



Week 1: Banana Dutch Baby

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

2 guineos pelados, y cortado en monedas
2 cucharadas de mantequilla (cortada por la mitad , para ser utilizado en 1 cucharada de mediciones)
4 huevos grandes
½ taza de harina
1 taza de leche
½ taza de avena (la cocina no rápida)
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de canela de azúcar morena 1
cucharada 8 onzas de vainilla Yogur griego , para servir

Sabias Que?

Estudios muestran un desayuno saludable:

- aumenta resultados de exámenes estandarizados

Desminuye tardanzas

- desminuye problemas de disciplina

- ayudar mantener un buen peso

Instrucciones:

Precalentar el horno a 425° F.

Pelar y cortar los guineos en monedas

Derretir una cucharada de mantequilla en un sartén de hierro fundido a fuego medio . Añadir el guineo y saltear hasta que el plátano es suave y blanda , en unos dos minutos . Retire los guineos y dejar al lado

Se debe limpiar la sartén , enjuagar y secar , y colocarlo en el horno precalentado durante unos 10 minutos, hasta que esté muy caliente.

Mientras tanto , romper los huevos en un bol y batir hasta que las yemas se mezclan . Añadir la harina de avena. Batidor. Añadir la leche, a continuación, añadir la harina , batiendo con cada adición . Agregue la vainilla , el azúcar moreno y la canela y batir de nuevo.

Retirar con cuidado el sartén del horno con agarraderas . Añadir la cucharada restante de 1 mantequilla al sartén, inclinándolo para cubrir el fondo y los lados.

Añadir los guineos cocinado a la mezcla de huevo , mezclar y luego se vierte la mezcla en la sartén caliente.

Volver al horno y hornear hasta que la torta se hinchó y marrón dorado alrededor de los bordes , unos 12 minutos.

Cortar en trozos y servir con una cucharada de yogur en la parte superior .

Por porcion: 263 calorías , 10 g de grasa, 160 mg de colesterol , 124 mg de sodio , potasio 368 , 29 g de carbohidratos , 3 g de fibra dietética , 12 g de azúcar , 14 g de proteínas



Week 2: Sloppy Joe Sliders

Rinde 6 Porciones

Ingredients:

- 1½ libras de pavo molido
- 1 cebolla mediano, picado – dados pequeños
- 3 tallos de apio, picado – dados pequeños
- ⅓ taza de ketchup
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada de Worcestershire sauce
- ⅛ cucharilla de salsa picante
- ½ cucharilla de sal
- 12 bollos de pan integral

Instructions:

1. Calentar sartén de hierro fundido a fuego medio . Añadir el pavo molido , la cebolla y el apio y cocine, revolviendo con frecuencia .
2. Una vez que el pavo es de color marrón claro y no hay restos de color rosa, anade el ketchup, agua, Worcestershire sauce, salsa picante, y sal.
3. Tapar y cocinar a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas , aproximadamente 10 a 15 minutos . Mientras tanto, pon los bollos de pan en el horno si se desea para tostar.
Para servir, rellena el pan con el pavo.
Si se desea, pon los pepinos encima de la mezcla de pavo (ver receta adjunta) .

Por Porcion: 341 calorías , 14 g de grasa, 116 mg de colesterol , 412 g de sodio , 404 g de potasio , 24,2 g de carbohidratos . 4 g de fibra dietética , 7 g de azúcar , 34 g de proteínas

Pavo es una carne magra y generalmente tiene menor contenido de grasa que la carne de vaca , especialmente si no comes la piel . Pavo es una "proteína completa " que contiene todos los aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita .



Week 2: Quick Pickled Cucumbers

Makes 6 Servings

Ingredientes:

2 pepinos medianos, pelados y en rodajas finas

1/3 taza de azúcar

1/3 taza de vinagre blanco

3 cucharadas de agua

1/2 cucharadita de sal

Instrucciones:

Lavar y Pelar los pepinos

Cortar en 1/8 to 1/4 -pulgadas redondas – Mezclar el azúcar, vinagre, agua y sal en un plato pequeño. Mezclar hasta que se desuelve el sal y azúcar.

Agrega los pepinos y deje reposar por lo menos 15 minutos a temperatura ambiente . Sirve encima de los Sloppy Joes (la receta acompañado) o al lado.

Por Porcion: 16 calorías, sin grasa , sin colesterol , 108 mg de sodio , 78 mg de potasio , 4 g de carbohidratos , 3 gramos de azúcar , proteína traza

Pickling es uno de los más antiguos métodos de conservación de alimentos - camino inventado antes de la refrigeración moderna . Que se remonta a hace unos 4.000 ó 5.000 años en la India !



