



¡Crea un Menú Nutritivo!

Considera estas ideas para una semana de comidas saludables **GO**.

- Compra frutas y verduras que estén en temporada: estas tienen un sabor fresco, maduro y son más económicas.
- Cocina sopas de verduras saludables en cantidades grandes para tener acceso a una comida rápida durante el almuerzo o la cena.
- Utiliza las sobras y transfórmalas en diferentes comidas para ahorrar tiempo y dinero.

CENAS RÁPIDAS Y BAJAS EN GRASAS

Las carnes magras y el pescado (por ejemplo las pechugas de pollo deshuesadas y sin piel o los filetes de pescado) son fáciles de preparar:

- Envuelve el pescado en papel de aluminio, con jugo de limón y especias, luego hornea a 350°F por unos 15 minutos.
- Hornea las pechugas de pollo durante una hora aproximadamente, después de haber agregado de 2 a 3 cucharadas de agua en el recipiente para hornear y haber espolvoreado tus especias favoritas.
- Vierte algunos vegetales picados, como calabaza, camote, espárragos o coliflor, en un recipiente para hornear y ásalos en el horno.

REGLAS PARA REFRIGERAR

- Las sobras necesitan ser refrigeradas en un periodo de 2 horas después de haber sido servidas.
- Recuerda que debes refrigerar los alimentos que contengan carnes, productos lácteos, o verduras preparadas.
- Las verduras frescas sin cortar, como las calabazas y tomates, no necesitan ser refrigeradas.

SIETE DÍAS DE DELICIA

Las recetas para varios artículos en este menú pueden encontrarse en las últimas páginas de este folleto y están marcados con el color rojo. ¡Encuentra más recetas en nuestro sitio web (brighterbites.org)!

DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<p>½ taza de avena con rodajas de manzana, plátano, y una pizca de canela</p> <p>1 taza de leche descremada o 1%</p>	<p>1 rebanada de pan integral tostado con 1 cucharada de mantequilla de maní o de semilla de girasol</p> <p>Palitos de zanahoria y humus</p> <p>Manzana fresca</p>	<p>Filete de pescado al horno</p> <p>Calabaza asada</p> <p>VERDURAS VERDES AHUMADAS</p> <p>Helado de plátano congelado</p>
<p>Burrito: 1 TORTILLA DE TRIGO ENTERO, 1 huevo y salsa</p> <p>Gajos de naranja</p>	<p>Licudo hecho con mango congelado picado, melocotones y plátano, 2 zanahorias enteras, y media taza de leche baja en grasa</p> <p>6 galletas de trigo</p> <p>“arbolitos” de brócoli</p>	<p>TAZONES DE CHILES</p> <p>Palomitas de coliflor: pica el coliflor en pedacitos y asa con un poquito de aceite y sal</p> <p>Fruta y yogur bajo en grasa o sin grasa</p>
<p>Pan integral tostado</p> <p>1 cucharada de mantequilla de maní o de semilla de girasol</p> <p>Plátano en rodajas</p>	<p>Rollo de espinacas: 1 queso descremado en tubo y espinacas frescas, TORTILLA DE TRIGO ENTERO</p> <p>Tomates cherry</p> <p>Melón fresco</p>	<p>SOPA DE VEGETALES ESCONDIDAS</p> <p>Pan de maíz o pan integral</p> <p>Rodajas de durazno con canela calentadas en el microondas</p>
<p>1 taza de yogur bajo en grasas o sin grasa</p> <p>Fresas en rodajas</p> <p>¼ de taza de granola o cereal integral</p>	<p>Sopa de tomate</p> <p>1 rebanada de pan tostado</p> <p>Aros de pimiento fresco</p> <p>Rodajas de durazno</p> <p>1 taza de leche descremada o 1%</p>	<p><i>Brochetas a la parrilla:</i> pimiento, calabacín, cebolla, champiñones y pollo (opcional)</p> <p>Camote horneado</p> <p>Helado de yogur congelado</p>
<p>1 taza de cereal integral</p> <p>1 taza de leche descremada o 1%</p> <p>Frutas (plátano, pera y ciruela)</p>	<p>Sándwich de pavo: pan integral, pavo en rebanadas, espinacas frescas</p> <p>Palitos de apio</p> <p>Pasas</p>	<p>CHILI DE PAVO Y VERDURAS</p> <p>Ensalada de espinacas cítrica: ensalada de espinacas con aguacate, gajos de naranja, cebolla roja y una pizca de nueces o semillas</p> <p>Pan integral tostado con ajo</p> <p>Ensalada de fruta fresca</p>
<p>Licudo hecho con 2 tazas de piña congelada, 1 plátano, yogur natural y un chorrillo de leche baja en grasa</p> <p>1 huevo cocido</p>	<p>½ taza de arroz integral con salsa</p> <p>Frijoles pintos</p> <p>Aguacate y tomates cherry</p> <p>Mango fresco o papaya</p> <p>1 taza de leche descremada o 1%</p>	<p>Rollo vegetariano con TORTILLA DE TRIGO ENTERO y vegetales picados</p> <p>Brócoli al vapor en el microondas</p> <p>PASTEL DE ZANAHORIA SALUDABLE</p>
<p>OMELET DE ARCO IRIS</p> <p>1 rebanada de pan integral</p> <p>1 taza de leche descremada o 1%</p>	<p>ARROZ ESPAÑOL INTEGRAL</p> <p>Pepino en rodajas</p> <p>Uvas frescas o congeladas</p>	<p><i>Sandwich de pollo:</i> pollo a la parrilla o al horno, espinacas y tomate en pan integral</p> <p>“Papas fritas” de espárragos asados</p> <p>Manzanas al horno</p>



