

Esquemas de recetas

Pasta

Elija los ingredientes de cada una de las columnas que se encuentran en el gráfico a continuación para preparar una pasta sencilla para cenar. Rinde 4 porciones.

Pasta de base (1/2 libra)	Proteína	Verduras (2 tazas, cualquier combinación)	Salsa (1-2 tazas)	Condimentos (frescos o deshidratados, agregar a gusto)
Pasta integral	Carne magra y molida de res, pavo o pollo. Cocida y escurrida (1 libra)	Espinaca, acelga o col rizada	Marinara	Albahaca
Pasta de arroz integral	Tofu, escurrido y desmenuzado (14 onzas)	Brócoli	Tomates enlatados, en cubos o pisados (sin sal agregada)	Orégano
	Edamame, soja (2 tazas)	Zanahoria	Salsa blanca	Tomillo
		Pimientos	Salsa de queso	Romero
		Calabacín o calabaza de verano	Salsa de maní	Ajo
		Tomates		
		Hongos		
		Cebolla		

Instrucciones

1. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del envase.
2. Cocine la proteína el tiempo que sea necesario. Si va a utilizar ajo fresco, agregue los dientes picados durante los últimos minutos de cocción.
3. Cocine las verduras como prefiera: al vapor, a la parrilla, asadas, salteadas.
4. En una olla grande, caliente la salsa a fuego medio. Agregue los condimentos elegidos. Agregue la proteína y las verduras, y deje que se cocinen a fuego lento. Mezcle con la pasta cocida.

Opciones de recetas de salsas

Salsa blanca:

1. En un bol pequeño, mezcle 2 cucharadas de maicena con 1 taza de leche hasta que logre una mezcla homogénea.
2. Deje cocinar en una olla a fuego medio hasta que espese y revuelva constantemente (alrededor de 5 minutos).

3. Agregue las especias que prefiera (frescas o deshidratadas). Pruebe agregar condimento italiano, albahaca, perejil o eneldo. Agregue $\frac{1}{4}$ de cucharadita para empezar y agregue más a gusto.
4. Retire del fuego y mezcle con el plato de pasta.

Salsa de queso

1. Siga las instrucciones de la salsa blanca que se muestra arriba.
2. Agregue 2 onzas de queso cheddar rallado.

Ensalada

Elija los ingredientes de cada una de las columnas que se encuentran en el gráfico a continuación para preparar una sabrosa ensalada para 4.

Hojas verdes (4 tazas, cualquier combinación)	Verduras adicionales (1-2 tazas, cualquier combinación)	Proteína (2 tazas)	Agregados opcionales (1/2 taza)	Condimento (1/4 taza)
Lechuga, todas las variedades	Remolachas o zanahorias crudas, peladas y cortadas en tiras	Frijoles (si son enlatados, sin sal agregada, escurridos y enjuagados)	Frutos secos o semillas	Aceite y vinagre
Espinaca	Brócoli o coliflor, en trozos	Huevos duros, en trozos	Queso, en hebras o rallado	Mostaza a la miel
Rúcula	Pepino, en trozos o rodajas	Pollo o pavo asados, en tiras o rodajas	Grano integral cocido (cebada, arroz integral, quínoa)	Cítrico
Kale	Tomates, en cubos	Tofu, escurrido y desmenuzado	Aceitunas, en rodajas	Vinagreta balsámica
Acelga	Rábanos, en rodajas	Edamame, soja	Fruta fresca	
	Pimientos, en trozos			

Condimentos para las ensaladas

Aceite y vinagre simples	Mostaza a la miel	Cítrico	Vinagre balsámico
3 cucharadas de aceite de oliva 2 cucharadas de vinagre de vino tinto Sal y pimienta a gusto	6 cucharadas de mostaza ½ cucharada de jugo de limón o vinagre de manzana 1 cucharada de miel 1 cucharada de aceite Sal y pimienta a gusto	2 cucharadas de lima, limón o jugo de naranja 3-4 cucharadas de aceite Sal y pimienta a gusto	2 cucharadas de vinagre balsámico 1 cucharada de mostaza Dijon 3-4 cucharadas de aceite Sal y pimienta a gusto

Salteado

Elija los ingredientes de cada una de las columnas que se encuentran en el gráfico a continuación para preparar un salteado simple para cenar. Rinde 4 porciones.

Verduras (2-3 tazas, cualquier combinación)	Proteína	Salsa (1 receta/tanda)	Granos (1 taza, deshidratados)	Condimento opcional (fresco o deshidratado, agregar a gusto)
Pimiento, zanahorias, apio, cebolla en rodajas	Pechuga de pollo deshuesada, sin piel, en trozos (1 libra)	Salsa de maní	Arroz integral	Ajo picado
Guisantes dulces, judías verdes	Tofu, escurrido y cortado en cubos de 1 pulgada (1 libra)	Salsa de soja picante	Cuscús integral	Cáscara de jengibre rallada
Brócoli o floretes de coliflor	Edamame, soja (2 tazas)	Salsa de limón	Cebada	Cáscara de cúrcuma rallada
Hongos, en rodajas			Quínoa	
Repollo, en rodajas			Fideos de arroz o integrales	
Castañas enlatadas en agua, enjuagadas				

