Spinach & Meat Cakes

Submitted by
Brenda Grajeda

Unique, wholesome taste

Spinach and Meat Cakes

Preparation time: 25 minutes

- 1 pound 7% ground beef or ground turkey
- 2 bunches of spinach, washed and cut into pieces
- ½ onion, finely chopped
- 2 garlic cloves, pressed
- ½ teaspoon salt
- pepper to taste
- 3 cups cooked brown rice

Preheat frying pan (no oil). Combine all ingredients in a large mixing bowl, mix well.
Form mixture into small balls. Place in frying pan and flatten like tortillas using a spatula. Cook over medium heat until cooked on both sides. Serve over brown rice.

Time Saver

You may substitute a 1 pound bag of frozen chopped spinach (thawed and well drained), or two 1 lb bags of prewashed spinach

Health Tip

These meat cakes are very low fat and rich in folic acid and vitamin C. Serve with brown rice and picante sauce for a healthy meal.

Nutrients per serving:

Calories: 244
Protein: 20 g
Fat: 6.5 g
Saturated fat: 2 g
Cholesterol: 43 mg
Sodium: 306 mg
Fiber: 4 g
Carbohydrate: 19 g

Serves 6
Serving size: 3 meat cakes

Estimated cost per serving: $1.10

Pastelitos de Pavo y Espinacas

de
Brenda Grajeda

Único, indudablemente sabroso

Para Ahorrar Tiempo

Puede sustituir las espinacas por 1 libra de espinacas congeladas, cortadas, descongeladas y escurridas.

Consejos Saludables

Estos pastelitos de carne son muy bajos en grasa y ricos en ácido fólico y vitamina C. Sirvalos con arroz integral y salsa picante para un platillo mas saludable.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 244
Proteína: 20 g
Grasa: 6.5 g
Grasa Sat.: 2 g
Colesterol: 43 mg
Sodio: 306 mg
Fibra: 4 g
Carbohidratos: 19g

Pastelitos de Pavo y Espinacas

Preparación: 25 minutos

- 1 libra de carne molida de pavo o carne de res 7% grasa
- 2 manojos de espinacas lavadas y cortadas en pedacitos
- ½ cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo machucado
- ½ cucharita de salPimienta al gusto
- 3 tazas de arroz integral cocinado

Precaliente un sartén de teflón (sin aceite). Combine todos los ingredientes, en un recipiente grande, mezcle bien. Forme bolitas pequeñas de la mezcla. Póngalas en el sartén y aplánelas con una espátula como si fueran tortillitas. Cocínelas a temperatura mediana hasta quedar cocinadas por los 2 lados.
Sirva encima del arroz integral.

Rinde: 6 porciones

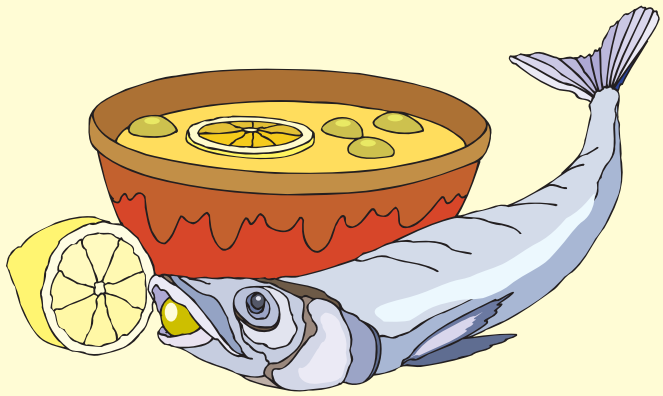
Cantidad por porción: 3 pastelitos de carne, con ½ taza de arroz integral.

Costo estimado por porción: $1.10

Vegetable & Fish Soup

Submitted by
Guadalupe Marquez

This light and savory soup will keep you coming back for more



Time Saver

You may substitute any vegetable with its frozen version.

Health Tip

Serve this nourishing soup with whole grain bread and pumpkin cheese pie.

Nutrients per serving:

Calories: 160
Protein: 14 g
Fat: 4 g
Saturated fat: <1 g
Cholesterol: 36 mg
Carbohydrate: 18 g
Sodium: 703 mg
Fiber: 4 g

Vegetable & Fish Soup

Preparation time: 25 minutes

7 cups of water
1 cup diced banana squash
1 large carrot or 2 small ones
½ head of cabbage
2 small potatoes
2 celery stalks
2 chicken bouillon cubes
¼ teaspoon salt
1 teaspoon oregano
1 tomato
½ onion
2 large garlic cloves
1 ¾ cups of clam juice
1 small bunch of cilantro, chopped
3 small fish fillets, approximately ¾ pound, cut in pieces

Chop the vegetables into small pieces, excluding the tomato, onion, garlic, and cilantro. Place vegetables in boiling water along with the bouillon cubes, salt and oregano. In a blender, blend the tomato, onion and garlic together. Add this mixture to the vegetables along with the clam juice, simmer for approximately 35 minutes. When the vegetables are cooked, add the pieces of fish fillets and cilantro, continue to cook until fish is done, approximately 5 more minutes. Serve.

Serves: 6
Serving size: approximately 1 3/4 cups

Estimated cost per serving: $1.55

Caldo de Pescado con Verduras

de
Guadalupe Márquez

Este sabroso y ligero caldo lo hará regresar a servirse más

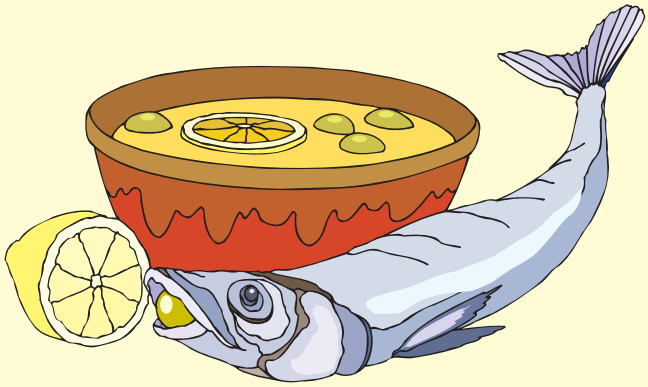
Para Ahorrar Tiempo

Puede sustituir cualquier verdura por verduras congeladas.

Consejos Saludables

Sirva este nutritivo caldo con pan de trigo y postre de queso con calabaza.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 160
Proteína: 14 g
Grasa: 4 g
Grasa sat: <1 g
Colesterol: 36 mg
Carbohidratos: 18g
Sodio: 703 mg
Fibra: 4 g



Caldo de Pescado con Verduras

Preparación: 25 minutos

7 tazas de agua
1 taza de calabacita picada tipo banana
1 zanahoria grande o 2 chiquitas
½ repollo
2 papas pequeñas
2 tallos de apio
2 cubitos de caldo de pollo
¼ cucharita de sal
1 cucharita de orégano
1 tomate
½ cebolla
2 dientes grandes de ajo
1¾ tazas de jugo de almeja
1 manojo de cilantro picado
3 filetes de pescado pequeños aproximadamente ¾ de libra cortados en pedacitos

Corte las primeras 5 verduras en pedacitos pequeños (excluyendo el tomate, cebolla ajo y cilantro). Ponga las verduras en el agua a hervir con los cubitos de pollo sal y orégano. Licuar el tomate cebolla y ajo juntos. Agregue esta mezcla a las verduras con el jugo de almeja, cocine a fuego lento por aproximadamente 35 minutos. Cuando las verduras estén cocidas agregue los pedazos de filete y el cilantro. Continué cocinando hasta que el pescado este cocido, aproximadamente 5 minutos más.

Rinde: 6 porciones

Cantidad por porción: 1¾ de taza

Costo estimado por porción: $1.55

Green Chile Chicken Salad

Submitted by
Idalia del Prado

The green chile sauce gives this salad it's wonderful flavor, a sure hit with the whole family

Time Saver

Purchase boneless, skinless chicken breasts or use leftover chicken.

Health Tip

Using dark green lettuce like romaine adds many nutrients that head lettuce misses out on. The green chile acts as a salad dressing thus keeping fat content down.

