

# El Sabor *de Mi* Cocina



# Índice

Tazas Recomendadas de Frutas y Verduras . . . . .	2
¡Especialidades Regionales Favoritas con un Toque Saludable! . . . . .	3
Medidas . . . . .	4
Guía de Especies . . . . .	5

## *Desayuno*

Huevos con Nopales . . . . .	6
Chilaquiles . . . . .	7
Huevos Revueltos con Papa . . . . .	8

## *Ensalada*

Pico de Gallo de Frutas . . . . .	9
Ensalada de Mango y Frijol Negro . . . . .	10

## *Platillo Principal*

Pozole . . . . .	11
Picadillo de Pollo . . . . .	12
Enmoladas de Pollo . . . . .	13
Sopes . . . . .	15
Poblanos Rellenos de Papa en Chipotle . . . . .	16

## *Acompañamientos y Refrigerios*

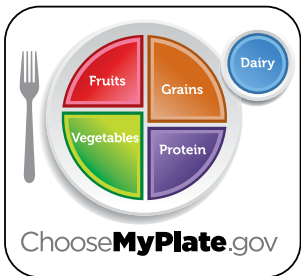
Pico de Gallo . . . . .	17
Salsa de Pera y Mango . . . . .	18
Salsa de Tomatillo . . . . .	19
Salsa de Elotes, Chiles y Nopales Asados . . . . .	20

## *Postres*

Camotes Glaseados con Canela y Naranja . . . . .	21
Raspado de Mango y Piña . . . . .	22

Las recetas y los recursos son puestos a disposición por la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California.

# Tazas Recomendadas de Frutas y Verduras



**¡Llene la mitad de su plato con frutas y verduras!**

¿A qué equivale una taza de brócoli?

¿Cuántas zanahorias pequeñas (*baby*) entran en una taza?

¡Ni siquiera los expertos en nutrición lo saben de memoria! No se complique. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras de diferentes colores en cada comida.

¿Cuántas tazas de frutas y verduras necesita comer por día? Depende de su sexo, edad y nivel de actividad. Las tablas a continuación muestran las cantidades que se recomiendan para las personas menos activas. Visite [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) para ver las cantidades que necesitan las personas más activas.

## Niñas y mujeres

Edad	Frutas	Verduras	Total
2-3	1 taza	1 taza	2 tazas
4-7	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
8-10	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
11-13	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
14-18	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
19-25	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
26-50	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
51+	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas

## Niños y hombres

Edad	Frutas	Verduras	Total
2-3	1 taza	1 taza	2 tazas
4-5	1 taza	1½ tazas	2½ tazas
6-8	1½ tazas	1½ tazas	3 tazas
9-10	1½ tazas	2 tazas	3½ tazas
11-12	1½ tazas	2½ tazas	4 tazas
13-14	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas
15-18	2 tazas	3 tazas	5 tazas
19-20	2 tazas	3½ tazas	5½ tazas
21-60	2 tazas	3 tazas	5 tazas
61+	2 tazas	2½ tazas	4½ tazas



## ¡Especialidades Regionales Favoritas con un Toque Saludable!

**La Red para una California Saludable – Campaña Latina** tiene el placer de compartir *El Sabor de Mi Cocina*. Este libro de cocina es un tributo a la cultura, la textura y los ricos sabores de las comidas latinas. *El Sabor de Mi Cocina* está lleno de recetas latinas tradicionales que se han transmitido de una familia a otra. Son recetas regionales auténticas con un toque saludable. ¡Las recetas son deliciosas, fáciles de preparar y verdaderamente buenas para su salud!

Las recetas fueron elaboradas con el equilibrio justo de sabor e ingredientes saludables como las frutas y verduras. ¡*El Sabor de Mi Cocina* le demostrará que comer sano no sólo es bueno para usted, sino que además sabe delicioso! El toque saludable de estos platillos favoritos de la familia le inspirará para hacer cambios saludables en su propia cocina.

Sea un Campeón del Cambio. Forme parte de la tradición de transmitir estas recetas que promueven familias más saludables. Use este libro de cocina para crear nuevas tradiciones que mejoren su salud y la salud de sus seres queridos.



# Medidas

Pizca = $\frac{1}{8}$ cucharadita o menos	
3 cucharaditas = 1 cucharada	1 onza líquida = 2 cucharadas de líquido
2 cucharadas = $\frac{1}{8}$ taza	8 onzas líquidas = 1 taza
4 cucharadas = $\frac{1}{4}$ taza	2 tazas = 1 pinta
5 cucharadas + 1 cucharadita = $\frac{1}{3}$ taza	2 pintas = 1 cuarto de galón
8 cucharadas = $\frac{1}{2}$ taza	4 cuartos = 1 galón
16 cucharadas = 1 taza	16 onzas = 1 libra