OMELET DE ARCOÍRIS

- 1 huevo grande
- 1 cucharada de leche
- ¼ taza de chile de campana verde picado
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de tomate picado
- Sal y pimienta
- 1 onza de queso (cualquier tipo)

DIRECCIONES:

Lava las verduras antes de picar. Bate el huevo y la leche, y échalo a un sartén caliente. Después de un minuto, echa las verduras a un lado del huevo. Déjalo cocinar por 3-5 más minutos, y échale la sal y pimienta. Dobra el otro lado del huevo arriba de las verduras y cocina por 2-4 más minutos. Cúbrela con queso. ¡Usa cualquier otra verdura que tengas para más color!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE UNA PORCIÓN (1 OMELET):

209 calorías; 8 gramos de carbohidratos; 13 gramos de grasa; 14 gramos de proteína; 2 gramos de fibra dietética
El costo en promedio para una receta: \$0.75



MUFFINS DE PASTEL DE ZANAHORIA

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 ½ tazas de harina de trigo entero | 1 cdta de canela en polvo |
| ½ tazas de miel | ½ taza mantequilla hecha con aceite de canola |
| 1 cdta de bicarbonato de sodio | 1 cdta extracto de vainilla |
| ½ cdta de sal | ¼ taza de canola o aceite de oliva |
| 1 huevo | 1 taza de zanahoria rallada |
| 1 taza de puré de manzana sin azúcar | |

DIRECCIONES:

Precalienta el horno a 350°F. En un tazón mediano bata juntos la harina, el bicarbonato, la canela y la sal. En un tazón grande mezcle (preferiblemente con una batidora eléctrica o batidores) la mantequilla, la miel, el huevo y la vainilla. A continuación, agregue la mezcla de harina hasta que esté bien combinada. Añade el puré de manzana y zanahoria lentamente con una espátula. Con una cuchara divide uniformemente la mezcla. Hornee durante 22 a 24 minutos o hasta que un palillo salga limpio y los topes estén dorados.

