sodio)

1 cebolla verde

½ cucharadita comino

½ cucharadita de chile en polvo

½ cucharadita orégano

¼ taza cilantro (½ montón), cortada

½ taza queso Monterrey Jack, rallada

Direcciones:

Cocine el arroz en 2 tazas de olla arrocera, agua (o caldo de bajo sodio) en una olla arrocera o tapa de estufa. Cuando el arroz está terminado y todavía caliente, mezcle los chicharos en el arroz y espera 1 o 2 minutos. Sierva arroz y chicharos a un tazón grande y mezcla en los frijoles, salsa, cebolla verde, comino, chile en polvo, orégano y cilantro.

Para servir, espolvorear con el queso rallado y caliente en el microondas hasta que el queso se derrita, 1 a 4 minutos dependiendo en el microondas.

Costo per receta: \$5.46

Costo per ración: \$0.91

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ½ ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones 6

Cantidad por Ración

Calorías 192

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 5g		8%
Grasa Saturada 1g		5%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 2g		
Colesterol 2mg		1%
Potasio 254mg		7%
Sodio 227 mg		9%
Carbohidrato Total 29g		10%
Fibra Dietética 4g		16%
Azucares 0g		
Proteínas 8g		16%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Hombre de Nieve en un Palo

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: 2 hombres de nieve

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- 2 plátanos medianas (el cuerpo)
- 1 manzana pequeña cortada en 8 pedazos (sombrero)
- 8 uvas (sombrero)
- ¼ zanahoria cortada en trozos muy pequeños (nariz)
- 16 palitos de pretzel (brazos)
- 2 cucharadas trozos de chocolate (ojos y botones)
- 8 palitos de bambú

Direcciones:

Parte el plátano en rebanadas. Pídele a un adulto que te ayude a cortar las manzanas o zanahorias. Haz un agujero en la manzana con el palo de bambú. ¡Se creativo y disfruta!

Costo per receta: \$2.35**

Costo per ración: \$0.59**

** El costo no incluye pinchos de bambú

Ración de MiPlato: ¾ ración de frutas

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 hombres de nieve

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 115

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 2g		3%
Grasa Saturada 1g		5%
Grasa Trans 0g		
Grasa Monoinsaturada 1g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 296mg		8%
Sodio 30mg		1%
Carbohidrato Total 25g		8%
Fibra Dietética 5g		12%
Azucares 15g		
Proteínas 1g		2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>



Kabobs Vegetal con una Salsa Cremosa de Hierbas

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: 3 brochetas

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- 24 tomates cherry
- 12 guisantes de azúcar (sugar snap peas)
- 12 (1-pulgada) pedazos de pepino
- 7 onzas de yogurt griego sin grasa
- 2 cucharadas de hierbas frescas picadas (como albahaca, perejil, eneldo, cilantro)
- 1 cucharada de cebollín picado
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de sal
- 12 – 6–pulgadas pinchos de bambú*

Direcciones:

Pase 2 tomates, 1 vaina y 1 pedazo de pepino por cada pincho de 6 pulgadas. Combine yogurt, hierbas, cebollín, jugo de limón y sal en un tazón pequeño. Sirva como una salsa para comer con los vegetales.

Costo por receta: \$5.60**

Costo por ración: \$1.40**

**Pinchos de bambú no están incluidos en el análisis de costos

Raciones de MiPlato: 1¼ ración de vegetales y ¼ ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 3 kabobs

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración

Calorías 62

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 1mg 0%

Potasio 429mg 12%

Sodio 71mg 3%

Carbohidrato Total 8g 3%

Fibra Dietética 2g 8%

Azúcares 6g

Proteínas 7g 14%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Perejil era la hierba utilizada en el análisis de nutrición



Limónada Casera

Numero de raciones: 1
Tamaño de raciones: 8 onzas

Equipo:
Ninguno

Ingredientes:
1 cucharada de miel o 100% puro jarabe de arce
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido*
8 onzas agua

* un limón produce el jugo 2 cucharadas

Direcciones:
Exprima el limón para extraer el jugo. Ponga todos los ingredientes en una jarra y revuélvalos.

El jugo de toronja puede ser substituido por jugo de limón.

Costo per receta: \$1.20
Costo per ración: \$1.20
Raciones de MiPlato: 1/4 ración de frutas

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 49	
% Valores Diarios*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 214mg	6%
Sodio 7mg	0%
Carbohidrato Total 12g	4%
Fibra Dietética 1g	4%
Azucares 10g	
Proteínas 1g	2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Máquina Verde

Numero de raciones: 12

Tamaño de raciones: 8 onzas

Equipo:

Licuada o procesador de alimentos

Ingredientes:

- ½ Plátano
- 1-2 cucharadas de jugo de limón
- 1 taza de espinacas lavadas
- 2 cucharaditas de miel
- 3-4 onzas de agua

Direcciones:

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y mézclelos hasta que estén molidos. Puede añadir unos cuantos cubos de hielo si le gusta su jugo súper frío. Salen aproximadamente 8 onzas.