Nutrients per serving:
Calories: 339; Protein: 31 g
Fat: 12 g; Saturated fat: 4 g
Cholesterol: 56 mg; Sodium: 570 mg
Fiber: 7 g; Carbohydrate: 29 g

Green Chile Chicken Salad

Preparation time: 25 minutes

- 1 pound skinless chicken breast
- 2 - 7 oz. cans of green salsa or home made green salsa
- 1 head of romaine lettuce, chopped
- 2 large tomatoes, chopped
- 1 cup reduced fat cheddar cheese, grated
- 1 - 14½ oz can black or pinto beans, rinsed
- ½ cup low fat (light) sour cream
- 12 tortilla chips

In a large pot, bring chicken to a boil, simmer until cooked, and remove from pot. Discard liquid. Meanwhile, wash and prepare vegetables. Shred chicken and return to same pot, add the green salsa and cook for about 5 minutes, remove from heat allowing to cool.
In a large bowl, place the lettuce, tomatoes, cheese, and beans, toss gently. Add the chicken, toss. Garnish each serving with 1 tablespoon sour cream and a couple of chips. Serve immediately.

Serves: 6
Serving size: 1 3/4 cup

Estimated cost per serving: $1.65

Ensalada de Pollo con Chile Verde

de
Idalia del Predo

La salsa de chile verde da un magnifico sabor a la ensalada y tenga la seguridad que a toda su familia les encantara

Para Ahorrar Tiempo

Compre el pollo deshuesado y sin piel o use sobrantes de pollo.

Consejos Saludables

Usando lechugas verdes de color oscuro como romana, agrega muchos nutrientes que una lechuga de bola no tiene. El chile verde remplaza al aderezo de ensalada y mantiene el contenido bajo en grasa.

Datos de Nutrición por porción:
Calorías: 339; Proteína: 31 g
Grasa: 12 g ; Grasa Saturada: 4 g
Colesterol: 56 mg; Sodio: 570 mg
Fibra: 7 g; Carbohidratos: 29g

Ensalada de Pollo con Chile Verde

Preparación: 25 minutos

1 libra de pechugas de pollo deshuesado sin piel
2 latas de 7 oz. de salsa verde o hecha en casa
1 lechuga romana picada
2 tomates grandes, picados
1 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
1 lata de 14½ oz. de frijoles negros o pintos escurridos
½ taza de crema agria baja en grasa
12 tortillitas doradas (chips)

En un sartén grande ponga las pechugas a hervir hasta que se cocinen, sáquelas del sartén deseche el caldo. Mientras lava y prepara las verduras, desmenuce las pechugas y regréselas al mismo sartén. Agregue la salsa verde y cocine por 5 minutos, retírelas del fuego y déjelo enfriar.

En un tazón grande ponga la lechuga, tomates, queso, y frijoles revuelva con cuidado. Agregue el pollo y revuelva. Adornar cada plato con una cucharada de crema y un par de tortillitas doradas (chips). Sirva inmediatamente.

Rinde: 6 porciones
Cantidad por porción: 1 ¾ de taza
Costo estimado por porción: $1.65

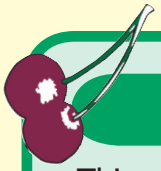
Fresh Spinach & Cilantro Salad

Submitted by
Silvina Cox

The onions and citrus juices add a burst of flavor to this dish!

Time Saver

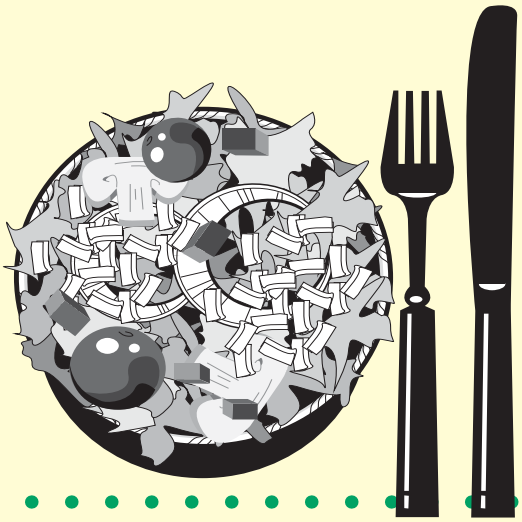
Use a bag of prewashed spinach to save time.



Health Tip

This salad can be eaten as a vegetarian meal.

Nutrients per serving for 8:	Nutrients per serving for 4:
Calories: 123	Calories: 246
Protein: 7 g	Protein: 14 g
Fat: 3 g	Fat: 7 g
Saturated fat: 1 g	Saturated fat: 3 g
Carbohydrates: 18 g	Carbohydrates: 37 g
Sodium: 43 mg	Sodium: 85 mg
Fiber: 6.5 g	Fiber: 13 g



Fresh Spinach and Cilantro Salad

Preparation time: 15 minutes

- 1 – 16 oz. prewashed, bagged spinach or 1 bunch spinach, washed
- 1 – 15 oz. can black beans, rinsed
- 4 medium tomatoes, chopped
- 1 medium onion, thinly sliced and quartered
- 2 cups cilantro, chopped
- 1 Tablespoon olive or vegetable oil
- 1 fresh lemon
- 1 fresh lime
- 2 cups cotija cheese, crumbled or low fat jack cheese, grated
- 1 cup baked tortilla chips, lightly crushed

Place all vegetables in a large salad bowl. Squeeze the juice of the lemon and lime into the bowl and drizzle with oil. Toss salad until all vegetables are well coated. Sprinkle cheese and tortilla chips on top and serve.

Serves: 8 as a side dish or 4 as an entrée

Estimated cost per serving: $0.75

Ensalada Fresca de Espinaca y Cilantro

de
Silvina Cox

La cebolla y los jugos cítricos aumentan el sabor de este platillo!

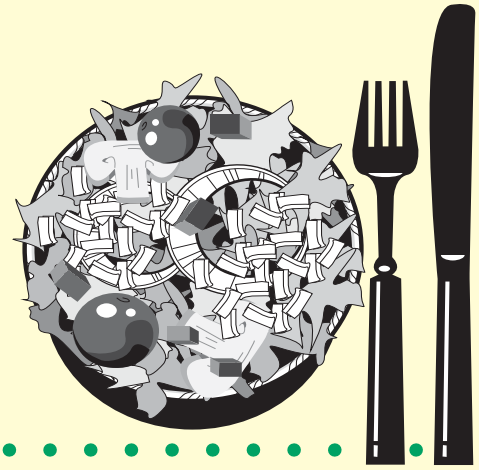
Para Ahorrar Tiempo

Use un bolsa de espinacas prelavadas

Consejos Saludables

Esta ensalada se puede comer como platillo vegetariano.

Datos de nutrición por porción para 8:	Datos de nutrición por porción para 4:
Calorías: 123	Calorías: 246
Proteína: 7 g	Proteína: 14 g
Grasa: 3 g	Grasa: 7 g
Grasa Saturada: 1 g	Grasa Saturada: 3 g
Carbohidratos: 18 g	Carbohidratos: 37 g
Sodio: 43 mg	Sodio: 85 g
Fibra: 6.5 g	Fibra: 13 g



Ensalada Fresca de Espinaca y Cilantro

Preparación: 15 minutos

1 bolsa de 16 oz. de espinacas ya lavadas, o un manojo de espinacas lavadas
1 lata de 15 oz. de frijoles negros, enjuagados
4 tomates medianos cortados en trozos
1 cebolla mediana, cortada en cuadraditos pequeños y delgados
2 tazas de cilantro picado
1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
1 limón Amarillo fresco
1 lima fresca
2 tazas de queso cotija desmenuzado o de queso bajo en grasa
1 taza de tortillas doradas chips (horneadas) un poco trituradas, o elote (opcional)

Ponga todos los vegetales en una ensal adera grande. Exprima el jugo de los lim ones sobre los vegetales, y rociar el aceite. Mezcle bien todos los vegetales. Rocie encima el queso, y los pedacitos de tortilla y sirva.