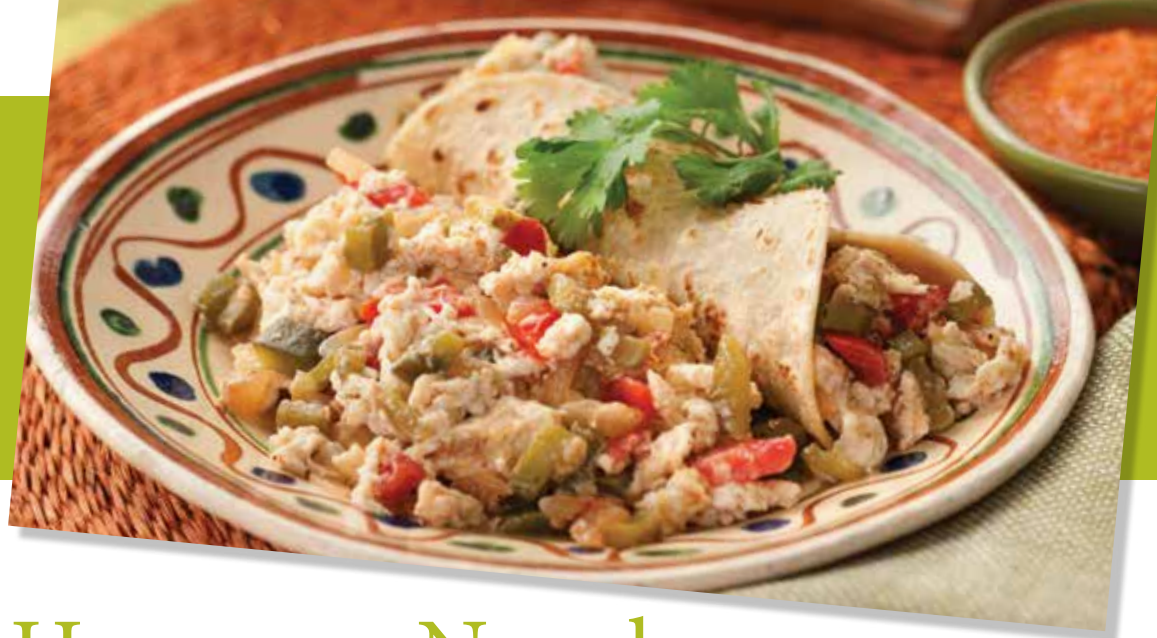


# Guía de Especias

Hoja de Laurel	Se utiliza para dar sabor y aroma a las pastas, las sopas y la carne. Es una hierba indispensable para preparar encurtido.
Cilantro	Las hojas y los tallos frescos se usan en las salsas y el guacamole. Esta hierba también se utiliza como decoración sobre muchos platillos latinos.
Canela	Una especia que se usa en sabrosas recetas dulces y saladas, como la horchata, los tamales dulces y el mole.
Clavos de olor	Se utilizan enteros o molidos, principalmente en platillos de carne y pollo. Los clavos de olor molidos pueden agregarse para sazonar calabazas y otros alimentos horneados.
Comino	Se usa entero o molido en la salsa para enchiladas, guisados, sopas y adobos para carne. También agrega un toque especial a los platillos de frijoles.
Orégano	Puede usarse fresco o seco. Aporta un rico sabor a muchos tipos de platillos. Se usa principalmente en salsas, pastas y sopas.



## Desayuno



# Huevos *con* Nopales

### Ingredientes

1 pimiento mediano

Aerosol para cocinar antiadherente

1 taza de cebolla picada

½ taza de nopales frescos limpios y picados

½ taza de tomate picado

½ cucharadita de chile en polvo

6 claras de huevo

2 huevos enteros

¼ cucharadita de sal

8 tortillas de maíz (6 pulgadas), calientes<sup>1</sup>

¼ taza de quesos Cheddar y Monterey Jack (estilo mexicano) reducidos en grasa, rallados

½ taza de salsa

Nopales son las hojas de cactus. Pruebe este sabroso platillo con su salsa favorita.

### Rinde 4

#### porciones:

1 taza por porción

#### Tiempo de

#### preparación:

10 minutos

#### Tiempo de

#### cocción:

30 minutos

#### Consejo:

Quite las espinas de los nopales con un pelador de verduras.

### Preparación

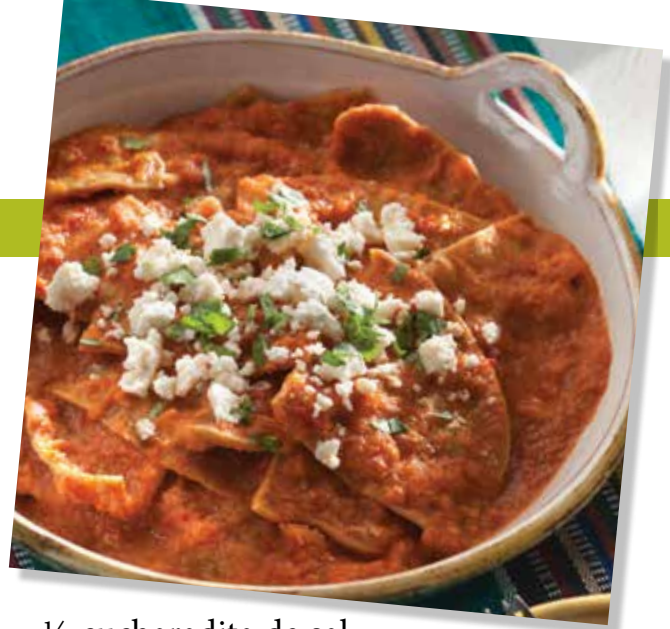
1. Colocar el pimiento en el horno o sobre un comal y asarlo durante algunos minutos de cada lado hasta que se oscurezca la piel. Colocarlo en una bolsa de papel pequeña y doblar la parte superior; dejar reposar durante 5 minutos.
2. Pelar el pimiento. Cortarlo, retirarle las semillas y picarlo.
3. Rociar un sartén mediano con aerosol para cocinar antiadherente.
4. Agregar las cebollas y cocinar a fuego medio durante 10 minutos o hasta que estén muy blandas.
5. Incorporar el pimiento y los nopales, y cocinar durante 5 minutos más.
6. Agregar el tomate y el chile en polvo, y retirar del fuego.
7. En un plato hondo mediano, batir las claras de huevo, los huevos enteros y la sal. Agregar al sartén; revolver y cocinar durante 5 minutos o hasta que los huevos estén bien cocidos.
8. Cubrir con el queso y la salsa. Servir inmediatamente con las tortillas calientes.