NUTRICIÓN DE UNA PORCIÓN (APROX. 1 TAZA; HACE 4 PORCIONES):

89 calorías; 13 gramos de carbohidratos; 4 gramos de grasa; 1 gramos de proteína; 1 gramos de fibra dietética
El costo promedio de la receta: \$2.76



TAZONES DE CHILES

- 5 pimientos morrones medianos (cualquier color)
- 4-5 zanahorias, peladas
- 1 libra de pavo molido sin grasa
- 1 cebolla roja pequeña, picada
- 1 taza arroz integral, sin cocinar
- 3 tazas de salsa de tomate

- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta para sabor, o cualquier sazón al gusto
- 1 paquete de sazón de taco (opcional)
- ¼ taza queso mozzarella bajo en grasa

* Frijoles negros son un sustituto saludable para el pavo y el arroz. Trata de añadir espinacas para aún más nutrición.

DIRECCIONES:

Calienta el horno a 350°F. Lava los chiles, quítale las partes superiores, y córtalos por mitad. Quita las semillas. Ralla las zanahorias. En un sartén, cocina el pavo, quitando la grasa, y agrega la cebolla, las zanahorias, el ajo y las especias. Calienta por 5-6 minutos. Cocina el arroz siguiendo las direcciones de la caja. Mezcla el arroz, el pavo, y 2 tazas de salsa. Llena los chiles con la mezcla, agrega el queso, y cocínalos en el horno por otros 7 minutos.

NUTRICIÓN DE UN CHILE RELLENO (LOS NIÑOS NECESITAN UNA PORCIÓN MÁS PEQUEÑA):

201 calorías; 14 gramos de carbohidratos; 8 gramos de grasa; 18 gramos de proteína; 4 gramos de fibra dietética
El costo en promedio para una receta: \$6.74



SOPA DE VEGETALES ESCONDIDOS

- | | |
|---|--|
| 1 cebolla (cualquier variedad) | 1 lata (8 onzas) salsa de tomate (sin sal añadida) |
| 1 pimiento (cualquier color) | ¼ taza chiles verdes picados |
| 3 zanahorias | ½ cucharadita de comino molido, |
| 4 pedazos de apio | ¼ de cucharadita de pimienta, |
| ½ taza de agua | y ¼ cucharadita de pimentón picante |
| 2 latas (15 onzas) de frijoles pintos o negros (sin sal añadida), escurridos y enjuagados | 1 aguacate |
| 4 tomates grandes cortados en cuadritos | |

DIRECCIONES:

Lave y pique las verduras. Combine los ingredientes menos el aguacate en una olla grande. Cocine parcialmente cubierto a fuego medio-alto durante al menos una hora. Ponga rebanadas de aguacate arriba de la sopa.

NUTRICIÓN POR PORCIÓN (1 TAZA):

243 calorías; 41 gramos de carbohidratos; 5 gramos de grasa; 12 gramos de proteína; 8 gramos de fibra dietética
El costo en promedio para una receta: \$7.05



TORTILLAS DE TRIGO ENTERO

2 ½ tazas de harina de trigo integral
 5 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharadita de sal
 ¾ taza de agua tibia
 Harina extra de todo uso para el despliegue

DIRECCIONES:

Combine el aceite, la harina y la sal. Agregue lentamente el agua, es posible que necesite un poco más o menos, la masa se mantendrá unida y estará un poco pegajosa. Amase la masa hasta que no esté pegajosa, aproximadamente 3 minutos. Corte en 10 piezas. Enrolle cada pieza en una bola, aplane y despliegue las tortillas a un diámetro de 6 a 8 pulgadas. Coloque en un sartén caliente (aceite no es necesario!) y cocine a fuego alto durante unos 45 segundos por lado. Coma inmediatamente, y puede guardar la masa en el refrigerador por hasta 5 días o congelarla.

HACE 10 TORTILLAS.