Si lo desea agréguele frutas congeladas como fresas, frambuesas, arándanos o mangos. Si el jugo es demasiado ácido agréguele jugo de naranja o manzana.

Raciones de MiPlato: 1 ración fruta, ½ ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones 1

Cantidad por Ración

Calorías 110

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 424mg	12%
Sodio 30 mg	1%
Carbohidrato Total 29g	10%
Fibra Dietética 2g	8%
Azucares 20g	
Proteínas 2g	4%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Mezcla para merendar por el camino sin contenido de frutos secos (almendras, nueces, cacahuetes)

Numero de raciones: 5

Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- 2 tazas de su “Go” cereal favorito sin nueces almendras etc.* (Wheat Chex, Heart to Heart, Cheerios, Quaker Oatmeal Squares, etc.)
- ¼ taza frutas secas (pasas, craisins, pedazos de plátano, albaricoque seco, etc.)
- ¼ taza semillas de girasol tostadas sin sal o pepitas

*Cereales “Go” contienen 3 gramos o más de fibra y 9 gramos o menos de azúcar.

Direcciones:

Mescla los ingredientes y disfrute!

Raciones de MiPlato: ½ ración de granos, ½ ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ taza

Raciones 5

Cantidad por Ración

Calorías 186

	% Valores Diarios*
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 2g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 461mg	13%
Sodio 216 mg	9%
Carbohidrato Total 27g	9%
Fibra Dietética 8g	32%
Azucares 5g	
Proteínas 9g	18%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2,000		2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg	
Carbohidrato Total		300mg	300mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Preparar con Wheat Chex, raisins and sunflower seeds.



Mi Amigo El Pavo

Numero de raciones: 1

Tamaño de raciones: 1 sándwich

Ingredientes*:

Conjunto 3 rebanadas de pan de grano

Para untar:

Queso crema, crema de cacahuete, carnes frías.

Opciones para decorar:

Ojos: Chícharos, adámame (soya) uvas pasas

Cola: Pimiento rojo, queso, almendras, perejil

Pico: Queso, nuez de la india, pimiento rojo

Costo por ración, datos de nutrición, y raciones de MiPlato variaran dependiendo de los ingredientes y las cantidades seleccionadas.

Direcciones:

Para hacer la cabeza utiliza un vaso pequeño o un molde para cortar galletas. Corta un círculo de pan y pégalo en una rebanada de pan con queso crema o crema de cacahuete. Anadir los ojos, la cola, y un pico. Una redecilla (por encima del pico) hace que parezca autentico.

¡Disfrute!

Punta de sobra: Use pan de sobra para las migas de pan. Coloque el pan sobrante en la licuadora o procesador de alimentos y mezcle en pequeñas migajas. Migas de pan se pueden congelar para uso futuro.

Panqueques Clásicos de Avena y Suero de Leche

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: 4 panqueques pequeños

Equipo

Sartén eléctrico o hornilla con sartén

Ingredientes:

- 1 taza de los clásicos rollos de avena
- 1 taza suero de leche
- 1 huevo
- ¼ cup harina entero
- 1 cucharada azúcar
- ½ cucharita polvo de hornear
- ½ cucharita bicarbonato
- ¼ cucharita canela
- 1 cucharada mantequilla, derretido

Mezcle avena y suero de leche. Cubra y refrigera por una noche.

Añada ingredientes restantes, y mezcle bien.

Cocine panqueques en sartén o sobre la estufa.

Salsa Cruda de Frambuesa

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:

- Licuada
- Rallador

Ingredientes:

- 1 libra frambuesas helados, descongelados
- 1 cucharada miel
- 1 ½ cucharada jugo de limón recién exprimido
- Piel de 1 limón mediano

En una licuadora, combine todos los ingredientes. Mezcle hasta que este liso. Llovizne sobre panqueques o mezcle en yogur.

Receta de Salsa de Frambuesa es de:

<http://www.afarmgirlsdabbles.com/2013/07/07/super-simple-fresh-strawberry-sauce-Receta> de Salsa Cruda: Fuente de panqueques no está desconocido.