### Información nutricional por porción:

Calorías 230, Carbohidratos 30 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 14 g, Grasas Totales 6 g, Grasas Saturadas 2.5 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 110 mg, Sodio 530 mg

<sup>1</sup>Para calentar las tortillas, colocarlas en un sartén caliente durante 1 minuto de cada lado. O bien, colocar las tortillas en un plato grande y cubrir con una toalla de papel húmeda. Calentarlas en el microondas a alta potencia durante 2 minutos o hasta que las tortillas estén calientes.

# Chilaquiles



Decore con huevos para un sabroso platillo de desayuno o pruebe esta receta como refrigerio.

## Rinde 4 porciones:

1 taza por porción

## Tiempo de preparación:

15 minutos

## Tiempo de cocción:

25 minutos

## Ingredientes

Aerosol para cocinar antiadherente  
1/3 taza de cebolla picada  
3 tazas de tomates picados  
2 chiles jalapeños, sin tallo, sin semillas y finamente picados  
2 dientes de ajo, finamente picados  
½ cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de sal  
8 tortillas de maíz (6 pulgadas), cada una cortada en 6 triángulos, doradas<sup>1</sup>  
½ taza de queso Cheddar y Monterey Jack (estilo mexicano) o Cotija reducido en grasa, rallado  
**Ingrediente opcional:** Cilantro fresco picado

## Preparación

1. Rociar una cacerola grande con aerosol para cocinar antiadherente. Agregar la cebolla y cocinar a fuego medio-alto, revolviendo con frecuencia, durante 5 minutos hasta que esté levemente dorada.
2. Incorporar los tomates, los chiles, el ajo, el orégano y la sal, y cocinar durante algunos minutos más.
3. Vaciar la mezcla en una licuadora, cubrir con una tapa que ajuste bien y licuar hasta lograr una preparación de consistencia suave.
3. Volver a colocar la mezcla en la cacerola. Llevar a hervor y luego hervir a fuego medio durante 5 minutos.
4. Agregar los trozos de tortilla crujientes a la cacerola; cocinar entre 2 y 3 minutos más.
5. Espolvorear con queso, luego cubrir y dejar reposar durante alrededor de un minuto más para que se derrita el queso.
6. Servir inmediatamente; decorar con cilantro si lo desea.

## Información nutricional por porción:

Calorías 180, Carbohidratos 29 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 7 g, Grasas Totales 5 g, Grasas Saturadas 2 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 10 mg, Sodio 420 mg

<sup>1</sup>Para dorar los triángulos de tortilla, rociar ambos lados con aerosol para cocinar antiadherente. Hornear en una sola capa a 425° F durante un lapso de 10 a 12 minutos o hasta que los triángulos estén levemente dorados y crujientes.



# Huevos Revueltos con Papa



Esta receta seguramente será la favorita de la familia: ingredientes cotidianos, fácil de preparar y saludable.

## Rinde 4 porciones:

1 tortilla por porción

## Tiempo de preparación:

15 minutos

## Tiempo de cocción:

15 minutos

## Consejo:

Usar claras de huevo en lugar de huevos enteros ayuda a mantener los niveles de grasa y colesterol dentro de los límites saludables.

## Ingredientes

- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 3 cebollas verdes, cortadas en rodajas
- 2 o 3 chiles anchos, sin tallo, sin semillas y cortados en tiras
- Aerosol para cocinar antiadherente
- 1½ tazas de papa picada, cocida (alrededor de 1 papa russet mediana)<sup>1</sup>

## Preparación

- Colocar la salsa de tomate, las cebollas verdes y los chiles secos en una licuadora, cubrir con una tapa que ajuste bien y licuar hasta lograr una preparación de consistencia suave. Vaciar la mezcla en una cacerola pequeña y cocinar a fuego lento.
- Rociar un sartén mediano con aerosol para cocinar antiadherente. Agregar la papa y la cebolla, y cocinar a fuego medio durante 10 minutos, revolviendo con frecuencia. Cubrir las verduras con aerosol para cocinar una o dos veces durante la cocción. Retirar del sartén y conservar caliente.
- Batir las claras de huevo y los huevos enteros con comino y sal. Cubrir nuevamente el sartén con aerosol para cocinar y agregar los huevos; cocinar y revolver durante 5 minutos o hasta que los huevos estén listos. Incorporar la mezcla de papa a los huevos.
- Cubrir los huevos y las papas con la salsa caliente, el queso y el cilantro. Servir inmediatamente.

## Información nutricional por porción:

Calorías 180, Carbohidratos 21 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 14 g, Grasas Totales 5 g, Grasas Saturadas 2 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 110 mg, Sodio 540 mg

<sup>1</sup>Para cocinar la papa, pincharla con un tenedor y colocarla en un plato hondo apto para microondas, el cual se debe cubrir con un envoltorio de plástico. Asegurarse de que el plástico no toque la papa. Calentar la papa en el microondas a alta potencia durante 5 minutos o hasta que el interior esté blando.