Instrucciones

1. Prepare los granos de acuerdo con las instrucciones del envase. Mientras los granos se cocinan, prepare el salteado.
2. Si usa proteína cárnica: Ponga a calentar una sartén a fuego medio, agregue aceite y la carne de ave en cubos y revuelva ocasionalmente durante la cocción. Continúe hasta que la carne esté cocida por dentro, unos 4 a 6 minutos. Pase la carne a un plato.
3. Agregue las verduras a la sartén: primero las más duras y, luego, agregue las más blandas a medida que las primeras comienzan a ablandarse. Cocine por unos 10 minutos en total.
4. Si usa tofu o proteína de edamame, agréguelo a la mezcla de verduras en los últimos 5 minutos de cocción.
5. Si usa condimentos opcionales, agréguelos a la sartén cuando las verduras se hayan ablandado y mezcle.
6. Si usa una salsa espesa, agréguela a la mezcla y revuelva con la sartén fuera del fuego. Si

usa una salsa líquida, agréguela a la mezcla y deje que hierva. Cocine hasta que la salsa espese, 1-2 minutos.

7. Añada la carne cocida a la mezcla y sirva sobre los granos.

Opciones de recetas de salsas

Salsa de maní

En una sartén pequeña, mezcle 1/4 de taza de mantequilla de maní, 1/3 de taza de agua tibia, 1/4 de taza de salsa de soja baja en sodio, 2 cucharadas de vinagre de manzana y 4 cucharaditas de azúcar. Cocine a fuego lento.

Salsa de soja picante

En un bol pequeño, mezcle 1/4 de taza de salsa de soja baja en sodio, 1 cucharada de azúcar morena, 1 cucharada de maicena, 1 cucharadita de jalapeños picados y 1/2 cucharadita de jengibre molido.

Salsa de limón

1. En un bol pequeño, mezcle 3 cucharadas de jugo de limón, 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio y 2 cucharaditas de maicena.

Sopas

Elija los ingredientes de cada una de las columnas que se encuentran en el gráfico a continuación para preparar sopas. Rinden 4 porciones.

Proteína (1 libra, en cubos)	Verduras (2 tazas, en trozos)	Líquido (4 tazas)	Granos (1 taza, deshidratados)	Condimento opcional (fresco o deshidratado, agregar a gusto)
Pollo/pavo, deshuesado y sin piel	Hojas verdes (espinaca, kale, acelga, col rizada)	Agua	Arroz integral	Tomillo
Edamame, soja	Cebolla, pimienta	Caldo de verduras bajo en sodio	Cuscús integral	Perejil
Frijoles o lentejas	Apio		Cebada	Comino
	Calabacín		Quínoa	Ajo
	Hongos		Fideos integrales	Ají picante
	Tomates			Jengibre
	Zanahoria			Cúrcuma
	Hongos			Cáscara de cítricos
	Brócoli, coliflor			

Instrucciones

1. Prepare los granos de acuerdo con las instrucciones del envase.
2. Ponga a calentar 1 cucharada de aceite en una olla de sopa a fuego medio-alto. Si usa carne, saltee hasta que esté dorada, alrededor de 5 minutos.
3. Baje el fuego a medio y agregue las verduras duras. Saltee por unos 5 minutos.
4. Agregue líquido y déjelo hervir. Si usa verduras enlatadas y proteínas vegetarianas, este es el momento de agregarlas. Agregue los condimentos deshidratados que prefiera. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 25-30 minutos. Revuelva ocasionalmente.
5. Agregue los granos cocidos durante los últimos 5 minutos de cocción.
6. Agregue hierbas frescas como condimento.

Guisados

Elija los ingredientes de cada una de las columnas que se encuentran en el gráfico a continuación para preparar un guisado. Rinde 4 porciones.

Proteína (1 taza, totalmente cocida)	Verduras (2 tazas, en trozos)	Salsa (elija una)	Granos (1 taza, deshidratados)	Ingredientes adicionales (1/2 taza)
Pollo/pavo, deshuesado, sin piel en cubos o molido	Hojas verdes (espinaca, kale, acelga, col rizada)	10 onzas de sopa crema baja en grasas o sin grasa (hongos, apio, tomate) con ¼ de taza de leche	Arroz integral	Queso rallado
Atún, salmón enlatado	Cebolla, pimiento	14.5 onzas de tomates enlatados, en cubos y sin sal agregada	Pasta integral	Pan rallado
Frijoles o lentejas	Apio		Cebada	Chips de tortilla triturados
	Calabacín		Quínoa	
	Hongos			
	Tomates			
	Zanahoria			
	Hongos			
	Brócoli, coliflor			

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Prepare los granos de acuerdo con las instrucciones del envase.
3. Hierva las verduras más duras por 3-5 minutos, escúrralas bien.
4. Combine y mezcle los ingredientes principales en asadera que irá al horno. Condimente con especias a gusto. Agregue los ingredientes adicionales por encima.
5. Tape la asadera con papel aluminio y hornee por 40-60 minutos, hasta que se vea dorado y haga burbujas. Retire el papel unos 5 a 10 minutos antes de que termine la cocción.