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 4 panqueques pequeños

Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 273

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 8g		12%
Grasa Saturada 3g		18%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 1g		
Grasa Monoinsaturada 2g		
Colesterol 59mg		20%
Potasio 309mg		9%
Sodio 310 mg		13%
Carbohidrato Total 41g		14%
Fibra Dietética 5g		20%
Azucars 7g		
Proteínas 10g		20%

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ taza

Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 133

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 0g		0%
Grasa Saturada 0g		0%
Grasa Trans 0g		
Colesterol 0mg		0%
Sodio 1 mg		0%
Carbohidrato Total 34g		11%
Fibra Dietética 5g		20%
Azucars 29g		
Proteínas 11g		2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg



Parfait Yogurt

Numero de raciones: 1
Tamaño de raciones: 1 parfait

Equipo:
Ninguno

Ingredientes:
1 taza de yogurt natural bajo en grasa
½ cucharadita miel
½ taza avena, cocido
1 taza arándanos (cualquier otra baya o fruta fresca puede ser substituido)
Su elección de uvas pasas, cereal de la marca “Kashi”, semillas (opcional)

Direcciones:
Mezclar la miel y el yogurt hasta que se mezclen.
Pon el yogurt, la fruta y la avena en una copa.
Espolvorea las uvas pasas, el cereal y las semillas por encima.

Costo por recita: \$2.93
Costo por ración: \$2.93
Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, 1/2 ración de fruta, 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 parfait

Raciones 1

Cantidad por Ración

Calorías 283

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 6g		9%
Grasa Saturada 3g		15%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 1g		
Grasa Monoinsaturada 2g		
Colesterol 15mg		5%
Potasio 707mg		20%
Sodio 177 mg		7%
Carbohidrato Total 44g		15%
Fibra Dietética 4g		16%
Azucares 28g		
Proteínas 16g		32%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Datos de nutrición no incluyen uvas pasas, cereal de la marca “Kashi”, o semillas



Pasta con queso y coliflor

Numero de raciones: 5

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Estufa

Ingredientes:

- 8 onzas de pasta de grano entero
- 3 onzas de queso cheddar, rallado o cortado en cubos
- 3 onzas de queso Monterey Jack, rallado o cortado en cubos
- 1 huevo grande
- Una lata de 12 onzas de leche evaporada sin grasa
- 2 cucharaditas de harina de maíz (maicena)
- 1 cucharada de mostaza café
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 pellizco de pimienta cayena
- ½ cabeza de coliflor

Direcciones:

Cocine la pasta de acuerdo a lo que diga el paquete pero cocine la coliflor con el agua hirviendo en la misma agua. Cuando drene el agua ponga la coliflor a un lado. En una olla grande combine leche, huevo y maicena, cocine a fuego lento, mezcle frecuentemente por 15 minutos hasta que se espese. Apague el fuego y agregue el queso, la mostaza y los condimentos. Revuelva hasta que el queso y la salsa estén bien mezclados. Agregue la pasta y la coliflor y mezcle para que se combine.

Costo por recita: \$6.00

Costo por ración: \$1.20

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ½ ración de verduras, 1 1/3 ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración

Calorías 348

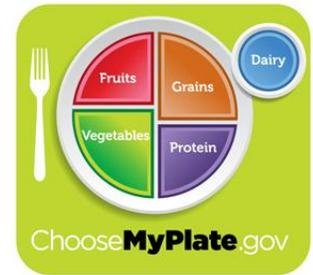
% Valores Diarios*

Grasa Total 9g	14%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 2g	
Colesterol 61mg	20%
Potasio 466mg	13%
Sodio 346mg	14%
Carbohidrato Total 46g	15%
Fibra Dietética 5g	20%
Azucares 12g	
Proteínas 24g	48%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Pimientos Rellenos con Couscous y Frijoles Pinto

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: ½ pimiento rellenos

Equipo:

La Olla de Cocción Lento

Ingredientes:

4 pimientos verdes

½ taza de couscous integral, seco

1-15 onza lata de frijoles pinto, lavados y escurridos

¼ taza de cebolla rojo

1 taza salsa casera o baja en sodio salsa envasada*

½ taza de maíz, fresco o de lata

1 taza de queso rallado, Jack o Cheddar o ambos

*El uso de la salsa envasada puede aumentar el contenido de sodio.

Direcciones:

Lavar los pimientos, corte la parte superior de los pimientos y saca las semillas y membranas. Póngalos en la olla de cocción lenta. En un tazón mezcle el couscous, frijoles, cebolla, salsa, maíz y queso. Rellene los pimientos con cuidado con la mezcla. Cubra y cocine a temperatura alta durante 2-2 ½ horas o a temperatura baja durante 4-4 ½ horas. Corte cada pimiento en dos y sirva.