## Ensalada



Una ensalada fresca y fácil de preparar para cualquier ocasión.

### Rinde 4 porciones:

1¼ tazas por porción

**Tiempo de preparación:**  
15 minutos

### **Consejo:**

*Para servir esta receta al estilo “Baja style”, como aparece en la fotografía, corte las frutas en trozos alargados. Coloque los trozos de forma vertical en 4 tazas, rocíe con jugo de lima y espolvoree con chile en polvo.*



## Pico de Gallo *de Frutas*

### **Ingredientes**

- 1 taza de mango fresco pelado y picado
- 1 taza de sandía fresca picada
- 1 taza de piña fresca picada o piña enlatada en jugo 100% natural
- 1 taza de papaya fresca pelada y picada
- 1 taza de jícama pelada y picada
- Jugo de 1 lima
- 1 cucharadita de chile en polvo

### **Preparación**

1. Mezclar todas las frutas en un plato hondo mediano, rociar con jugo de lima y espolvorear con chile en polvo.
2. Servir inmediatamente.

### **Información nutricional por porción:**

Calorías 90, Carbohidratos 23 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 1 g, Grasas Totales 0 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 10 mg

# Ensalada de Mango y Frijol Negro

Use pimienta roja para agregar más color a esta refrescante ensalada.

**Rinde 6 porciones:**  
½ taza por porción  
**Tiempo de preparación:**  
10 minutos

## Ingredientes

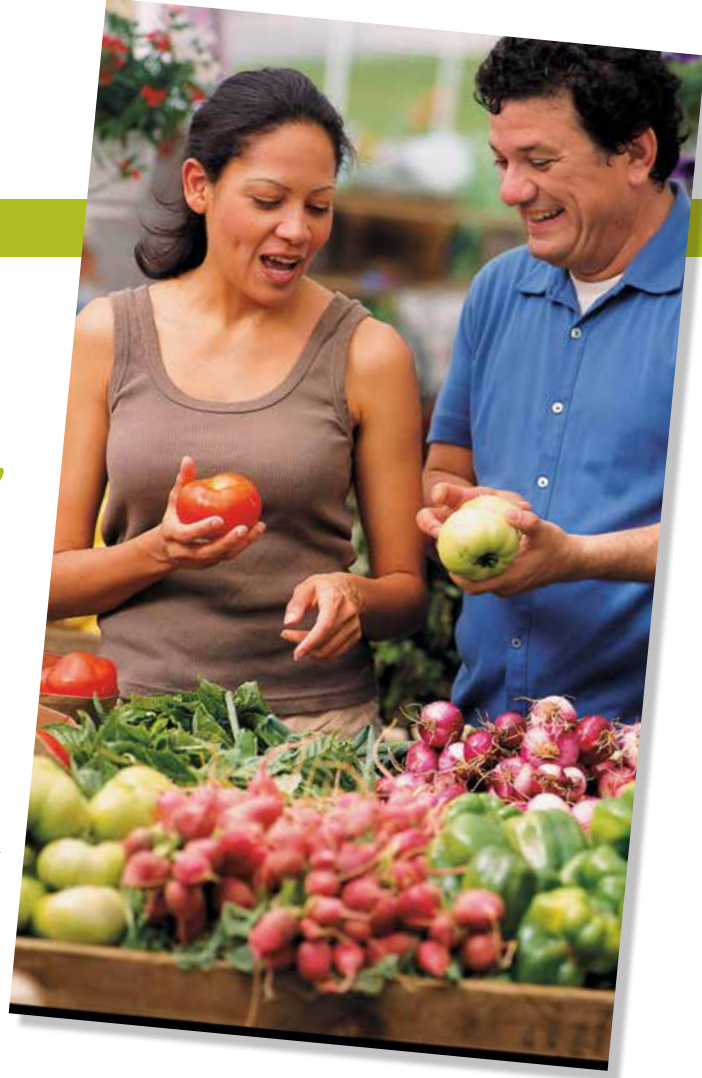
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de mango fresco pelado, sin semilla y cortado en cubos (unos 2 mangos pequeños)
- ¼ taza de cebolla verde cortada en rodajas
- ¼ taza de pimienta picada
- 2 cucharadas de jugo de lima fresca
- 2 cucharadas de jugo de naranja 100% natural
- 1 cucharada de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ¼ cucharadita de comino molido

## Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un plato hondo grande.
2. La ensalada puede servirse de inmediato, pero es mejor si se cubre y se pone a enfriar durante al menos 1 hora para que se mezclen los sabores.

## Información nutricional por porción:

Calorías 120, Carbohidratos 25 g, Fibra Dietética 7 g, Proteínas 5 g, Grasas Totales 1 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 210 mg





## Platillo Principal



¡Una receta excelente para cumpleaños u ocasiones especiales!

