

Agua de Fresa y Limón

Las aguas aromatizadas, que utilizan frutas o hierbas, son una forma de hacer que las bebidas sin azúcar sean interesantes.

Rendimiento: 16 tazas (1 galón)
Tamaño de la porción: 1 taza

- 1 cuarto de fresas frescas, sin la parte superior, en rodajas
- 2 limones, en rodajas finas
- 1 galón de agua
- Hielo, para servir

1. Agregue agua, fresas en rodajas y limas a la jarra.
2. Coloque en el refrigerador durante al menos 1 hora antes de servir.
3. Agregue hielo para servir.

Opciones: Puede sustituir las fresas por frambuesas, uvas cortadas por la mitad o moras. También puede utilizar una fruta cítrica diferente como limones o naranjas en lugar de las limas, si lo desea.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1 tazas (250 g)

Cantidad por porción

Calorías **0**

% Valor Diario*

Grasa total 0 g 0%

Grasa saturada 0 g 0%

Grasas *trans* 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 0 mg 0%

Carbohidratos totales 0 g 0%

Fibra dietética 0 g 0%

Azúcares totales 0 g

Incluye 0 g azúcares añadidos 0%

Proteína 0 g 0%

Vitamina D 0 mcg 0%

Calcio 11 mg 0%

Hierro 0 mg 0%

Potasio 22 mg 0%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Ensalada de Espinaca con Melocotones y Bayas

Utilice deliciosos productos de temporada para aumentar su consumo de frutas. Combine esta receta con su proteína magra favorita para una deliciosa ensalada de entrada.

Rendimiento: 8 ensaladas

Tamaño de la porción: aproximadamente 1½ tazas

- 1 libra de espinacas tiernas frescas (rúcula o verduras mixtas también son buenas opciones)
- ½ taza de hojas de menta fresca, picadas
- 1 libra de duraznos frescos, crudos o asados
- 1 taza de arándanos frescos
- 1 pepino, pelado y en rodajas finas
- ¼ taza de jugo de limón
- ¼ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de chalota picada (aproximadamente ½ chalota)
- 1 cucharada de miel
- Pizca de sal kosher
- Pimienta negra molida, al gusto
- ¼ taza de queso feta reducido en grasa, desmenuzado
- 3 cucharadas de almendras en rodajas, tostadas

1. En un tazón grande, mezcle las espinacas, la menta, los duraznos, las bayas y el pepino.
2. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva, la chalota, la miel, la sal y la pimienta.
3. Rocíe el aderezo sobre las verduras y revuelva para combinar.
4. Cubra con almendras tostadas y queso feta.

Opción de comida vegetariana: para un plato principal vegetariano, intente cubrir la ensalada con un huevo duro o escalfado.

Opción de comida: Esta ensalada es un excelente plato principal cuando se cubre con 2 a 3 onzas de pollo a la parrilla o bistec a la parrilla.

Información Nutricional

Tamaño de la porción 1.5 tazas (186 g)

Cantidad por porción

Calorías **150**

% Valor Diario*

Grasa total 9 g 12%

Grasa saturada 1.5 g 8%

Grasas *trans* 0 g

Colesterol 0 mg 0%

Sodio 160 mg 7%

Carbohidratos totales 15 g 5%

Fibra dietética 3 g 11%

Azúcares totales 9 g

Incluye 2 g azúcares añadidos 4%

Proteína 4 g 8%

Vitamina D 0 mcg 0%

Calcio 88 mg 6%

Hierro 2 mg 10%

Potasio 196 mg 4%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.



Rollitos de Primavera (Rolos de Ensalada)

Los rollitos de primavera son una forma divertida de incluir más verduras en su dieta. Puede variar las verduras, agregar una proteína, incluso agregar fruta. ¡Es como una ensalada de mano!