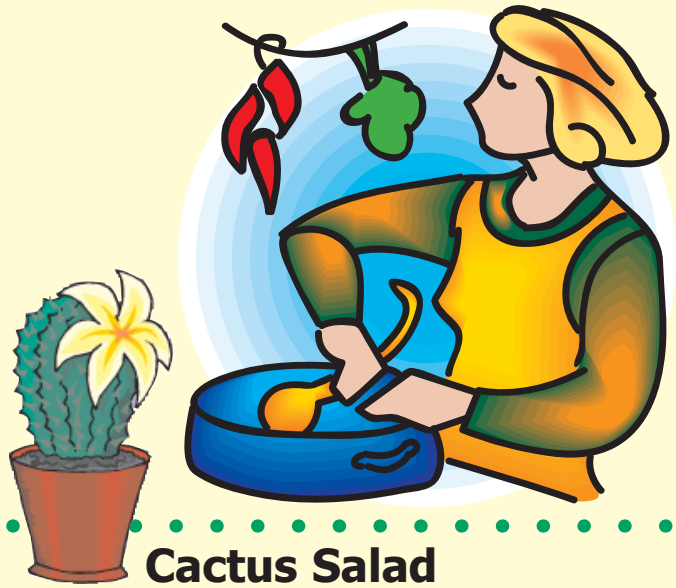
Rinde: 8 porciónes como parte de su platillo o 4 como platillo principal

Costo estimado por porción: $0.75

Cactus Salad

Submitted by
Teresa Ramos

Delightfully crisp and fresh



Health Tip

As a main dish, add some cooked chicken or beans to make it a com plete protein. Either as a main dish or as a side dish, this salad will help your family meet "5 a day" servings of fruits and vegetables.

Substitution Tip

You may substitute chayote or another favorite vegetable for the cactus.

Nutrients per 1 cup serving:
Calories: 102; Protein: 3.7 g
Fat: 1.1 g; Saturated fat: 0.13 g
Cholesterol: 0 mg; Sodium: 261 mg
Fiber: 4.3 g; Carbohydrate: 22 g

Cactus Salad

Preparation time: 20 minutes

- 2 cups of cooked cactus cut into squares
- 6 roma tomatoes
- 1 small size onion, diced
- 1 bunch of cilantro, chopped
- 1 teaspoon cumin
- ½ teaspoon salt
- 2-3 dried California peppers, chopped
- 2 lemons
- 1 package of tostadas

Place the first 7 ingredients in a large mixing bowl, toss gently until mixed. Squeeze the lemons over the salad. Serve over tostadas.

How to cook cactus

In a medium pot bring water to boil. Add the cactus leaves, washed, cut and peeled with thorns removed. Add one whole clove of garlic, ½ a medium onion and a ½ cup of cilantro, uncut. Let the cactus boil for 10 minutes. Use a strainer to remove the cactus from the pot. Run under cold water to stop the cooking process.

Serves: 6 - 12
Serving size: 6 - 1 cup servings (main course) or 12 - ½ cup servings (side dish)
Estimated cost per serving: $0.60 - $1.16

Ensalada de Nopales

de
Teresa Ramos

Deliciosamente fresco y tostadito/crujiente

Sugerencias

Puede (sustituir) los nopales por chayote y otras verduras favoritas

Consejos Saludables

Como plato principal agregue pollo cocinado o frijoles para completar la proteína. De todas maneras esta ensalada le ayudara a su familia a tener "5 porciones al día de frutas y verduras."

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 102; Proteína: 3.7 g
Grasa: 1.1 g; Grasa Saturada: 0.13 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 261 mg
Fibra: 4.3 g
Carbohidratos: 22g

Ensalada de Nopales

Preparación: 20 minutos

- 2 tazas de nopales cocidos cortados en pedacitos
- 6 tomates romanos picados
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 manojo de cilantro, picado
- 1 cucharita de comino
- ½ cucharita de sal
- 2-3 chiles secos California picados
- 2 limones
- 1 paquete de tostadas

Ponga los 7 ingredientes en un recipiente grande y revuelva. Exprima los limones por arriba de la ensalada y sirva en tostadas.

Como cocinar los nopales:
En una olla mediana ponga a hervir los nopales, ya cortados, lavados, y sin espinas, agregué un diente de ajo, 1/2 cebolla mediana partida en dos, unas ramitas de cilantro. Deje hervir por 10 minutos. Use colador para escurrir el liquido y remueva el ajo, cebolla y cilantro ya cocidos y deséchelos.

Rinde: 6-12 porciones
Cantidad por porción: 1 taza
Costo estimado por porción: .60 - $1.16

Taco Flavored Potatoes

Submitted by
Maria Cisneros

These crispy, tasty potatoes add a blast of flavor to any meal

Health Tip

Don't peel the potatoes as the skin is rich in fiber and other minerals. Serve as part of a balanced meal with a lean meat/protein and steamed vegetables or with the Green Chile Chicken Salad.

Nutrients per serving:

Calories: 202; Protein: 3.7 g
Fat: 5.7 g
Saturated fat: <1 g
Cholesterol: 0 mg
Sodium: 268 mg
Fiber: 3 g
Carbohydrate: 34 g

Taco Flavored Potatoes

Preparation time: 10 minutes

- 4 medium-large new (rose or white) potatoes
- 2 tablespoons olive oil
- 2 tablespoons taco seasoning (½ package)
- 3 tablespoons corn meal

Preheat oven to 400º F.
Wash and scrub potatoes well. Cut the potatoes in half, lengthwise and then into quarters and again into eight pieces. Place potatoes in large mixing bowl, toss with the olive oil until potatoes are well coated. Sprinkle the seasoning and corn meal over potatoes, toss again until coated. Arrange the potatoes on a nonstick baking sheet and bake for approximately 30 minutes until potatoes are golden brown.

Serves: 5
Serving size: 6 wedges

Estimated cost per serving: $0.50

Papas con Sabor a Taco

de
Maria Cisneros

Estas sabrosas y tostaditas papas le dan buen sabor a cualquier comida

Consejos Saludables

No pele las papas, la cáscara es rica en fibra y otros minerales. Sírvase como parte de una comida balanceada con carne verduras cocidas al vapor o con una ensalada de pollo con chile verde que se encuentra en este libro de recetas.

Datos de nutrición por porción:

Calorías: 202
Proteína: 3.7 g
Grasa: 5.7 g
Grasa sat: <1 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 268 mg
Fibra: 3 g
Carbohidratos: 34g

Papas con sabor a Taco

Preparación: 10 minutos

4 papas grandes-medianas (blancas o rozadas)
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de sazón de taco (½ paquete)
3 cucharadas de harina de maíz

Precaliente el horno a 400º F.

Lave las papas y tállelas muy bien. Corte las papas a la mitad a lo largo hasta que le salgan 8 pedazos. Ponga las papas en un recipiente grande rocíelas con el aceite hasta que las papas estén bien cubiertas, rocíe el sazonador y la harina de maíz sobre las papas, mezcle bien hasta que las papas estén cubiertas con sazonador y harina. Ponga las papas en un recipiente de teflón para hornear (non stick) y cocine por aproximadamente 30 minutos hasta que estén doradas.

Rinde: 5 porciones
Cantidad por porción: 6 pedazos

Costo estimado por porción: $0.50

Shish kabobs

Submitted by
Gloria Vargas

The marinades add tangy flavors to this fun, easy dish

Time Saver

Purchase boneless, skinless chicken breasts or peeled shrimp.

Health Tip

These shish-kabobs are a good source of antioxidants, beta caro tene and vitamin C, a great meal for Spring and Summer family gatherings.