**Rinde 4 porciones:**  
1½ tazas por porción  
**Tiempo de preparación:**  
15 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
2 horas

*Consejo: ¡Este platillo es aún más sabroso si se sirve al día siguiente! Agregue un poco de agua o más caldo si desea un pozole menos espeso.*

## Pozole

### Ingredientes

Aerosol para cocinar antiadherente  
1 libra de carne magra de cerdo, cortada en cubitos  
1½ tazas de cebolla picada  
2 tazas de caldo de pollo enlatado reducido en sodio, divididas  
2 latas (8 onzas) de salsa de tomate sin sal agregada

4 chiles anchos secos, sin tallo, sin semillas y cortados en tiras  
2 dientes de ajo  
1 cucharadita de comino molido  
1 cucharadita de orégano seco  
1½ tazas de nixtamal enlatado, escurrido

### Ingredientes opcionales

Col rallada Rábanos cortados en rodajas Cebolla picada Orégano seco

### Preparación

1. Rociar una olla grande con aerosol para cocinar antiadherente y colocar a fuego medio-alto. Agregar la carne de cerdo y dar vuelta para que se dore de todos los lados.
2. Agregar la cebolla y cocinar durante 5 minutos más para que se dore.
3. Colocar 1 taza de caldo, la salsa de tomate, los chiles y el ajo en una licuadora y cubrir con una tapa que ajuste bien. Licuar hasta lograr una preparación de consistencia suave. Agregar a la olla la mezcla, la taza restante de caldo, el comino, el orégano y el nixtamal.
4. Llevar a hervor; reducir el fuego y hervir a fuego lento, con la olla tapada, durante 1½ horas o hasta que la carne esté muy tierna.
5. Servir caliente con col, rábanos, cebolla y orégano seco si lo desea.

### Información nutricional por porción:

Calorías 320, Carbohidratos 37 g, Fibra Dietética 9 g, Proteínas 30 g, Grasas Totales 7 g, Grasas Saturadas 2 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 50 mg, Sodio 550 mg



Tanto dulce como picante, este sabroso platillo seguramente le gustará a toda la familia.

**Rinde 4 porciones:**

1½ tazas por porción

**Tiempo de preparación:**

10 minutos

**Tiempo de cocción:**

35 minutos

**Consejo:**

*Para preparar chiles o pimientos rellenos, rellene los chiles poblanos o los pimientos cortados a la mitad con la mezcla de picadillo. Cubra con papel de aluminio y hornee hasta que los chiles o los pimientos estén tiernos.*

# Picadillo

## de Pollo

**Ingredientes**

- 1 libra de pollo molido
- 1½ tazas de cebolla picada
- 1½ tazas de chayote picado
- 1 taza de pimiento o chile poblano picado
- ½ taza de aceitunas verdes rellenas de pimiento, picadas
- ¼ taza de pasas de uva
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de canela
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos

**Preparación**

1. En una olla o un sartén grande antiadherente, dorar el pollo a fuego medio-alto durante 5 minutos, desmenuzándolo con la parte trasera de una cuchara.
2. Agregar todos los ingredientes restantes y llevar a hervor.
3. Reducir el fuego a medio-bajo y cubrir. Dejar hervir durante 20 minutos.
4. Servir caliente.

**Información nutricional por porción:**

Calorías 230, Carbohidratos 23 g, Fibra Dietética 6 g, Proteínas 17 g, Grasas Totales 9 g, Grasas Saturadas 2.5 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 65 mg, Sodio 390 mg



# Enmoladas

## *de Pollo*



Esta receta está repleta de sabor, es fácil de preparar y es divertida para compartirla con amigos y familiares.

### Ingredientes para el mole

- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos sin sal agregada
- 3 chiles anchos secos, sin tallo y sin semillas
- 3 dientes de ajo, picados
- 1 taza de cebolla picada
- 2 tazas de caldo de pollo enlatado
- 1/3 taza de pasas de uva
- 1 1/2 cucharaditas de orégano seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de canela

### Rinde 6

- porciones:**  
2 enmoladas por porción
- Tiempo de preparación:**  
30 minutos
- Tiempo de cocción:**  
30 minutos

### Enmoladas

- 2 tazas de pechugas de pollo picadas o desmenuzadas, cocidas
- 1 taza de cebolla
- 12 tortillas de maíz (6 pulgadas), calientes
- 1 3/4 tazas de Queso Fresco desmenuzado, divididas

### Ingredientes opcionales

- Rodajas de aguacate
- Crema agria baja en grasa
- Cilantro fresco picado



## Preparación

### Mole

1. Colocar los tomates, los chiles, el ajo, la cebolla, el caldo, las pasas de uva y los condimentos en una licuadora y cubrir con una tapa que ajuste bien. Licuar hasta lograr una preparación de consistencia suave.
2. Pasar la preparación a una cacerola mediana y cocinar a fuego medio durante alrededor de 15 minutos para espesar el mole, revolviendo a menudo. (Debe tener alrededor de 4¼ tazas de mole.)