Costo por receta: \$12.05

Costo por ración: \$1.51

Raciones de MiPlato: ½ ración de grano, 1 ración de vegetales, ¼ ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración ½ pimiento rellenos

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 207

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 8g		12%
Grasa Saturada 3g		15%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 2g		
Colesterol 15mg		5%
Potasio 404mg		12%
Sodio 260mg		11%
Carbohidrato Total 26g		9%
Fibra Dietética 5g		20%
Azucares 3g		
Proteínas 10g		20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Piza MiPlato

Numero de raciones: 2

Tamaño de raciones: ½ panecillo

Equipo:

Horno u horno tostador

Ingredientes:

- 1 Ingles panecillo o pequeño panecillo de trigo integral
- 2 cucharadas de salsa de tomate en bajo sodio
- 1 rebanada de carne de pavo asado (jamón o de pollo se pueden sustituir)
- ¼ taza de queso mozzarella en bajo sodio rallado
- 4 trozos de piña (en jugo 100%, sin azúcar añadido)

Direcciones:

Calienta el horno a 400 grados. Corte la carne en trozos pequeños. Unta la salsa de tomate en la piza. Luego agrega la carne y la piña. Por último coloque el queso rallado. Coloque la piza en el horno durante cinco minutos o en un horno hasta que se derrita el queso. Recuerde que debe pedirle ayuda a un adulto para encender o abrir el horno.

Costo por recita: \$1.61

Costo por ración: \$0.81

Raciones de MiPlato: 1 ración de grano, ¼ ración de fruta, ¼ ración de productos lácteos, ½ ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 panecillo

Raciones

2

Cantidad por Ración

Calorías 131

% Valores Diarios*

Grasa Total 4g 6%

Grasa Saturada 2g 10%

Grasa Trans 0g

Grasa Monoinsaturada 1g

Colesterol 15mg 5%

Potasio 181mg 5%

Sodio 150 mg 6%

Carbohidrato Total 16g 5%

Fibra Dietética 3g 12%

Azucares 5g

Proteínas 10g 20%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg

* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>



Pollo y Cebada

Numero de raciones: 5

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

La olla para cocción lento

Ingredientes:

- 16 onzas de cebada, sin cocer
- 1 pollo (fryer) entero, sin huesos
- 1 cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lb zanahorias, peladas y picadas
- 32 onzas de caldo de pollo de sodio bajo
- 1 cucharadita de tomillo

Direcciones:

Ponga las cebollas, ajo y zanahorias en la olla de cocción lenta. Añada la cebada, coloque el pollo entero o en trozos, encima de la cebada y vegetales. Agrega condimentos y caldo. Tape y cocine a fuego lento 4 a 5 horas. Si la comida parece seca mientras cocina agrega caldo o agua.

Quando se cocinan, deseche la piel y los huesos – corte en tiras y sirva con cebada y verduras.

Costo por recita: \$10.17

Costo por ración: \$1.02

Raciones de MiPlato: 2 raciones de granos, 1 ½ raciones de proteína, ½ ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 10

Cantidad por Ración

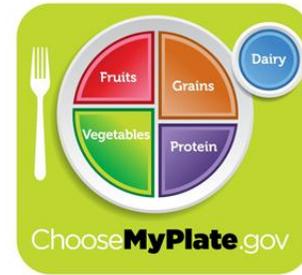
Calorías 282

		% Valores Diarios*
Grasa Total	4g	6%
Grasa Saturada	1g	5%
Grasa Trans	0g	
Grasa Poliinsaturada	1g	
Grasa Monoinsaturada	1g	
Colesterol	34mg	11%
Potasio	458mg	13%
Sodio	213mg	9%
Carbohidrato Total	49g	16%
Fibra Dietética	7g	28%
Azucares	3g	
Proteínas	16g	32%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Salchicha, lentejas y estofado de col rizada

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 ½ tazas

Equipo:

Sartén eléctrico y olla de cocción lento

Ingredientes:

- 1 cucharada aceite de oliva extra virgen
- 2 cebollas amarillas grandes, picadas
- 3 dientes de ajo, picados
- 3 zanahorias grandes, picadas en trozos o en rodajas
- 13 onzas carne de res ahumado o salchicha de pavo en rodajas*
- 1 libra de lentejas secas, enjuagados y escurridos
- 2 tazas caldo de pollo bajo en sodio o caldo de verduras
- 2 tazas de agua
- 2 cucharaditas salvia seca
- 2 cucharaditas de tomillo seco
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2/3 libra de col rizada fresca (sin tallo) o espinacas (ajuste deriva) picado

*Use carne de bajo sodio cuando es posible

Direcciones:

En un sartén eléctrico, caliente el aceite de oliva, cebollas y zanahorias. Cocine por 4 o 5 minutos o hasta que la comida es blanda. Añada ajo y cocine por un minuto. Entonces colóquelo en una olla de cocción lento y añade el resto de los ingredientes excepto las verduras. Cocine en caliente bajo por seis horas, añadiendo la col rizada o espinaca en las últimas dos horas, o cocine en caliente alto por tres horas, añadiendo la col rizada o espinaca en la última hora. Pone en soperas y sirve.