Rendimiento: 12 rollos • **Tamaño de la porción:** 1 rollo

- 3 onzas fideos de arroz con fideos
- 1 taza de repollo de Napa, rallado
- ½ taza de zanahoria, pelada y rallada
- ½ taza de pepino, pelado, sin semillas y cortado en juliana
- 1 pimiento morrón rojo, sin semillas, desvenado y cortado en juliana
- ½ taza de hojas de menta
- ½ taza de hojas de albahaca
- ½ taza de hojas de cilantro
- ¼ de taza de cebolletas picadas
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- ¼ de cucharadita de sal kosher
- 12 envoltorios de papel de arroz (8½ pulgadas)
- Salsa de maní asiática (ver receta a la derecha)

1. Hierva los fideos durante 2 a 3 minutos; Escorra y enjuague con agua fría.
2. Prepare cada verdura como se indica y colóquelas en un recipiente aparte hasta que estén listas para armar los panecillos.
3. Llene un tazón grande o un plato para pastel con agua tibia. Sumerge el papel de arroz en agua. Levante el envoltorio con ambas manos, déle la vuelta y vuelva a colocarlo en el agua. Continúe volteando y remojando hasta que la envoltura sea flexible (aproximadamente 30 segundos).
4. Coloque papel de arroz empapado en un plato o tabla de cortar limpia y seca.
5. Trabajando dentro del tercio izquierdo del papel de arroz y dejando un borde de una pulgada, coloque los fideos, las hierbas y las verduras a lo largo del papel.
6. Rocíe las verduras y los fideos con un poco de vinagre de arroz y una pizca de sal.
7. Doble las puntas y luego enrolle como un burrito apretado.
8. Corte cada rollo por la mitad, en forma transversal, en ángulo y sírvalo con salsa de maní asiática.

| Información Nutricional | |
|-----------------------------------|----------------|
| Tamaño de la porción | 1 rollo (53 g) |
| Cantidad por porcion | |
| Calorías | 70 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa total 0 g | 0% |
| Grasa saturada 0 g | 0% |
| Grasas <i>trans</i> 0 g | |
| Colesterol 0 mg | 0% |
| Sodio 60 mg | 3% |
| Carbohidratos totales 14 g | 5% |
| Fibra dietética 1 g | 4% |
| Azúcares totales 1 g | |
| Incluye 0 g azúcares añadidos | 0% |
| Proteína 2 g | 4% |
| Vitamina D 0 mcg | 0% |
| Calcio 13 mg | 0% |
| Hierro 0 mg | 0% |
| Potasio 70 mg | 2% |

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Salsa de Maní Asiática

Un clásico que equilibra los cinco sabores básicos: dulce, amargo, salado, ácido y umami. Esta salsa versátil se puede usar como salsa para verduras y carnes o en pasta o ensalada. La base de maní proporciona una fuente de proteínas.

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
2 cucharadas

- ½ taza de mantequilla de maní cremosa
 - ½ taza de agua caliente
 - 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio
 - 1 diente de ajo, machacado para pegar
 - 1 cucharada de jengibre fresco rallado
 - 1 cucharadita de azúcar morena
 - 2 cucharadas de jugo de lima
 - 2 cucharaditas de pasta de ají y ajo
 - 1 cucharadita de aceite de sésamo
 - 2 cucharadas de cilantro picado (opcional)
1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano y bata hasta que quede suave.

| Información Nutricional | |
|----------------------------------|--------------|
| Tamaño de la porción | 2 CDA (39 g) |
| Cantidad por porcion | |
| Calorías | 110 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa total 9 g | 12% |
| Grasa saturada 1.5 g | 8% |
| Grasas <i>trans</i> 0 g | |
| Colesterol 0 mg | 0% |
| Sodio 160 mg | 7% |
| Carbohidratos totales 5 g | 2% |
| Fibra dietética 1 g | 4% |
| Azúcares totales 3 g | |
| Incluye 1 g azúcares añadidos | 2% |
| Proteína 4 g | 8% |
| Vitamina D 0 mcg | 0% |
| Calcio 11 mg | 0% |
| Hierro 0 mg | 0% |
| Potasio 104 mg | 2% |

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.



Berenjena y Calabacín a la Plancha

La berenjena y el calabacín son abundantes y económicos durante el verano, lo que la convierte en una excelente guarnición. Agregue más verduras (champiñones, cebollas, pimientos) para una comida completamente vegetal.