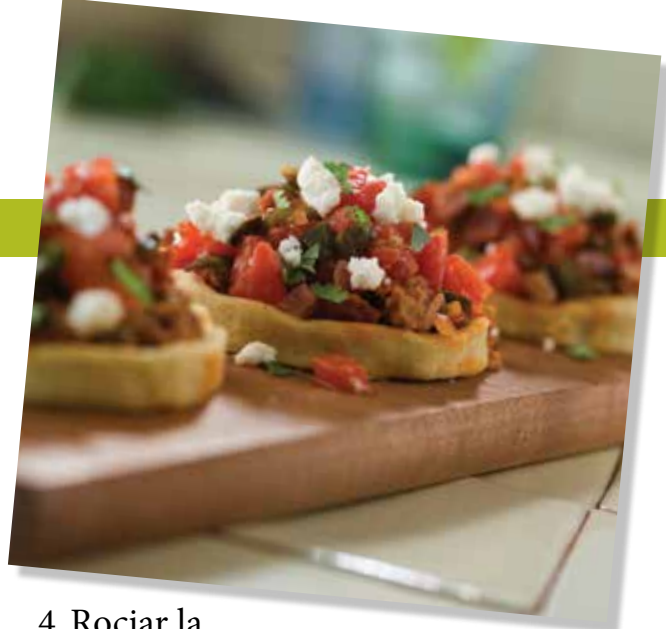
### Enmoladas

1. Colocar el pollo en un plato hondo mediano e incorporar la cebolla y 1 taza de mole.
2. Precalentar el horno a 400 °F. Colocar alrededor de 1 taza de mole caliente en un recipiente para horno grande y poco profundo. Colocar una tortilla en un plato, manteniendo las restantes calientes al preparar las enmoladas. Mojar la tortilla en el mole caliente, sacudiendo para quitar el exceso. Colocar unas cucharadas de la mezcla de pollo en el centro y luego cubrir con una cucharada colmada de queso. Enrollar y colocar la unión hacia abajo en el recipiente para horno.
3. Repetir con las tortillas, el pollo y el queso restantes.
4. Vaciar el mole restante sobre la parte superior, espolvorear con el queso restante y hornear durante 15 minutos.
5. Servir caliente con rodajas de aguacate, crema agria baja en grasa y cilantro si lo desea.

### Información nutricional por porción:

Calorías 134, Carbohidratos 20 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 7 g, Grasas Totales 3 g, Grasas Saturadas 1 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 3 mg, Sodio 302 mg

# Sopes



Para hacer una comida completa, sirva los sopes acompañados de arroz mexicano con verduras.

## Rinde 4 porciones:

1 sope por porción

## Tiempo de preparación:

20 minutos

## Tiempo de cocción:

45 minutos

## Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 taza de caldo de pollo enlatado
- Aerosol para cocinar antiadherente
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ½ taza de chiles poblanos asados, pelados, sin semillas y picados (unos 2 chiles medianos)
- 1 taza de tomates cortados en cubos
- 2 cucharadas de chorizo
- ½ taza de frijoles refritos sin grasa enlatados
- ¼ taza de Queso Fresco

## Preparación

1. Precalear el horno a 425 °F y forrar una bandeja para hornear con papel de aluminio y reservar.
2. Mezclar la masa con el polvo de hornear; luego incorporar el caldo de pollo, agregando un poco más de caldo si la masa está demasiado seca. (Debe quedar muy húmeda, pero no pegajosa.)
3. Moldear rápidamente la masa formando cuatro discos de 3 pulgadas de ancho con un borde de ½ pulgada. Colocar en la bandeja para hornear.

## Información nutricional por porción:

Calorías 190, Carbohidratos 30 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 8 g, Grasas Totales 5 g, Grasas Saturadas 1.5 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 10 mg, Sodio 470 mg

4. Rociar la masa con abundante aerosol para cocinar antiadherente. Hornear durante 30 minutos. Retirar la bandeja del horno y rociar los sopes dos o tres veces más durante la cocción para que queden crujientes.
5. Mientras se cocinan los sopes, rociar un sartén pequeño con aerosol para cocinar antiadherente y colocarla sobre fuego medio-alto. Agregar la cebolla y cocinar durante algunos minutos, revolviendo con frecuencia.
6. Incorporar los chiles, los tomates y el chorizo, y cocinar durante 5 minutos más.
7. Colocar una cucharada colmada de frijoles en cada sope y luego cubrir con la misma cantidad de mezcla de verduras. Espolvorear cada uno con una cucharada de queso y hornear durante 5 minutos más.
8. Servir inmediatamente.



Esta receta es excelente para un desayuno, una cena o una reunión familiar especial.

#### Rinde 4

#### porciones:

1 chile poblano relleno por porción

#### Tiempo de preparación:

15 minutos

#### Tiempo de cocción:

20 minutos

#### Consejo:

*La clave para mantener firmes los chiles asados es tostarlos rápidamente a temperatura alta y luego colocarlos en una bolsa de papel para cocinarlos al vapor durante sólo 5 minutos. Asarlos o cocinarlos al vapor durante demasiado tiempo hará que los chiles se desarmen.*

## Poblanos Rellenos de Papa en Chipotle

### Ingredientes

- 4 chiles poblanos grandes
- 1 libra de papas russet (unas 2 papas grandes), cortadas en cubitos
- $\frac{3}{4}$  taza de tomate cortado en cubos
- $\frac{1}{3}$  taza de cebolla verde cortada en rodajas
- $\frac{1}{2}$  taza de salsa verde preparada
- 1 cucharada de chiles chipotle enlatados picados, en salsa de adobo
- 1 cucharadita de salsa de adobo de lata
- 4 cucharadas de queso Asadero u Oaxaca rallado

### Preparación

1. Colocar los chiles poblanos en el horno o sobre un comal y asarlos durante algunos minutos de cada lado hasta que se oscurezca la piel. Colocarlos en una bolsa de papel pequeña y doblar la parte superior; dejar reposar durante 5 minutos.
2. Retirar la piel, abrir con mucho cuidado y quitar las semillas, dejando los tallos. Colocar en una bandeja para hornear pequeña y reservar.
3. Colocar las papas en un plato hondo mediano. Cubrir y cocinar en el microondas a alta potencia durante alrededor de 7 u 8 minutos, o hasta que las papas estén blandas. Hacerlas puré.
4. Incorporar el tomate, la cebolla verde, la salsa, el chile chipotle y la salsa de adobo en el puré de papas.
5. Con una cuchara, rellenar cada chile asado con alrededor de  $\frac{2}{3}$  tazas de la mezcla de papas y espolvorear con una cucharada de queso.
6. Asar los poblanos rellenos durante 1 o 2 minutos, o hasta que se derrita el queso.
7. Servir inmediatamente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 140, Carbohidratos 27 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 5 g, Grasas Totales 2.5 g, Grasas Saturadas 1.5 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 5 mg, Sodio 160 mg