Costo por receta: \$13.68

Costo por ración: \$ 1.14

Raciones de MiPlato: 2 raciones de vegetales y 1 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 ½ taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

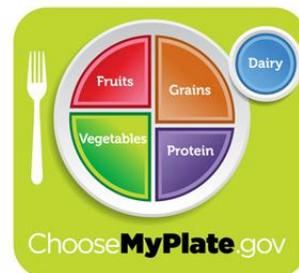
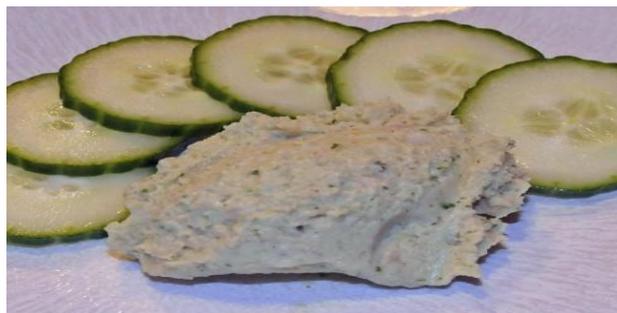
Calorías 399

	% Valores Diarios*
Grasa Total g	14%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 2g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Colesterol 32mg	11%
Potasio 1276mg	36%
Sodio 638mg	27%
Carbohidrato Total 53g	18%
Fibra Dietética 18g	72%
Azucares 9g	
Proteínas 30g	60%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Salsa de Frijoles Blancos

Numero de raciones: 12

Tamaño de raciones: 4 cucharadas

Equipo:

Licuada o procesador de alimentos

Ingredientes:

1 lata (de 15 onzas) de frijoles Cannellini, escurridos y enjuagado

2 dientes de ajo

2 cucharadas de jugo de limón fresco

¼ taza de aceite de oliva

¼ taza de hojas de perejil italiano fresco

½ cucharilla sal

¼ cucharilla pimienta negra recién molida

Instrucciones:

Ponga los frijoles, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y el perejil en la licuada o el procesador de alimentos. Mezcle por pulsas hasta que la mezcla esta picada en trozos. Sazone con pimienta al gusto.

Traslade el puré de frijoles a un cuenco pequeño.

Servir con verduras frescas o de grano entero pita chips.

Costo por receta: \$3.00

Costo por ración: \$0.25

Raciones de MiPlato ¼ ración proteína

Adaptado de:

<http://www.foodnetwork.com/recipes/giada-de-laurentiis/white-bean-dip-with-pita-chips-recipe/index.html?cc=linkback>

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 4 cucharadas

Raciones 12

Cantidad por Ración

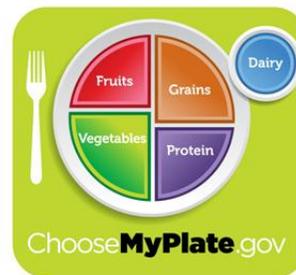
Calorías 92

% Valores Diarios*	
Grasa Total 5g	8%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 3g	
Colesterol 0mg	0%
Potasio 217mg	6%
Sodio 88 mg	4%
Carbohidrato Total 10g	3%
Fibra Dietética 2g	8%
Azucares 0g	
Proteínas 4g	8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Salsa de Frutas

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 1 taza

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

- 1 pimiento verde sin semillas y cortado en cubos
- 1 pimiento cohombro pequeño, pelado, sin semillas y cortado en cubos
- 1 Jalapeño pequeño picado
- 1 taza de piña cortado en cubos
- 1 taza de melón dulce cortado en cubos
- 1 taza de sandía cortado en cubos
- 1 taza de cilantro picado
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1 cucharada de miel

Direcciones:

Mezcla todos los ingredientes en un tazón. Disfrute.

Costo per receta: \$4.58

Costo per ración: \$0.76

Raciones de MiPlato: ½ ración de verduras, ½ ración de frutas

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 49

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g **0%**

Grasa Saturada 0g **0%**

Grasa *Trans* 0g

Colesterol 0mg **0%**

Potasio 214mg **6%**

Sodio 7mg **0%**

Carbohidrato Total 12g **4%**

Fibra Dietética 1g **4%**

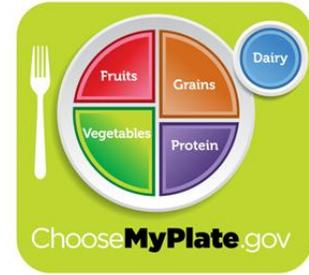
Azucares 10g

Proteínas 1g **2%**

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Salsa de Maíz

Numero de raciones: 8

Tamaño de raciones: ½ taza

Equipo:

Ninguno

Ingredientes:

2 tazas maíz fresco (corte los granos de la mazorca)

8 onzas lata de frijoles negros, drenado y enjuagado

8 onzas lata de tomates bajo en sodio, cortados en dados y no colados

¼ taza cilantro

Jugo de una lima

Direcciones:

Añade todos los ingredientes y sirve.