Nutrients per Kabob:	**Nutrients per serving marinade**:
Calories: 156	Calories: 23
Protein: 21.4 g	Protein: 0 g
Fat: 3.2 g	Fat: 1 g
Saturated fat: 0.8 g	Saturated fat: 0 g
Cholesterol: 64 mg	Cholesterol: 0 mg
Sodium: 78 mg	Sodium: 322 mg
Fiber: 3 g	Fiber: 0 g
Carbohydrate: 10.8 g	Carbohydrate: 3.7 g

Shish-Kabobs

Preparation time: 25 minutes

1 pound sirloin steak, chicken, or shrimp
2 large onions cut in large pieces
1 zucchini, sliced in thick pieces
1 yellow squash, sliced in thick pieces
2 red or green bell peppers, cut in squares
10 cherry tomatoes

Marinade
½ cup sliced onion
1 teaspoon salt
½ cup red wine vinegar
½ teaspoon thyme
2 teaspoons olive oil
½ teaspoon dry mustard
1 tablespoon soy sauce
½ teaspoon vinegar

Quick Marinade
½ cup red wine vinegar
2 tablespoons olive oil
2 teaspoons Mexican seasoning

Mix all the ingredients for the marinade. If using red meat or chicken, cut into small cubes. If using shrimp, wash them well, leaving the tails intact. Place the meat, chicken or shrimp in a deep dish and cover with the marinade. Place in refrigerator for 2-4 hours. Place the meat and vegetables on skewers, alternating colors. Preheat grill. If you use red meat, your cooking time will be between 12 and 15 minutes. If you use chicken, between 15 to 20 minutes. For the shrimp to cook you will need between 6 to 8 minutes.
Serve the shish-kabobs over a bed of brown rice.

Serves: 5
Serving size: 1 skewer with meat and vegetables
Estimated cost per serving: $2.00 - 2.50

Brochetas de Carnes y Verduras

de
Gloria Vargas

Brochetas de Carnes y Verduras

Preparación: 25 minutos

1 Libra de carne de res, pollo, o camarones
2 Cebollas grandes cortadas en pedazos
1 calabacita rebanada en pedazos gruesos
1 calabaza amarilla rebanada en pedazos gruesos
2 chiles pimiento verde o rojos, cortados en cuadritos
10 tomates de tipo cerezas

Para Preparar el Marinado

½ taza de cebolla picada
1 cucharita de sal
½ taza de vinagre rojo
½ cucharita de tomillo
2 cucharitas de aceite de olivo
½ cucharita de mostaza seca
1 cucharada de salsa de soya
½ cucharita de vinagre

Marinado Rápido

½ taza de vino tinto o vinagre
2 cucharadas de aceite de olivo
2 cucharadas de sazón mexicano

Para Ahorrar Tiempo

Compre pechugas de pollo sin hueso y sin piel, o comarones pelados.

Para marinado mezcle todos los ingredientes. Si va usar carne o pollo, corte en cuadritos pequeños. Si usa camarones, lávelos muy bien, dejando las colas intactas. Deposite la carne, pollo, o camarón en un recipiente hondo, cúbra con los ingredientes del marinado y póngalo en el refrigerador por 2 a 4 horas. Ensarte la carne y las verduras alternando los colores. Precalienta la parrilla. Si usa carne roja, tiempo para cocinar será de 12 a 15 minutos. Si usa pollo su tiempo de cocinar será 15 a 20 minutos, para el camarón el tiempo será de 6 a 8 minutos. Sirva arroz integral y coloque la brocheta de carne sobre el arroz.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 156
Proteína: 21.4 g
Grasa: 3.2 g
Grasa Saturada: 0.8 g
Colesterol: 64 mg
Sodio: 78 mg
Fibra: 3 g
Carbohidratos: 10.8 g

Lo marinado agrega muy buen sabor a este platillo fácil y divertido

Consejos Saludables

este platillo es una buena fuente de antioxidantes, beta caretona y vitamina C. Es ideal para prepararlo y disfrutarlo con la familia en la primavera o el verano.

Datos de nutrición por marinado:
Calorías: 23
Proteína: 0
Grasa: 1 g
Grasa Saturada: 0 g
Colesterol: 0 mg
Sodio: 322 mg
Fibra: 0 g
Carbohidratos: 3.7 g

Es Fácil

Rinde: 5 porciones. Cantidad por porción: Una brocheta, o varrilla de carne con verduras. Costo estimado por porción: $2.00 a $2.50.

Poached Salmon

Submitted by
Magali Rosales

This rich and delicate dish melts in your mouth

Health Tip

Salmon is rich in omega-3 fatty acids which are oils that help reduce the risk of heart disease. Serve this dish with a nice green salad.

Nutrients per serving:
Calories: 177
Protein: 24.5 g
Fat: 5 g
Saturated fat: 1 g
Cholesterol: 84 mg
Sodium: 363 mg
Fiber: 2 g
Carbohydrate: 8.7 g

Poached Salmon

Preparation time: 5 minutes

- 1 ½ cups water
- 1 tablespoon cumin
- 1 teaspoon salt
- 1 bay leaf
- 1 bunch of thyme
- 2 tomatoes, chopped in large pieces
- 1 chile, (optional)
- 2 garlic cloves, cut in half
- 1 onion, cut in large chunks
- 1 pound of salmon, cut in 4 pieces

In a large frying pan, bring the water and all the ingredients except for the salmon to a boil. Reduce to medium heat and simmer uncovered for 6-8 minutes. Place the salmon in the water, reduce heat to low and simmer 10 minutes or until salmon flakes apart. Do not over cook. Serve the salmon topped with tomato and onions.

Serves: 4
Serving size: 4 oz. salmon with tomato and onion

Estimated cost per serving: $1.80

Salmón

de
Magali Rosales

Este rico y delicioso platillo se desase en su boca

Servir: Servir con ensalada verde.

Consejos Saludables

El salmón es rico en omega-3 ácidos grasosos que son aceites que ayudan a reducir el riesgo de enfermedades del corazón. Sirva con ensalada verde.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 177
Proteína: 24.5 g
Grasa: 5 g
Grasa saturada: 1 g
Colesterol: 84 mg
Sodio: 363 mg
Fibra: 2 g
Carbohidratos: 8.7 g

Salmón

Preparación: 5 minutos

1 ½ taza de agua
1 cucharada de cominos
1 cucharadita de sal
1 hoja de laurel
1 manojo de tomillo
2 tomates cortados en pedazos grandes
1 chile verde serrano (opcional)
2 dientes de ajos, cortados por la mitad
Una cebolla cortada en pedazos grandes
1 libra de Salmón en 4 pedazos cortados

En un sartén ponga a hervir el agua y todos los ingredientes excepto el Salmón. Cocine a fuego lento, destapado de 6 a 8 minutos. Agregue el salmón. Se reduce el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos o hasta que el salmón se desprenda. Es importante no cocinarlo de más. Sirva el salmón con el tomate y cebolla encima.

Rinde: 4 porciones
Cantidad por porción: 4 oz. de salmón con tomate y cebolla

Costo estimado por porción: $1.80

Rice, Chicken, & Garbanzo Bean Burritos

Submitted by
Guadalupe Marquez

These tasty burritos will satisfy any appetite

Time Saver

You may substitute your favorite salsa for the sauce.

Health Tip

These burritos are rich in complex carbohydrates and fiber. Serve with a salad for optimal balance.

Serves: 6
Serving size: 1 burrito with 2 tablespoons sauce
Estimated cost per serving: $0.50

Nutrients per serving:
Calories: 274, Protein: 15.7 g, Fat: 4 g, Saturated fat: 0.5 g, Cholesterol: 22 mg, Sodium: 495 mg, Fiber: 2 g, Carbohydrate: 44.3 g

Rice, Chicken, & Garbanzo Bean Burritos

Preparation time: 30 minutes

- 2 cups water
- 2 chicken breasts, skinless
- 1 bay leaf
- 1 celery stalk
- ¼ tablespoon oregano
- 2 cloves of garlic, chopped
- ½ teaspoon of cumin
- 1 pinch ground pepper
- 2 teaspoons of oil
- 1 cup of brown rice (uncooked)
- ¼ cup chopped onion
- 1 cup canned Mexican style tomato sauce, pureed
- 1 15 oz can garbanzo beans or pinto beans, drained and rinsed
- 6 flower tortillas

In a medium casserole, bring the water to a boil. Add the chicken, bay leaf, celery, oregano, garlic, cumin, pepper and simmer for approximately 15 - 20 minutes until the chicken is no longer pink. Heat the oil in a large casserole and saute the rice and onions until they begin to brown. Add the tomato. By this time, the chicken should be done. Add the broth from the chicken to the rice, using a strainer. Simmer approximately 10 minutes until rice is almost done. Chop the chicken and add to rice along with the garbanzo beans, continue to simmer until rice is done. Warm the tortillas. Fill with the chicken mixture to make burritos. Top with the sauce. Serve.