## Acompañamientos y Refrigerios



# Pico de Gallo

**Rinde 6  
porciones:**  
½ taza  
por porción  
**Tiempo de  
preparación:**  
20 minutos

### Ingredientes

1 libra de tomates maduros (unos 2 tomates medianos), picados  
1½ tazas de cebolla picada  
⅓ taza de cilantro fresco picado  
3 chiles jalapeños, sin semillas y picados  
2 cucharadas de jugo de lima  
2 dientes de ajo, finamente picados  
¼ cucharadita de sal

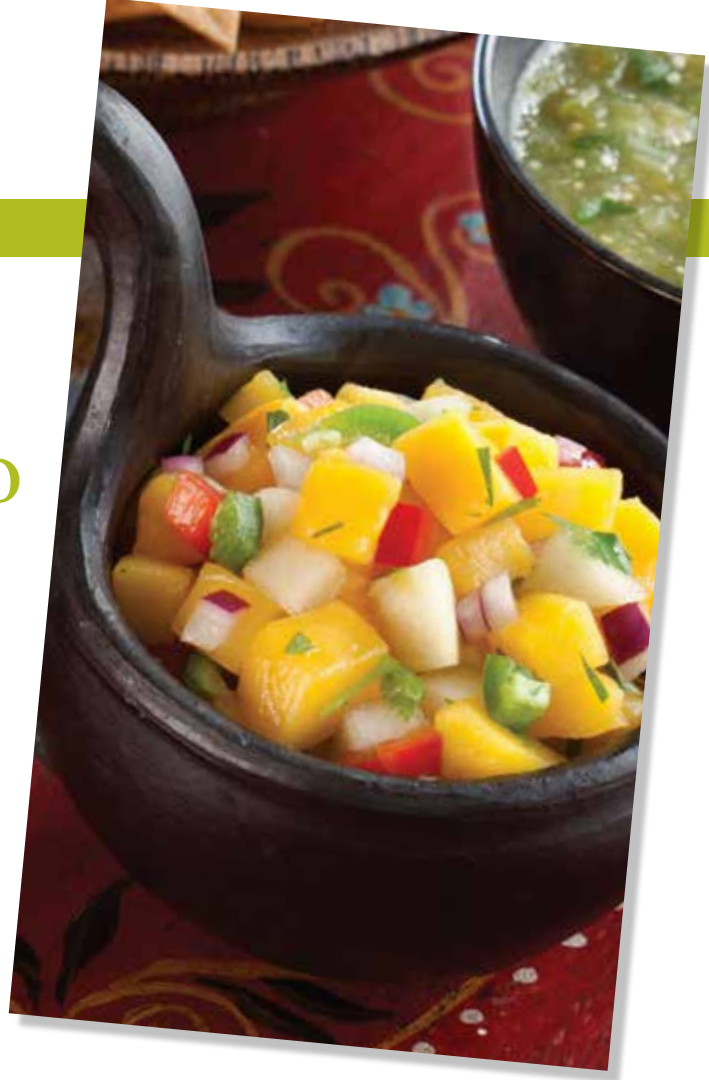
### Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un plato hondo mediano.
2. Servir o cubrir y refrigerar durante un máximo de 3 días.

### Información nutricional por porción:

Calorías 35, Carbohidratos 8 g, Fibra Dietética 2 g, Proteínas 1 g,  
Grasas Totales 0 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg,  
Sodio 105 mg

## Salsa de Pera y Mango



### Ingredientes

- 2 peras medianas, peladas, sin corazón y cortadas en trozos pequeños
- ½ mango, pelado, sin semilla y cortado en trozos pequeños
- ⅓ taza de pimiento amarillo finamente picado
- ⅓ taza de pimiento rojo finamente picado
- ¼ taza de cebolla roja finamente picada
- 1 chile jalapeño pequeño, sin semillas y finamente picado
- 3 cucharadas de cilantro fresco finamente picado
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Jugo de lima a gusto
- Sal a gusto

### Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en un plato hondo y refrigerar en un recipiente cubierto durante al menos 30 minutos o hasta 3 horas antes de servir.
2. Servir con totopos, quesadillas, o bien, con carnes o pescado a la parrilla o asados.

### Información nutricional por porción:

Calorías 65, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 3 g, Proteínas 1 g, Grasas Totales 2 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 100 mg

**Rinde 6 porciones:**  
¼ taza  
por porción  
**Tiempo de preparación:**  
30 minutos



## Salsa de Tomatillo

### Ingredientes

- 18 tomatillos medianos (unas 2 tazas), sin piel
- 2 chiles serranos
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 1 cucharada de jugo de lima fresca
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de azúcar

### Rinde 4

#### porciones:

½ taza  
por porción

#### Tiempo de preparación:

20 minutos

### Preparación

1. Colocar los tomatillos y los chiles en una olla mediana. Poner a hervir a fuego alto. Reducir el fuego a lento durante 10 minutos, hasta que los tomatillos y los chiles estén tiernos.
2. Retirar los tomatillos y los chiles del fuego y dejar enfriar. Reservar ½ taza de líquido.
3. Colocar todos los ingredientes en una licuadora, cubrir con una tapa que ajuste bien y licuar hasta lograr una preparación de consistencia suave. Agregar el líquido reservado si es necesario.
4. Servir o cubrir y refrigerar durante un máximo de 3 días.