Costo por recita: \$3.82

Costo por ración: \$0.48

Raciones de MiPlato: ½ ración de verduras

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 tazas

Raciones 8

Cantidad por Ración

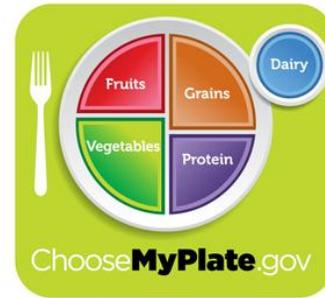
Calorías 76

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 1g		2%
Grasa Saturada 0g		0%
Grasa <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 0mg		0%
Potasio 249mg		7%
Sodio 62 mg		3%
Carbohidrato Total 16g		5%
Fibra Dietética 3g		12%
Azucares 3g		
Proteínas 4g		8%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Smoothie de Sandía

Numero de raciones: 1
Tamaño de raciones: 1 cup

Equipo:

Licudadora

Ingredientes:

2 tazas de sandía sin semilla
½ taza con cubito de hielo
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de azúcar en polvo
Opcional – decorar con piel del limón

Direcciones:

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que esté suave. ¡Disfrute!

Raciones de MiPlato: 2 raciones de frutas

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 taza

Raciones por Envase 1

Cantidad por Ración

Calorías 58

% Valores Diarios*

Grasa Total 0g 0%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Sodio 2mg 0%

Carbohidrato Total 15g 5%

Fibra Dietética 1g 4%

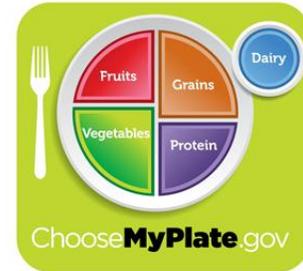
Azucares 12g

Proteínas 1g 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Sopa de Lentejas con Hierbas

Numero de raciones: 6

Tamaño de raciones: 2 tazas

Equipo:

Olla de cocción lento

Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas, seca
- 1 cebolla grande dulce, picada
- 3 zanahorias, peladas y picadas
- 3 ramas de apio, picadas
- 1 chalote grande, picado
- 1 puerro/lego (mini cebollitas), solo la parte blanca, finamente cortadas
- 4 dientes de ajo, picados
- 5 tomates ciruela, cortado o 1 lata de tomates asados*
- 2 cucharaditas de estragón
- 1 cucharaditas cada uno de tomillo y la paprika
- 2 hojas de laurel
- 2 cuchara vinagre de Sherry, vinagre de champán o vinagre de vino tinto
- Pimienta negra al gusto
- 6 tazas de caldo de verduras de sodio bajo

*Uso de tomates enlatados puede aumentar el contenido de sodio.

Direcciones:

Ponga todos los ingredientes en una olla de cocción lento, incluyendo el jugo de la lata de tomates. Cubra y cocine a una temperatura alta durante 4 a 6 horas o a una temperatura baja durante 6 a 8 horas.

Costo por recita: \$9.05

Costo por ración: \$1.51

Raciones de MiPlato: 2 raciones de verduras

Adaptado de Karma Chow: <http://karmachow.com/>

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 tazas

Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración

Calorías 281

% Valores Diarios*

Grasa Total 1g 2%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Colesterol 0mg 0%

Potasio 1069mg 31%

Sodio 180mg 8%

Carbohidrato Total 50g 17%

Fibra Dietética 17g 68%

Azucares 9g

Proteínas 20g 40%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con <https://www.supertracker.usda.gov>



Sopa Minestrone de tres frijoles

Numero de raciones: 10

Tamaño de raciones: 1 ½ cups

Equipo:

Olla de Cocción Lento

Ingredientes:

- 3 cucharadas soperas de aceite de canola
- 1 cebollita de cambray picada
- 3 zanahorias medianas picadas
- 3 tallos de apio picados
- 3 dientes de ajo picados
- 1 calabaza grande cortada en cubos
- 10 oz de espinaca congelada
- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 4 tazas de agua
- 1 lata de 15 oz de frijoles rojos bajo en sodio, drenado y enjuagado
- 1 lata de 15 oz de frijoles blancos bajo en sodio, drenado y enjuagado
- 1 lata de 15 oz de garbanzos bajo en sodio, drenados y enjuagados
- 1 lata de 15 oz de tomate en cubos bajo en sodio, agregar el jugo
- 1 lata de 15 oz de puré de tomate sin sal, agregar el jugo
- 1 cucharada soperas de sazón italiano
- Pimienta al gusto
- 2/3 de taza de queso parmesano rallado
- 4 oz de pasta de grano integral corta (orzo, macarrones, conchitas, etc.), no cocidos

Direcciones:

Agregue todos de los ingredientes, menos la pasta y el queso, y cocine en temperatura baja por 8 horas (ó en temperatura alta por 4). Una hora antes de servir, añada el orzo y el queso parmesano.