Sauce
- 1 tomato
- ¼ small onion (chopped)
- 2 serrano chiles

Boil the tomato with the chiles until soft. Blend with the onion and add salt to taste.

Burritos de Arroz con Pollo y Garbanzo

de
Guadalupe Marquez

Estos sabrosos burritos satisfacen cualquier apetito

Para Ahorrar Tiempo

Puede sustituir su salsa favorita por la salsa que se usa aquí en esta receta.

Consejos Saludables

Estos burritos son ricos en carbohi dratos complejos y fibra. Sirva con una ensalada para balancear.

Rinde: 6 porciones
Cantidad por porción: Un burrito y 2 cucharadas de salsa.
Costo estimado por porcion: $0.50

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 274, Proteína: 15.7 g,
Grasa: 4 g, Grasa Saturada: 0.5 g,
Colesterol: 22 mg,
Sodio: 495 mg, Fibra: 2 g,
Carbohidratos: 44.3 g

Burritos de Arroz con Pollo y Garbanzo

Preparación: 30 minutos

2 tazas de agua
2 pechugas de pollo deshuesado y sin piel
1 hoja de laurel
1 tallo de apio
¼ de cucharada de orégano
2 dientes de ajo bien picados
½ cucharita de cominos un pellizco de pimienta molida al gusto
2 cucharitas de aceite
1 taza de arroz integral sin cocinar
¼ taza de cebolla picada
1 taza de salsa de tomate estilo mexicana
1 lata de 15 oz. de garbanzos o fríjoles pintos enjuagados
6 tortillas de harina

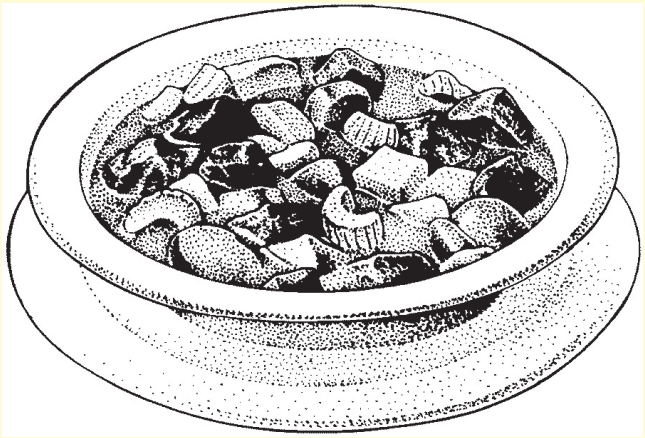
En una cacerola mediana, ponga agua a hervir. Agregue el pollo, laurel, apio, orégano, ajo, comino, y pimienta y cocine a fuego lento, por aproximadamente 15-20 minutos. En una cacerola grande caliente el aceite, Ponga el arroz y cebolla hasta que se doren un poco, agregue el tomate. Para este tiempo ya debe estar listo el pollo. Agregue el caldo de pollo al arroz, usando un colador. Cocine a fuego lento aproximadamente 10 minutos. Corte el pollo y agréguelo al arroz con el garbanzo, continué a fuego lento hasta que el arroz este cocido. Caliente las tortillas, y llénelas del guisado para los burritos. Después ponga la salsa sobre los burritos y sírvalos.

Salsa:
1 tomate
½ cebolla chica bien picada
2 chiles serranos

Hierva los tomates y chiles hasta que suavicen. En una licuadora mezcle el tomate, cebolla y chiles, agregue sal al gusto.

Picadillo

Submitted by
Cristina Pacheco



The fresh vegetables in this dish give ground meat a nice twist

Time Saver

Serve with instant brown rice for a complete meal. You may substitute two cups of your favorite frozen vegetables for the vegetables in this recipe.

Health Tip

Add a can of rinsed black or pinto beans to boost fiber and nutrients.

Nutrients per serving:

Calories: 216
Protein: 16 g
Fat: 6.5 g
Saturated fat: 1.8 g
Cholesterol: 60 mg
Sodium: 674 mg
Fiber: 3 g
Carbohydrate: 24 g

Picadillo

Preparation time: 25 minutes

- 1 pound ground turkey or 7% lean ground beef
- 1 onion, chopped
- 5 small carrots, diced
- 2 medium zucchini or other squash, diced
- 2 medium potatoes, diced
- 1 teaspoon salt
- black pepper to taste
- ½ teaspoon cumin
- 1 10½-oz can Mexican style tomato sauce
- 1 teaspoon cornstarch

Brown ground turkey or ground beef in a non stick frying pan. Add onions, carrots, squash, potatoes, salt, pepper, and cumin, sauté for about 5 minutes. Add tomato sauce and just enough water to cover. Bring to a boil, then lower heat and simmer uncovered until vegetables are tender. Dissolve cornstarch in about 1 tablespoon of cold water, add to mixture, bring back to a boil until gravy thickens. Serve.

Serves: 6
Serving size: approximately 1 cup

Estimated cost per serving: $1.00

Picadillo

de
Cristina Pacheco

Las verduras frescas en este platillo, le dan un buen sabor a la carne molida

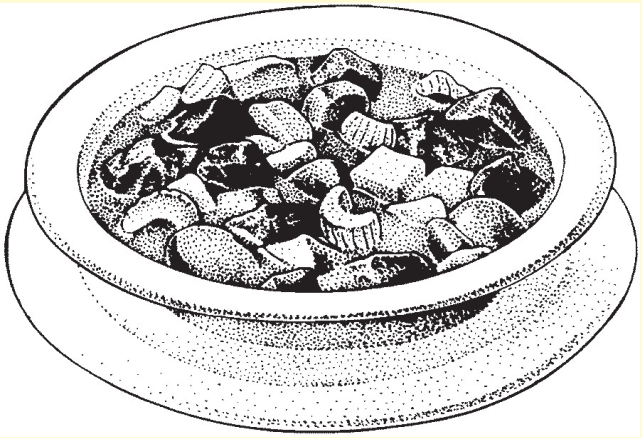
Para Ahorrar Tiempo

Sirva con arroz integral instantáneo para una comida completa. Puede sustituir 2 tazas de sus verduras favoritas congeladas por las verdu ras en la receta.

Consejos Saludables

Agregué una lata de frijoles negros o pintos enjuagados para un empuje de fibra nutritiva.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 216
Proteína: 16 g
Grasa: 6.5 g
Grasa saturada: 1.8 g
Colesterol: 60 mg
Sodio: 674 mg
Fibra: 3 g
Carbohidratos: 24 g



Picadillo

Preparación: 25 minutos

1 libra de pavo o carne molida extra lean 7% rebajada en grasa
1 cebolla picada
5 zanahorias pequeñas cortadas en cuadritos
2 calabazas medianas cortada en cuadritos
2 papas medianas cortadas en cuadritos
1 cucharita de sal
Pimienta al gusto
½ cucharita de cominos
1 lata de 10½ oz. de salsa mexicana de tomate
1 cucharita de maicena de maíz

Dore el pavo o carne molida en un sartén de teflón. Agregue la cebolla, zanahoria, calabaza, papas, sal, pimienta y cominos, saltee (dore) por 5 minutos. Agregue salsa de tomate y agua suficiente para cubrir las verduras y pavo. Déjela hervir, a fuego lento destapada hasta que las verduras estén blandas. En una cucharada de agua fría disuelva la maicena de maíz y agregue a la mezcle. Póngalo a hervir otra vez hasta que espese y sirva.

Rinde: 6 porciones

Cantidad por porción: 1 taza

Costo estimado por porción: $1.00

Es Fácil

Green Enchiladas

Submitted by
Maria Cisneros

The green chiles add some zing and flavor to this favorite dish

Time Saver

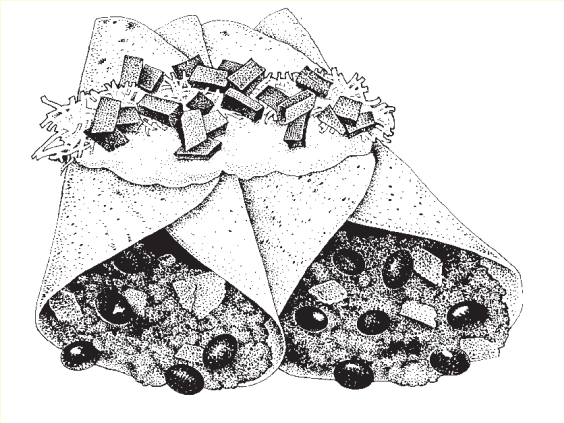
Make an enchilada casserole by placing 5 tortillas in the bottom of a baking dish, layering ½ the meat, ½ of the onions, ½ of the cheese and 5 more tortillas, repeating again, finishing with the cheese.

