

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para Oktoberfest

Calabaza de verano rellena

Yield: 4 porciones

Ingredients

2	calabazas de verano en cuadros
3 cups	arroz integral cocido
1 cup	tomates picados
1 cup	pulpa de calabaza (de la calabaza de verano indicada anteriormente)
1 cup	frijoles blancos, escurridos y enjuagados
1 tablespoon	albahaca fresca
4 tablespoons	queso Parmesano

Instructions

1. Lave y corte la calabaza por la mitad, a lo largo. Quite las semillas grandes.
2. En una sartén, cueza las calabazas al vapor, con la piel hacia abajo, en una pequeña cantidad de agua hasta que ablanden un poco (pero sin deshacerse).
3. Saque con una cuchara una buena cantidad de pulpa (1 taza), colóquela en un tazón y mezcle con el relleno (del arroz integral al queso parmesano).
4. Coloque las caparazones de la calabaza en una charola para hornear. Rellene la calabaza con la mezcla del relleno.
5. Cubra con queso parmesano rallado. Hornee a 350 °F durante 30 minutos.

Notes

Otras opciones para el relleno:

- Relleno de arroz y pavo: 1 taza de pulpa de calabaza, 1 libra de carne molida de pavo, 2 tazas de arroz integral cocido, 1 taza de sopa de crema condensada de champiñones baja en sodio, 2 cucharadas de queso cheddar rallado.
- Relleno de pan de maíz: 2 tazas de pulpa de calabaza, 2 tazas de una mezcla para relleno de pan de maíz, 1 taza de jamón o pollo cocido y picado, 1/4 de taza de pasas, 1/4 de taza de almendras u otras nueces

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 calabaza rellena, 1/4 de la receta (360g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 290	Calorías de Grasa 25
% Valor Diario*	
Grasa Total 3g	5%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 160mg	7%
Carbohidrato Total 54g	18%
Fibra Dietética 7g	28%
Azúcares 4g	
Proteínas 12g	
Vitamina A 6%	• Vitamina C 35%
Calcio 15%	• Hierro 20%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

Connecticut Food Policy Council, [Farm Fresh Summertime Recipes](#)

Chuletas de Puerco con Aderezo de Mostaza y Miel

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 4 chuletas de puerco
- 1/3 cup jugo de naranja
- 1 tablespoon salsa de soja
- 2 tablespoons aderezo de mostaza y miel

Instructions

1. Coloque las chuletas de puerco en una sartén anti-adherente.
2. Cocine a fuego medio-alto para dorar un lado de las chuletas.
3. Utilice una espátula para voltear las chuletas.
4. Agregue el resto de los ingredientes.
5. Cubra la sartén y baje la temperatura.
6. Hierva a fuego lento 6 a 8 minutos hasta que estén listas las chuletas.

Notes

Las chuletas de puerco están listas cuando alcancen una temperatura interna de 160°F y cuando la parte de adentro de la chuleta tenga un color rosado claro.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 chuleta, 1/4 de receta (168g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	300	Calorías de Grasa	110
Grasa Total 12g 18%			
Grasa Saturada 4.5g 23%			
Grasa Trans 0g			
Colesterol 95mg 32%			
Sodio 400mg 17%			
Carbohidrato Total 6g 2%			
Fibra Dietética 0g 0%			
Azúcares 5g			
Proteínas 40g			
Vitamina A 0%		• Vitamina C 0%	
Calcio 2%		• Hierro 8%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.			
Calorías:		2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
Grasa 9		• Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Ejotes estilo Holandés

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1 can ejotes (15 onzas)
- 1/2 cup jugo de los ejotes
- 1/4 cup azúcar morena
- 1 teaspoon fécula de maíz
- 1/3 cup vinagre
- 1 cebolla pequeña rebanada

Instructions

1. Drene los ejotes, y guarde el “jugo” de la lata en un recipiente pequeño.
2. Vierta 1/2 taza del “jugo” en una sartén.
3. Agregue la fécula de maíz al “jugo”. Mezcle bien.
4. Agregue el vinagre y el azúcar moreno.
5. Coloque la sartén sobre fuego medio hasta hervir.
6. Baje el fuego.
7. Agregue los ejotes y cebolla. Caliente y sirva.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de receta (158g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	80	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	360mg		15%
Carbohidrato Total	20g		7%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	16g		
Proteínas	1g		
Vitamina A	6%	Vitamina C	6%
Calcio	4%	Hierro	2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

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

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Pastel de Manzana

Yield: 12 porciones

Ingredients

10 tablespoons mantequilla
 3/4 cups azúcar
 3 huevo
 1 3/4 cup harina (tamizada)
 2 teaspoons polvo para hornear
 1 tablespoon cáscara de limón (rallado)
 2 manzanas (sin corazones, cortadas en tiras y peladas)
 2 teaspoons azúcar
 1/2 cup mermelada de albaricoque o chabacano