Costo por recita: \$14.84

Costo por ración: \$1.48

Raciones de MiPlato: ½ ración de grano, 1 ¾ ración de verdura, ¼ ración de lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas

Raciones 10

Cantidad por Ración

Calorías 317

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 8g		12%
Grasa Saturada 1g		5%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 2g		
Grasa Monoinsaturada 3g		
Colesterol 4mg		1%
Potasio 982mg		28%
Sodio 418 mg		17%
Carbohidrato Total 48g		16%
Fibra Dietética 12g		48%
Azúcares 7g		
Proteínas 18g		36%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:		2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g	
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g	
Colesterol	Menos de	300mg	300mg	
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg	
Carbohidrato Total		300mg	300mg	
Fibra Dietética		25mg	30mg	

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Sopa Picante de “Black Eyed Peas”

Numero de raciones: 10

Tamaño de raciones: 1 ½ cups

Equipo:

Olla de Cocción Lento

Ingredientes:

- 1 bolsa de 16 onzas de “black eyed peas” secos, preparados usando el metodo remojo rápido*
- 1 cebolla pequeña picadas
- 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate bajo en sodio
- 2 latas de 8 onzas de salsa de tomate
- 1 lata de 6 onzas pasta de tomate sin sal
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 3-4 dientes de ajo
- 1 cucharadita orégano
- Una pizca de pimienta cayena
- 1-15 onzas de caldo de pollo bajo en sodio
- 6 tazas agua
- 1.5 cucharadas de vinagre de vino tinto

*Remojo Rápido - Agregue los “black eyed peas” a una olla grande. Agregue 6 a 8 pulgadas de agua. Hierva durante 2 minutos. Cubra y remoje durante una hora. Escurra el agua.

Direcciones:

Agregue todos los ingredientes a la olla de cocción lenta. Cocine a temperatura alta por 4 horas o baja por 8 a 10 horas. Agregue pimienta al gusto y una salpicadura de vinagre de vino tinto antes de servir.

Costo por recita: \$8.75

Costo por ración: \$0.88

Raciones de MiPlato: 1 ración de verdura

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas

Raciones 10

Cantidad por Ración

Calorías 175

	% Valores Diarios*
Grasa Total 4g	6%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Grasa Poliinsaturada 1g	
Grasa Monoinsaturada 2g	
Colesterol 1mg	0%
Potasio 584mg	17%
Sodio 219 mg	9%
Carbohidrato Total 26g	9%
Fibra Dietética 7g	28%
Azucares 8g	
Proteínas 9g	18%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Sundae de Avena

Numero de raciones: 4

Tamaño de raciones: 1 cup

Equipo:

Estufa

Ingredientes:

4 tazas agua

Pizca de sal

2 tazas copos de avena

1 cucharadita canela

Coberturas opcionales: fruta fresca, arañadnos, pasas, albaricoques, higos, cerezas, chispas de chocolate, coco, nueces picadas, semillas de lino, mermeladas de frutas o mantequillas, miel, jarabe de arce.

Direcciones:

Ponga el agua y la sal en una olla y llevar a ebullición. Reduzca a fuego medio, agregar la avena y canela y cocine por 4 – 5 minutos hasta que la avena alcanzan la consistencia deseada. Sirva la avena con su elección de coberturas.

Costo per receta: \$0.96

Costo por ración: \$0.24

Raciones de MiPlato: 1 ½ raciones de granos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 1 tazas

Raciones 4

Cantidad por Ración

Calorías 155

% Valores Diarios*

Grasa Total 3g 5%

Grasa Saturada 0g 0%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 1g

Grasa Monoinsaturada 1g

Colesterol 0mg 0%

Potasio 149mg 4%

Sodio 51 mg 2%

Carbohidrato Total 28g 9%

Fibra Dietética 4g 16%

Azucares 0g

Proteínas 5g 10%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2400mg
Carbohidrato Total		300mg	300mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con

<https://www.supertracker.usda.gov>

Coberturas opcionales no se incluyen en información nutricional.