Health Tip

Round out this meal with some greens, a nice salad does the trick.

Nutrients per serving:

Calories: 316
Protein: 23 g
Fat: 10 g
Saturated fat: 3 g
Cholesterol: 48 mg
Sodium: 718 mg
Fiber: 4 g
Carbohydrate: 35 g



Green Enchiladas

Preparation time: 40 minutes

2 pounds 7% lean ground beef
2 large garlic cloves, finely chopped
2 cans (10¾ oz) reduced fat, low sodium cream of mushroom soup
2 7-oz cans green chiles
15½ oz can green enchilada sauce
¼ cup water
24 corn tortillas
2 small onions, finely chopped
6 oz reduced fat shredded cheddar cheese
pepper to taste

Brown the ground beef in a large non-stick skillet along with the garlic. Add the chiles, cream of mushroom soup, salt and pepper. Continue to simmer on low heat for about 8-10 minutes. Meanwhile, heat the enchilada sauce and water in a sauce pan until it boils, reduce heat to low. Dip the tortillas in the enchilada sauce, fill with meat, onions and roll. Place in a baking dish.Top with cheese. Bake at 350º F until heated through. Serve.

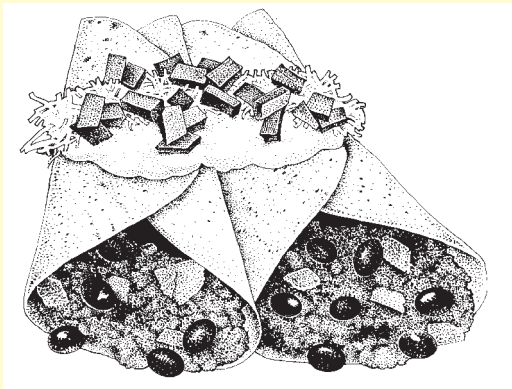
Serves: 12
Serving size: 2 enchiladas

Estimated cost per serving: $1.79

Enchiladas Verdes

de
Maria Cisneros

Chile verde



Enchiladas Verdes

Preparación: 40 minutos

2 libras de carne molida extra lean 7% rebajada en grasa
2 dientes de ajo bien picados
2 latas de (10¾ oz) sopa de crema de hongos reducida en grasa y sodio
2 latas de 7 oz. de chiles verdes
1 lata de 15½ oz. de salsa verde para enchiladas
½ taza de agua
24 tortillas de maíz
2 cebollas pequeñas picaditas
6 oz. de queso (cheddar cheese) rallado bajo en grasa
Pimienta al gusto

Dore la carne molida en un sartén grande de teflón con el ajo. Agregue los chiles, la sopa de crema de hongos, sal y pimienta. Continué cociendo a fuego lento por unos 8-10 minutos. Mientras tanto caliente la salsa de enchiladas con el agua en un sartén hasta que hierva y reduzca el fuego. Sumerja las tortillas en la salsa de enchiladas una por una y llénelas con la mezcla de la carne, cebolla y enróllelas. Póngalas en un plato para hornear. Agregue el queso. Hornee a 350º F hasta que se calienten bien.

Para Ahorrar Tiempo

Haga una cacerola de enchiladas poniendo 5 tortillas en el fondo del recipiente de hornear, le pone una tapa de ½ de carne ½ de cebolla ½ de queso y 5 tortillas sobre la mez cla, repitiendo otra vez hasta terminar con el queso.

Consejos Saludables

Sirva con hojas de verduras verdes o una ensalada para complementar este platillo.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 316
Proteína: 23 g
Grasa: 10 g
Grasa sat: 3 g
Colesterol: 48 mg
Sodio: 718 mg
Fibra: 4 g
Carbohidratos: 35 g

Rinde: 12 porciones
Cantidad por porción: 2 enchiladas
Costo estimado por porción: $1.79

Chicken in Chipotle Sauce

Submitted by
Martha Rincon

This is a full flavored chicken and chile dish

Quick Tip

Purchase precut chicken.

Health Tip

Combine this naturally low fat dish with a favorite starch and vegetable.

Nutrients per serving:

Calories: 191
Protein: 29 g
Fat: 4.3 g
Saturated fat: 1 g
Cholesterol: 89 mg
Sodium: 498 mg
Fiber: 2.3 g
Carbohydrate: 9 g

Chicken in Chipotle Sauce

Preparation time: 20 minutes

- 1 chicken, cut in pieces, skin removed
- ½ cup of water
- 1 red pepper
- ½ onion
- 2 large tomatoes
- 1 7-oz can chipotle chile
- 2 garlic cloves
- ½ tsp salt, if needed

Place chicken in a medium casserole. Add water, bring to a boil for about 10 minutes. Meanwhile, roast red pepper by placing on a cookie sheet and inserting in a 400º oven for approximately 10-15 minutes or until skin blackens and bubbles. Remove seeds and stem from pepper, place in blender with onion, tomatoes, chile and garlic. Blend until smooth, add to chicken. Finish cooking the chicken, add ½ tsp salt if needed for taste. Serve.

Serves: 5
Serving size: 1 large or 2 small pieces of chicken with sauce
Estimated cost per serving: $1.30

It's Easy

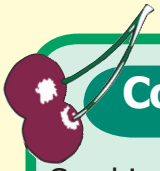
Pollo en Salsa de Chile Chipotle

de
Martha Rincón

Este es un sabroso platillo de pollo con sabor a salsa de chile chipotle

Para Ahorrar Tiempo

Comprar el pollo cortado y sin piel.



Consejos Saludables

Combiné este platillo bajo en calorías con su pasta favorita y verduras.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 191
Proteína: 29 g
Grasa: 4.3 g
Grasa Saturada: 1 g
Colesterol: 89 mg
Sodio: 498 mg
Fibra: 2.3 g
Carbohidratos: 9 g

Pollo en Salsa de Chile Chipotle

Preparación: 20 minutos

- 1 pollo entero sin piel cortado en padacitos
- ½ taza de agua
- 1 chile rojo campana
- ½ cebolla
- 2 tomates grandes
- 1 lata de 7 oz. de chile chipotle
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharita de sal (opcional)

Ponga el pollo en una cacerola mediana. Agregue el agua, y deje hervir por 10 minutos. Mientras tanto toeste los chiles en el comal o en un recipiente en el horno a 400º por aproximadamente 10-15 minutos hasta que los chiles esten negridos o dorados quite las semillas. En la licuadora ponga la cebolla, tomates, chile y ajo. Licue hasta que quede cremoso, agreguelo al pollo. Termine de cocinar el pollo. Agregue la sal y sirva.

Rinde: 5 porciónes
Cantidad por porción: 1 pedazo grande o 2 pedazos pequeños con salsa

Costo estimado por porción: $1.30

Polenta Con Chile y Queso

Submitted by
Gloria Vargas

This vegetarian main dish is flavor and fiber rich

Polenta Con Chile y Queso

Preparation time: 15 minutes

- 4 cups water
- 1½ cups polenta, uncooked or corn meal
- 1 11-oz. can whole kernel corn, mixed with green and red peppers, drained
- 1 7-oz. can green chiles
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon butter or margarine
- 6 oz. reduced fat cheddar cheese, shredded
- 1 15-oz. can black or pinto beans, rinsed cilantro sprigs
- 1 red bell pepper cut into rings

In a medium sauce pan, bring the water to a boil. Gradually add the polenta, stirring constantly. Reduce heat to low. Continue stirring, add the corn, chiles and the salt. Cook 6-8 minutes or until polenta thickens, stirring occasionally. Gently stir in the butter, cheese and beans. Remove from heat and transfer to a serving dish. Garnish with red bell pepper rings and cilantro.

Health Tip

The beans and cheese make this dish rich in protein, therefore it is great as a meatless main dish. Serve with a salad or steamed broc coli for a light evening meal.