DATOS DE NUTRICIÓN PARA UNA PORCIÓN (1 TORTILLA):

172 calorías; 24 gramos de carbohidrato; 7 gramos de grasa; 5 gramos de proteína; 4 gramos de fibra
 El costo en promedio para una receta: \$0.98



CHILI DE PAVO Y VERDURAS

1 cebolla grande picada
 4 tazas de verduras picadas (zanahoria, calabaza, camote, elote fresco, pimientos en cualquier combinación)
 ¾ taza de agua
 3 cucharadas de chile en polvo
 1 ½ cucharadita de sal
 1 cucharadita de pimienta negra molida
 3 dientes de ajo fresco, picado
 2 tazas de tomates cortados en cubitos
 1 libra de pavo molida sin grasa (93/7)

DIRECCIONES:

Pique todas las verduras en trozos muy pequeños. Caliente una olla grande y agregue la cebolla y verduras. Añade un par de salpicaduras de agua para que no se peguen. Cocine hasta que las cebollas estén transparentes, añada una pequeña cantidad de agua si las verduras comienzan a pegarse. Agregue el pavo y cocine hasta que no esté color rosado, unos 6-7 minutos. Agregue los tomates, ¾ taza de agua y especias. Cocine a fuego lento otros 10-15 minutos, reduciendo líquido.

PARA 4 PERSONAS.

DATOS DE NUTRICIÓN PARA UNA PORCIÓN (~1 ½ TAZAS):

291 calorías; 27 gramos de carbohidrato; 11 gramos de grasa; 24 gramos de proteína; 7 gramos de fibra
 El costo en promedio para una familia de cuatro: \$6.57



ARROZ ESPAÑOL INTEGRAL

2 zanahorias
 1 cebolla
 2 dientes de ajo
 1 pimiento rojo o verde
 5 tomates pequeños
 2 ½ tazas de arroz integral
 5 tazas de agua
 1 ½ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de cada uno: pimienta, tomillo, cúrcuma, pimentón picante, sal de apio
 1 hoja de laurel
 4 cucharadas de aceite de oliva

DIRECCIONES:

Pique todas las verduras, caliente 2 cucharadas de aceite en una olla grande. Agregue las zanahorias, la cebolla y el ajo y cocine por 5 minutos a fuego medio. Agregue la pimienta y los tomates, cocine 5 minutos más. Agregue el arroz, agua, sal y especias. Lleve a ebullición, reduzca a fuego lento y cubra. Cocine hasta que se absorba toda el agua. Rocíe con las últimas 2 cucharadas de aceite. PARA 10 PERSONAS.

DATOS DE NUTRICIÓN PARA UNA PORCIÓN (~¾ DE TAZA):

241 calorías; 41 gramos de carbohidrato; 7 gramos de grasa; 4 gramos de proteína; 3 gramos de fibra
 El costo en promedio para una receta: \$3.26



VERDURAS VERDES AHUMADAS

5 tazas de acelgas, col rizada o otras verduras de hojas verdes
 2 cucharadas de aceite de oliva
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de miel
 1 diente de ajo
 Pellizco de polvo de chile chipotle

DIRECCIONES:

Pique el ajo y corte las verduras de hojas verdes en trozos pequeños. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio y cocine el ajo alrededor de 2 minutos. Agregue las verduras de hojas verdes, sal, miel y chile en polvo. Reduzca el fuego a bajo y tape. Permita que las verduras de hojas verdes se cocinen al vapor hasta que estén tiernos (kale será más rápido [10 minutos] de la col [15-20 minutos]). Si los verdes comienzan a pegarse, añada un poco de agua si es necesario. PARA 4 PERSONAS.

DATOS DE NUTRICIÓN PARA UNA PORCIÓN (~1/3 DE TAZA):

78 calorías; 4 gramos de carbohidrato; 7 gramos de grasa; 1 gram de proteína; 2 gramos de fibra
 El costo en promedio para una familia de cuatro: \$1.27