Rendimiento: 8 porciones • **Tamaño de la porción:** aproximadamente 1½ tazas

- | | |
|--|---|
| 2 berenjenas grandes | Condimento italiano, tomillo, albahaca y / u orégano. |
| 4 calabacines grandes | |
| ¼ taza de aceite de oliva | ½ cucharadita de sal kosher |
| Condimentos opcionales: 1 cucharadita de ajo en polvo, | Pimienta negra molida al gusto |
| | Un chorrito de vinagre balsámico, opcional |

- Cortar las puntas de la berenjena. Cortar a lo largo en tablas de ½ pulgada.
- Cortar las puntas del calabacín. Cortar a lo largo en tablas de ½ pulgada.
- Precalente la parrilla o sartén a fuego medio-alto.
- Combine el aceite de oliva y las hierbas y especias elegidas en un tazón pequeño y mezcle.
- Unte las verduras con la mezcla de aceite de oliva. Condimentar con sal y pimienta.
- Ase de 3 a 4 minutos por cada lado o hasta que estén tiernos.
- Rocíe vinagre balsámico, si lo usa, sobre las verduras cocidas.

| Información Nutricional | |
|-----------------------------------|-------------------|
| Tamaño de la porción | 1.5 tazas (283 g) |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 120 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa total 7 g | 9% |
| Grasa saturada 1 g | 5% |
| Grasas <i>trans</i> 0 g | |
| Colesterol 0 mg | 0% |
| Sodio 135 mg | 6% |
| Carbohidratos totales 12 g | 4% |
| Fibra dietética 5 g | 18% |
| Azúcares totales 7 g | |
| Incluye 0 g azúcares añadidos | 0% |
| Proteína 3 g | 6% |
| Vitamina D 0 mcg | 0% |
| Calcio 36 mg | 2% |
| Hierro 1 mg | 6% |
| Potasio 684 mg | 15% |

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Filete de Flanco Balsámico a la Parrilla

El filete de flanco se asa a la parrilla fácil y rápido para una comida rápida y sustancial.

Receta adaptada de *Food & Wine*/Melissa Rubel Jacobson

Rendimiento: 8 porciones • **Tamaño de la porción:** 4 onzas

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 2 cucharadas de vinagre balsámico | 2 libras de filete de falda, sin grasa visible |
| 1 cucharada de aceite de oliva | |
| 1 diente de ajo picado | ¼ de cucharadita de sal kosher |
| | Pimienta negra recién molida, al gusto |

- En un plato poco profundo, mezcle el vinagre, el aceite de oliva y el ajo picado.
- Coloque el bistec en una fuente para adobo y déle la vuelta para cubrirlo. Deje reposar de 5 a 10 minutos o hasta 4 horas.
- Caliente una sartén para grill a fuego medio-alto. Retire el bistec de la marinada y sazone con sal y pimienta. Coloque el bistec en la parrilla, volteándolo una vez hasta que esté cocido a un punto medio, aproximadamente ocho minutos por lado.
- Con unas pinzas o un tenedor grande, coloque el bistec en una tabla de cortar limpia y déjelo reposar durante 10 minutos.
- Cortar el bistec y servir.

| Información Nutricional | |
|----------------------------------|-----------------|
| Tamaño de la porción | 4 onzas (120 g) |
| Cantidad por porción | |
| Calorías | 170 |
| % Valor Diario* | |
| Grasa total 7 g | 9% |
| Grasa saturada 2.5 g | 13% |
| Grasas <i>trans</i> 0 g | |
| Colesterol 70 mg | 23% |
| Sodio 120 mg | 5% |
| Carbohidratos totales 1 g | 0% |
| Fibra dietética 0 g | 0% |
| Azúcares totales 1 g | |
| Incluye 0 g azúcares añadidos | 0% |
| Proteína 24 g | 48% |
| Vitamina D 0 mcg | 0% |
| Calcio 26 mg | 2% |
| Hierro 2 mg | 10% |
| Potasio 393 mg | 8% |

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Opción vegetariana: puede sustituir los hongos portabella o proteínas vegetarianas como el tofu o el seitán por el filete de falda.