Nutrients per serving:
Calories: 208
Protein: 10.6 g
Fat: 4.3 g
Saturated fat: 2 g
Cholesterol: 8 mg
Sodium: 699 mg
Fiber: 5.7 g
Carbohydrate: 33.7 g

Serves: 8
Serving size: 1 cup
Estimated cost per serving: $0.40

Polenta Con Chile y Queso

de
Gloria Vargas

Este platillo vegetariano con buen sabor, es rico en fibra

Consejos Saludables

Los frijoles y el queso hacen un platillo rico en proteína, equivale a un platillo principal sin carne. Sirva con una ensalada o brócoli al vapor para una cena balanceada y ligera.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 208
Proteína: 10.6 g
Grasa: 4.3 g
Grasa Saturada: 2 g
Colesterol: 8 mg
Sodio: 699 mg
Fibra: 5.7 g
Carbohidratos: 33.7 g

Polenta con Chile y Queso

Preparación: 15 minutos

- 4 tazas de agua
- 1½ taza de polenta o harina de maíz
- 1 lata de elote kernel mezclado con chiles rojos y verdes escurridos
- 1 lata de 7 oz. de chile verde
- ½ cucharita de sal
- 1 cucharada de mantequilla o margarina
- 6 oz. de queso (cheddar) rayado reducido en grasa
- 1 lata de 15 oz. de fríjol negro o frijoles pintos enjuagados
- Ramitas de cilantro
- 1 chile pimiento (bell pepper) rojo en rodajas

Hierva agua en un sartén mediano. Agregue gradualmente polenta, y revuelva constantemente. Reduzca el fuego. Continué revolviendo la polenta, y agregue elote, chile y sal. Cocine por 6-8 minutos o hasta que este espesa la polenta o harina de maíz, siga revolviendo, agregue la mantequilla, el queso y frijoles. Quite el sartén del fuego y trasladé el contenido a un recipiente para servir. Adorne con el pimiento rojo y ramitas de cilantro.

Rinde: 8 porciones
Cantidad por porción: 1 taza
Costo estimado por porción: $0.40

Banana Bread

Submitted by
Tanawunda Brown

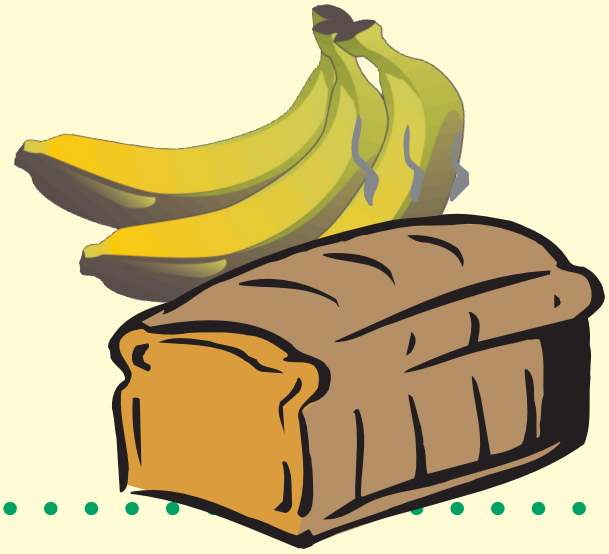
Naturally sweet tasting

Health Tip

This great low fat bread can be eaten for breakfast or as a snack anytime.

Nutrients per serving:

Calories: 182
Protein: 3.4 g
Carbohydrate: 35 g
Fat: 3.3 g
Saturated fat: 0.5 g
Cholesterol: 30 mg
Fiber: 1.3 g
Sodium: 310 mg



Banana Bread

Preparation time: 10 minutes

3 ripe bananas, mashed
2 medium eggs, well beaten
2 tablespoons vegetable oil
2 cups white flour
¾ cup sugar
1 teaspoon salt
1 teaspoon baking soda

Preheat oven to 350º F.
Spray 9 x 5 loaf pan with non stick cooking spray.

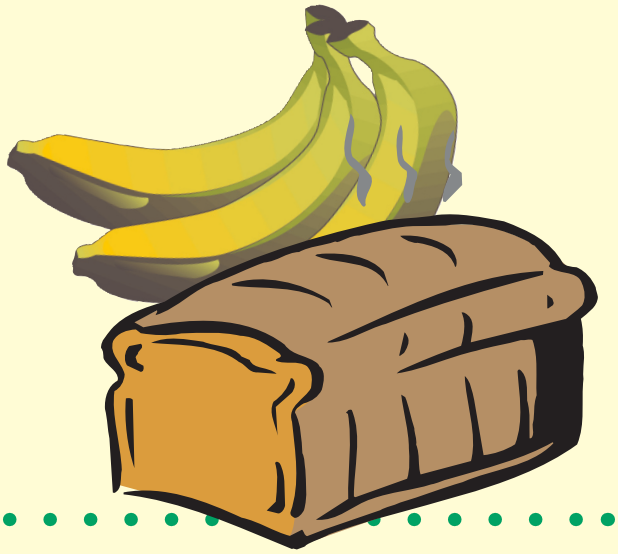
Mix bananas, eggs and oil in a large bowl. Add the remaining ingredients and mix well until smooth. Spoon batter into a 9 x 5 inch loaf pan. Bake for 1 hour or until a wooden pick inserted into the center comes out clean. Allow to cool and serve.

Serves: 12
Serving size: 1 slice

Estimated cost per serving: $0.16

Pan de Plátano

de
Tanawunda Brown



Sabor naturalmente dulce

Consejos Saludables

Este pan fabuloso bajo en calorías se puede comer en el desayuno o como aperitivo a cualquier hora.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 182
Proteína: 3.4 g
Carbohidratos: 35 g
Grasa: 3.3 g
Grasa Sat.: 0.5 g
Colesterol: 30 mg
Sodio: 310 mg
Fibra: 1.3 g

Pan de Plátano

Preparación: 10 minutos

- 3 plátanos maduros, machucados
- 2 huevos medianos, bien batidos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tazas de harina blanca
- ¾ de una taza de azúcar
- 1 cucharita de sal
- 1 cucharita de polvo de royal

Precaliente el horno a 350º F.
Rocié con spray aerosol un molde para hornear que sea de 9 x 5 pulgadas para que las comidas no se peguen (non stick cooking spray).

En un recipiente grande mezcle los plátanos, huevos y aceite. Agregue los ingredientes que faltan y mezcle bien hasta quedar suave y bien batido. Ponga la mezcla en el recipiente de 9 x 5. Hornee por una hora, Meta un palillo de dientes en el centro del pan, si sale limpio sáquelo y déjelo enfriar. Si no sale limpio, déjelo en el horno por un par de minutos más. Sirva cuando este listo.

Rinde: 12 porciones
Cantidad por porción: 1 rebanada
Costo estimado por porción: $0.10

Pumpkin Cheese Pie

Submitted by
Maria Pallares

This smooth and creamy dessert will delight your palate

Health Tip

This dessert offers vitamin A, protein and fiber, that's pretty good as far as desserts go.

Nutrients per serving:

Calories: 226
Protein: 6.6 g
Fat: 7.3 g
Saturated fat: 2.3 g
Cholesterol: 32 mg
Sodium: 265 mg
Fiber: 1.6 g
Carbohydrate: 35 g

Pumpkin Cheese Pie

Preparation time: 15 minutes

- 1 8-oz stick of reduced fat cream cheese
- 1 8-oz stick non fat cream cheese
- 2 eggs
- 4 egg whites
- 1 ¼ cup of sugar
- 1 29-oz can of pumpkin
- 1 teaspoon of ginger
- 1 tablespoon of ground cinnamon
- 2 - 9" graham cracker pie crusts

Preheat oven 350º F.
Place the cream cheese, eggs and sugar in a large mixing bowl, mix at medium speed until creamed. Add the remaining ingredients, mix at medium speed until ingredients are well mixed. Spoon the mixture evenly in each pie crust and place both in the oven for approximately 50 minutes until pies look firm in the middle.

Serves: 16
Serving size: 1/8 piece of pie

Estimated cost per serving: $0.40

Pastel de Calabaza Amarilla y Queso

de
Maria Pallares

Este postre cremoso y suave le dará deleite al paladar

Consejos Saludables

Este postre ofrece vitamina A, proteína y fibra.