Instructions

1. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que se resulte una mezcla cremosa.
2. Añada huevos cada uno a la vez, batiendo hasta que se mezclan bien.
3. Añada harina, polvo para hornear, y cascara de limón. Bata durante 4 minutos.
4. Vierte la mezcla en una cacerola de marca Springform engrasada de 9 pulgadas.
5. Arregle las manzanas en la mezcla espolvee con 2 cucharaditas de azúcar.
6. Hornear una hora a 350 °F.
7. Retire de la cacerola, extienda un poco de la mermelada sobre las manzanas, dejelo enfriar.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 rebenada, 1/12 de receta (92g)

Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	260	Calorías de Grasa	100
Grasa Total	11g		17%
Grasa Saturada	6g		30%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	70mg		23%
Sodio	105mg		4%
Carbohidrato Total	39g		13%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	21g		
Proteínas	4g		
Vitamina A	8%	Vitamina C	4%
Calcio	6%	Hierro	6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
	Grasa	9	Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

University of Illinois, Extension Service, [Wellness Ways Resource Book: Taste of the World](#)

Pretzels Blandos

Yield: 12 porciones

Ingredients

- 1 tablespoon levadura (1 sobre)
- 1 1/3 cup agua (tibia 100 °F-110 °F)
- 2 cups harina común
- 1 1/2 cup harina de trigo integral
- 1 huevo
- 1 tablespoon azúcar
- 2 tablespoons semillas de sésamo (opcional)

Instructions

1. Precaliente el horno a 425 °F. Enmanteque ligeramente 2 charolas (bandejas) para hornear.
2. En un tazón grande, espolvoree la levadura sobre el agua tibia (si el agua está demasiado caliente, arruinará la levadura). Revuelva hasta que se mezcle bien.
3. Combine las harinas blanca e integral en otro tazón.
4. Incorpore el azúcar, ½ cucharadita de sal y 2 ½ a 3 tazas de harina para preparar una masa suave y pegajosa. Coloque la masa sobre una superficie bien enmantecada.
5. Para amasar, doble la masa por la mitad y estire la masa con un palo de amasar o con las manos. Ponga de costado la masa y amase. Repita de 5 a 7 minutos. Si es necesario, agregue más harina hasta que la masa esté suave y elástica. La masa no debe quedar pegada ni en las manos ni sobre la superficie.
6. Corte la masa en 12 pedazos iguales (del tamaño aproximado de una pelota de golf).

Para formar los pretzels:

1. Estire un pedazo de masa hasta formar un cilindro de 15 pulgadas.
2. Corte el lado izquierdo por la mitad, formando un moño.
3. Doble el lado derecho del cilindro sobre el primer moño para formar el pretzel.

Hornear:

1. Coloque los pretzels a 3 pulgadas de distancia entre sí en una bandeja (charola) para hornear. Agrande los orificios en los pretzels insertando los dedos en los orificios. Esto evitará que se cierren al hornear.
2. En un tazón pequeño, mezcle los huevos y 1 cucharada de agua. Pinte los pretzels. Espolvoree con las semillas de sésamo.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 pretzel (68g)
Raciones por Envase 12

Cantidad por Ración	
Calorías 140	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 15mg	5%
Sodio 5mg	0%
Carbhidrato Total 28g	9%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 1g	
Proteínas 5g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 2%	• Hierro 8%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbhidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4	

Source

Montana State University
Extension, Nutrition Education
Programs, [Buy Better. Eat Better. recipes](#)

3. Hornee de 15 a 20 minutos, o hasta que estén dorados. Lo ideal es comerlos tibios.

Repollo Agridulce

Yield: 8 porciones

Ingredients

- 1/2 repollo (4 tazas de repollo picado)
- 1/2 teaspoon sal
- 1/2 teaspoon semilla de apio
- 2 tablespoons azúcar
- 3 tablespoons vinagre

Instructions

1. Corte el repollo por mitad y enjuégelo con agua.
2. Pique el repollo en pedazos delgados y pequeños.
3. En un tazón grande, combine los ingredientes y mezcle bien.
4. Cubra el tazón.
5. Ponga en el refrigerador durante varias horas antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza repollo preparado, 1/8 de receta (44g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	25	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	150mg		6%
Carbohidrato Total	5g		2%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	4g		
Proteínas	0g		
Vitamina A	0%	Vitamina C	20%
Calcio	2%	Hierro	2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g
Calorías por gramo:			
	Grasa	9	Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Pennsylvania Nutrition
Education Program,
Pennsylvania Nutrition
Education Network
Website Recipes