### Información nutricional por porción:

Calorías 60, Carbohidratos 13 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasas Totales 2 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 150 mg





## Salsa de Elote, Chiles y Nopales Asados



Pruebe esta salsa con sus tacos favoritos para darles un toque de frescura.

### Rinde 8

#### porciones:

½ taza  
por porción

#### Tiempo de preparación:

20 minutos

#### Tiempo de cocción:

10 minutos

#### Consejo:

Pruebe esta receta con elote congelado. Las verduras congeladas están siempre en temporada y generalmente cuestan menos.

### Ingredientes

- 4 chiles poblanos, sin tallo y sin semillas
- 2 chiles jalapeños, sin tallo, sin semillas y cortados en mitades
- 2 elotes frescos
- 1½ tazas de tomate picado
- ½ taza de nopales (hojas de cactus) crudos, picados y limpios
- ½ taza de cebolla roja picada
- 2 cucharadas de jugo de lima fresca
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- ¼ cucharadita de sal

### Preparación

1. Colocar todos los chiles y los elotes en una bandeja para hornear. Asar durante alrededor de 10 minutos, dándolos vuelta para tostar ligeramente todos los lados de los chiles y elotes.
2. Colocar los chiles en una bolsa de papel pequeña y doblar la parte superior; dejar reposar durante 5 minutos. Retirar la piel, y quitar las semillas y los tallos.
3. Picar los chiles poblanos y jalapeños.
4. Desgranar los elotes y colocar los granos en un plato hondo mediano; agregar los chiles picados y todos los demás ingredientes y revolver. Cubrir y refrigerar hasta el momento de servir.

### Información nutricional por porción:

Calorías 70, Carbohidratos 14 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 2 g, Grasas Totales 1 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 80 mg

## Postres



Cubrir con un poco de ralladura de naranja para darle un sabor adicional.

**Rinde 6 porciones:**  
¾ taza  
por porción  
**Tiempo de preparación:**  
10 minutos  
**Tiempo de cocción:**  
30 minutos

# Camotes Glaseados

## *con Canela y Naranja*

### Ingredientes

- 1½ tazas de jugo de naranja 100% natural
- 2 cucharadas de miel<sup>1</sup> o azúcar negro
- 1 cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de chile en polvo (opcional)
- 2 libras de camotes frescos (unos 2 camotes grandes), pelados y cortados en cubitos
- ¼ taza de pasas de uva

### Preparación

1. En una cacerola mediana, poner a hervir el jugo de naranja, la miel, la canela y el chile en polvo.
2. Agregar los camotes a la cacerola y cocinar a fuego lento, con tapa, durante 15 minutos.
3. Quitar la tapa y agregar las pasas de uva; cocinar a fuego medio-alto durante 5 minutos o hasta que se haya espesado la salsa de naranja.
4. Servir inmediatamente.

### Información nutricional por porción:

Calorías 180, Carbohidratos 44 g, Fibra Dietética 4 g, Proteínas 3 g, Grasas Totales 0 g, Grasas Saturadas 0 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 45 mg

<sup>1</sup>No les dé miel a los niños menores de un año.

# Raspado *de* *Mango y Piña*

## Ingredientes

- 3 tazas de cubos de mango fresco o congelado (previamente descongelado)
- 2 tazas de jugo de piña 100% natural

## Preparación

1. Colocar el mango en una licuadora y cubrir con una tapa que ajuste bien.
2. Licuar hasta lograr una preparación de consistencia suave. Agregar el jugo de piña y revolver.
3. Vaciar en un recipiente de plástico o de vidrio (apto para congelador), cubrir y congelar toda la noche o hasta que quede muy firme.
4. Raspar la mezcla con un tenedor hasta lograr una textura esponjosa. Congelar nuevamente y volver a raspar con un tenedor. La mezcla se puede congelar de nuevo o servir de inmediato.

## Información nutricional por porción:

Calorías 210, Carbohidratos 46 g, Fibra Dietética 5 g, Proteínas 4 g, Grasas Totales 3 g, Grasas Saturadas 1.5 g, Grasas Trans 0 g, Colesterol 10 mg, Sodio 130 mg

Para darle un toque tropical, agregue algunas gotas de extracto de coco a esta receta.



## Rinde 6 porciones:

1 taza por porción

## Tiempo de preparación:

5 minutos

## Tiempo de enfriamiento:

Toda la noche



# Agradecimientos



Las recetas y los recursos de este libro de cocina fueron puestos a disposición por la Red para una California Saludable del Departamento de Salud Pública de California. Para obtener más consejos sobre nutrición y sobre cómo estar activo, visite [www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov](http://www.cachampionsforchange.cdph.ca.gov). CalFresh (anteriormente conocido como Cupones para Alimentos) brinda asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para obtener más información sobre el programa CalFresh, llame al **1-877-847-3663**. La Red para una California Saludable – Campaña Latina quisiera agradecer a las personas que contribuyeron a desarrollar este libro de cocina.

Para obtener más información sobre los programas y servicios de control del peso de CalViva Health, comuníquese con el Departamento de Educación sobre la Salud al **1-800-804-6074 (TTY: 711)**.













Esta información no debe sustituir la atención médica profesional. Siga siempre las instrucciones de su proveedor de cuidado de la salud. Los programas y servicios están sujetos a cambios.

BKT008483S00 (7/16)