Datos de nutrición por porción:
Calorías: 226
Proteína: 6.6 g
Grasa: 7.3 g
Grasa saturada: 2.3 g
Colesterol: 32 mg
Sodio: 265 mg
Fibra: 1.6 g
Carbohidratos: 35 g

Pastel de Calabaza Amarilla y Queso

Preparación: 15 minutos

- 1 barra de 8 oz. queso crema reducido en grasa
- 1 barra de 8 oz. queso crema sin grasa
- 2 huevos
- 4 claras de huevos
- 1¼ taza de azúcar
- 1 lata de 29 oz. de calabaza amarilla
- 1 cucharita de jengibre
- 1 cucharada de canela molida
- 2 cortezas de pan para pastel (pie crusts)

Precaliente el horno a 350º F.
Coloque las dos barras del queso crema, huevos y azúcar en un recipiente hondo. Mezcle a una velocidad mediana hasta quedar cremoso. Agregue los otros ingredientes y mezcle a velocidad mediana hasta que todo se revuelva bien. Divida la mezcla y pongala en cada corteza. Hornee por aproximadamente 50 minutos o hasta que la parte de en medio del pastel se vea firme. Deje enfriar completamente antes de servir.

Rinde: 8 porciones
Cantidad por porción: 1/8 un pedazo de pastel
Costo estimado por porción: $0.40

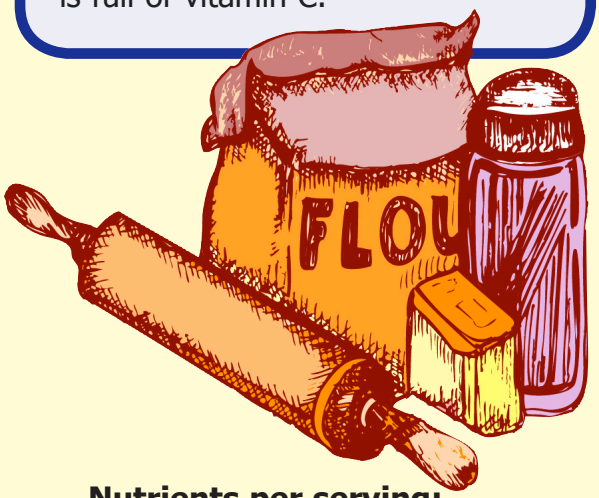
Fresh Fruit Salad with Angel Food Cake

Submitted by
Silvina Cox

This cool dessert is a nice ending to any meal

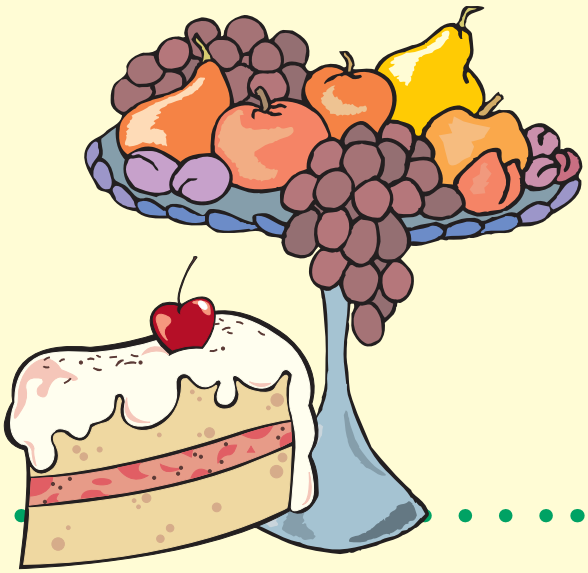
Health Tip

This dessert has plenty of fiber and is full of vitamin C.



Nutrients per serving:

Calories: 271
Protein: 6 g
Fat: 1 g
Saturated Fat: <1 g
Carbohydrates: 63 g
Sodium: 258 mg
Fiber: 3.4 g



Fresh Fruit Salad with Angel Food Cake

Preparation time: 15 minutes

- 1 15 oz. can pineapple chunks or peaches (in their own juices)
- 1 banana, sliced
- 1 cup red grapes or strawberries or other fresh fruit in season
- 2 kiwis or other fruit as desired, sliced
- 1 cup nonfat vanilla yogurt
- 4 1 inch thick slices of angel food cake

Drain pineapple, reserving juice. Place fruit in a bowl, add ¼ cup pineapple juice and mix well, coating all fruit with juice. Serve fruit salad over angel food cake and top with a 2 tablespoon dollop of yogurt.

Serves: 4
Serving size: 1 slice of cake with 1 cup of fruit salad

Estimated cost per serving: $0.85

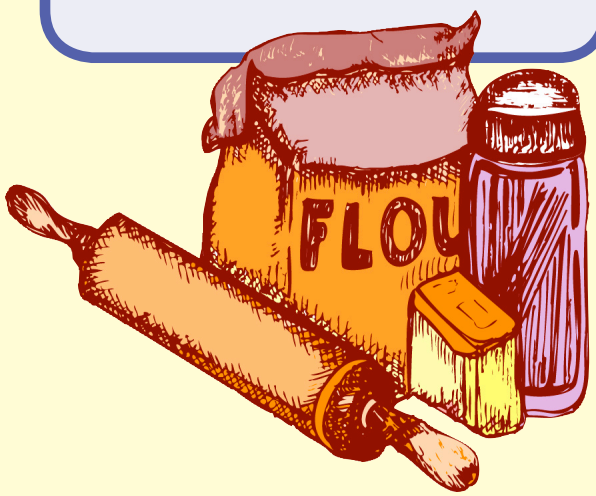
Ensalada de Fruta Fresca con Pastel de Esponja

de
Silvina Cox

Este postre es fresco y le da un buen final a cualquier comida

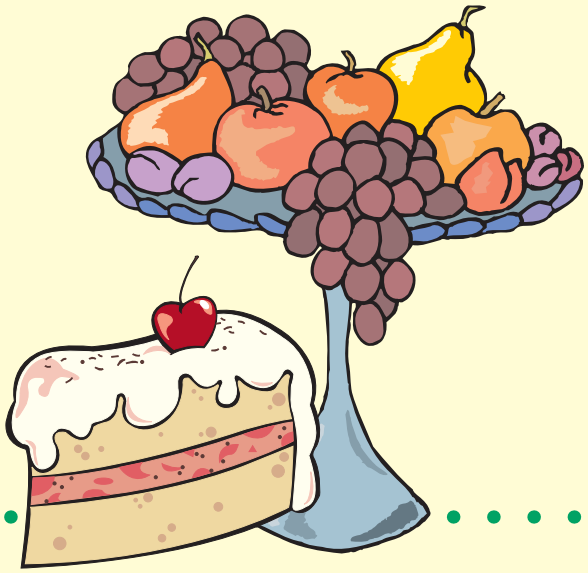
Consejos Saludables

Este postre tiene bastante fibra y esta lleno de vitamina C.



Datos de nutrición por porción:

Calorías: 271
Proteína: 6 g
Grasa: 1 g
Grasa Saturada: < 1 g
Carbohidratos: 63 g
Sodio: 258 mg
Fibra: 3.4 g



Ensalada de Fruta Fresca con Pastel de Esponja

Preparación: 15 minutos

- 1 lata de 15 oz. de piña, o duraznos en trozos (en su propio jugo)
- 1 plàtano cortado en rebanadas
- 1 taza de uvas rojas, o fresas o cualquier otra fruta de la tempo rada
- 2 kiwis en rebanadas, o cualquier otra fruta si desea
- 1 taza de yogur sin grasa de vainilla
- 4 porciones de pastel de esponja (angel food cake) de 1 pulgada de grueso

Escurrir la piña y reservar el jugo. Poner la fruta en un recipiente hondo, agregar ¼ de taza del jugo de piña y mezclar bien, cubriendo toda la fruta con el jugo. Sirve la fruta encima del pastel y finalizar con 2 cucharadas de yogur.

Rinde: 4 porciones
Cantidad por porción: 1 rebanada de pastel con una taza de ensalada de fruta

Costo estimado por porción: $0.85