Taco “Ensalada” con Pollo

Numero de raciones: 3

Tamaño de raciones: 2 tortillas

Equipo:

Arrocera

Ingredientes:

- 1 pechuga de pollo, sin huesos
- 1 mazorca de maíz (corte los granos de la mazorca) o una lata de 15 onzas de maíz en lata
- 1 tomatillo sin la piel y la cáscara (o sustituto ½ pepino), lavado y picado
- 1 cucharada pimiento jalapeño, picado
- ¾ taza cebolla roja, picada
- 1 taza jícama, picada
- 1 aguacate, picada
- ¼ taza cilantro fresco, picada
- Jugo de 3 limones verdes
- 2 cucharitas miel y ¼ cucharita azúcar
- 3 cucharadas aceite de olivo con 2 más cucharitas
- 6 pequeñas tortillas de maíz, calientes

Direcciones:

Ponga 1 cucharita de aceite de olivo en la arrocera y ponga la otra cucharita de aceite de olivo en la pechuga de pollo con un poquito de pimiento. Ponga la pechuga de pollo en la arrocera con la tapa y apreté el botón hacia abajo. Cocine por 25 minutos y desenchufe la arrocera.

Cuando la pechuga esta cocinando, ponga en un tazón: el maíz, el tomatillo, el jalapeno, cebolla, jicama, aguacate y cilantro. Bate el jugo de los 3 limones verdes con 3 cucharadas aceite de olivo. Añade a las verduras y mezcla. Pica el pollo con las verduras y sirve con las tortillas calientes.

Costo por recita: \$7.98

Costo por ración: \$2.66

Raciones de MiPlato: 1/2 ración de granos, 1 ¼ ración de verduras, ¼ ración de fruta, 1/3 ración de proteína

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 tortillas

Raciones por Envase 3

Cantidad por Ración

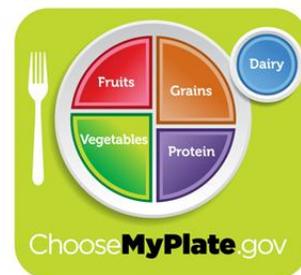
Calorías 336

	% Valores Diarios*	
Grasa Total 21g		32%
Grasa Saturada 3g		15%
Grasa Trans 0g		
Grasa Poliinsaturada 3g		
Grasa Monoinsaturada 17g		
Colesterol 24mg		8%
Potasio 598mg		17%
Sodio 130mg		5%
Carbohidrato Total 30g		10%
Fibra Dietética 7g		28%
Azucares 9g		
Proteínas 13g		26%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	
	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de 65g	80g
Grasa Saturada	Menos de 20g	25g
Colesterol	Menos de 300mg	300mg
Sodio	Menos de 2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total	300mg	375mg
Fibra Dietética	25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>



Tostadas de Lentejas

Numero de raciones: 8

Ración: 2 tortillas

Equipo:

Arrocera

Horno

Ingredientes:

2 tazas del vaso de la arrocera de lentejas o 1 ½ tazas lentejas

½ taza salsa

4 cucharadas aceite de olivo, en 2 partes

2 cucharadas de vinagre de vino tinto

¼ cucharadita pimienta negro

16 tortillas de maíz, pequeña (4" diámetro)

1 ½ taza de queso rallado (Monterey Jack o cheddar)

1 ½ taza de lechuga, picada fino

4 cebollas verdes, picadas

1 taza de crema agria de bajo grasa

Direcciones:

Limpie las lentejas. Ponga lentejas en la arrocera y añada 4 tazas de agua (del vaso de la arrocera).

Empuje el botón hacia abajo. Cuando el botón "salte"

hacia arriba desenchufa la arrocera. Ponga las lentejas en un tazón grande y agregue la salsa, 2 cucharadas de aceite de oliva, vinagre y pimienta. Dejar de lado.

Precalentar el horno a 400 grados. Ponga papel de aluminio en una bandeja. Ponga a ambos lados de tortilla aceite de oliva. Mete en el horno durante 10 minutos. Deje que se enfríe unos minutos. Saque del horno y ponga encima de cada tortilla: ¼ taza de lentejas, queso, lechuga, cebolla y ½ cucharada de crema agria. Sirva.

Costo per recita: \$8.05

Costo per ración: \$1.00

Raciones de MiPlato: 1 ración de granos, 3/4 ración de verduras, 1/4 ración de productos lácteos

Datos De Nutrición

Tamaño por Ración 2 tostadas

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 321

% Valores Diarios*

Grasa Total 14g 22%

Grasa Saturada 4g 20%

Grasa Trans 0g

Grasa Poliinsaturada 2g

Grasa Monoinsaturada 7g

Colesterol 15mg 5%

Potasio 571mg 16%

Sodio 193mg 8%

Carbohidrato Total 34g 11%

Fibra Dietética 10g 40%

Azúcares 3g

Proteínas 17g 34%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300mg	375mg
Fibra Dietética		25mg	30mg

* Nutrición analizó con
<https://www.supertracker.usda.gov>