Week 3: Green Salad with Vinaigrette

Hace 6 porciones

Ingredientes:

Para la ensalada:

Hojas primavera y otras hojas verdes, alrededor de 16 onzas su opción de dos o tres verduras, como tomates uva, pepinos, pimientos, cebolletas, zanahorias, apio

Para la vinagreta:

1 cucharada Dijon mostaza
3 cucharadas de vinagre
1 cucharadita de azúcar pizca de sal
1/2 taza de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Para la ensalada: lavar y cortar las verduras en trozos de tamaño bocado.
2. Si no están prelavados, lava y seca la mescal de primavera. (Es mejor comprar ensalada prelavado.)
3. Para la vinagreta: medir la mostaza en un líquido midiendo taza o una taza pequeña.
4. Batir en el vinagre. Agregue el azúcar y la sal.
5. Rociar lentamente en el aceite de oliva, removiendo hasta que la preparación ligue y espese.
6. Para construir la ensalada: mezcla superior del resorte con verduras picadas. Rociar ligeramente con la preparación y lanzamiento. Servir de inmediato.



normalmente no se mezclan, como aceite y vinagre. Ciertas sustancias, como mostaza, actúan como emulsionantes, que significa que ayudan a los dos

Por porción: 182 calorías, 16 g de grasa, sin colesterol, 236 mg de sodio, carbohidratos 8 g, 3 g de azúcar, 3 g de proteínas, fibra dietética 5 g

Week 4: Quick Beef Stew

Makes 6 Servings

Ingredients:

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas medianas, peladas y rebanadas en rodajas gruesas de 1/8 pulgadas
2 libras carne de res sin hueso (yo usé London Broil), cortado en 3/4 pulgadas cubitos
3 zanahorias, pelados y cortados diagonalmente en rondas grueso 1/4 pulgada
3 papas, lavados y cortados en cubos de 3/4 pulgada
4 tazas de caldo de pollo (yo usé sin sal, luego añadido sal al gusto) sal y pimienta al gusto (aproximadamente 1 cucharadita de sal si se utiliza caldo sin sal)

Instructions:

1. Prepara sus ingredientes: pelar y rebanar cebollas. Cortar la carne en cubos. Lavar las zanahorias y las patatas. Pele y rebane las zanahorias. Cubo de patatas.
2. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Añadir la cebolla y saltear hasta que suave y dorada, unos 8 minutos.
3. Suba el fuego a alto y agregue la carne y saltear hasta que estén dorados por todos lados. Añadir las zanahorias, papas y caldo de pollo y hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30 a 40 minutos, o hasta que las verduras se cocinan a través y suave. Probar y añadir sal y pimienta, al gusto. Servir.

Nota: Puedes sustituir los muslos de pollo deshuesado de la carne, si lo desea. Queso de soja se puede utilizar para una versión vegetariana, agregando después de haber cocido las verduras.



Saltear / verbo / del francés significa "saltó, rebotados" en referencia a lanzar

durante la cocción; un método de cocción de los alimentos que utiliza una pequeña cantidad de aceite o grasa en una cacerola baja fuego relativamente alto. Ingredientes son generalmente

Por porción: 390 calorías, 11 gramos de grasa, colesterol de 100 mg, 441 mg de sodio, 30 gramos de carbohidratos, fibra dietética 5,2 gramos, 5 gramos de azúcar, 38 gramos de proteínas

Week 4: Crudité with Homemade Ranch

Makes 6 Servings

Ingredientes:

Para mojar:

4 zanahorias, peladas y cortadas en bastones
4 palitos de apio, lavado y cortado en bastones
2 pimientos rojos, lavado y cortado en tiras

El Rancho:

1 taza yogur griego
 1/4 taza mayonesa
 1/2 cucharadita cebollino
 1/2 cucharadita perejil
 1/4 cucharadita ajo en polvo
 1/4 cucharadita cebolla polvo
 1/8 cucharadita sal
 1/8 cucharadita de pimienta

Instrucciones:

1. En un bol grande, batir todos los ingredientes de Rancho.
2. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
3. Disfrutar con verduras en rodajas.



Rancho es la preparación más popular en los Estados Unidos. Esta es una lista de ingredientes de la materia

mineral en el supermercado: aceite vegetal, yema de huevo, azúcar, sal, suero de leche, especias, ajo, cebolla, vinagre, ácido fosfórico, goma xantana, alimentos modificados almidón, glutamato monosódico, sabores artificiales, fosfato disódico, ácido sórbico, calcio disódico EDTA, inosinato disódico y guanilato disódico hacen tus propia con ingredientes que puede pronunciar!

Per serving: 92 calories, 4 g fat, 4 mg cholesterol, 171 g sodium, 266 potassium, 10 g carbohydrates, 1 g fiber, 5 g sugar, 5 g protein

Week 5: Vegetarian Chili

Makes 6 servings

Ingredients:

2 cucharadas aceite de oliva
 1 cebolla grande, pelada y picada en dados de 1/4-pulgada
 2 _____

Variar tus verduras y comer un arco iris! Frutas y verduras pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, protege contra ciertos tipos de

dientes de ajo pelado y picado
 2 cucharaditas comino
 1 cucharada Chile en polvo
 1 cucharadita orégano
 1 cucharadita albahaca
 2 hojas de laurel pimienta
 1 chile jalapeño, finamente rebanado, semillas quitado

1 pimiento rojo, picado
 2 tallos de apio, cortada en cubos
 2 zanahorias, pelan y en cubos de 2 a 4 tazas de agua
 1-14.5 onzas tomate pequenos en lata
 1 15.5 onzas de frijoles pequenos negros , drenado y enjuagados 1 15.5 onzas frijoles, escurridas y enjuagada
 1 cucharada jugo de limón
 1 a 2 cucharadas salsa Worcestershire,
 1 taza de hojas de cilantro, retirar los tallos

Instructions:

1. Caliente el aceite en una olla grande o una olla de fondo pesado. Saltear la



cebolla y el ajo durante 2 minutos. Agregar comino y continuar salteando durante 10 segundos. Añadir el resto especias, hierbas secas y verduras y saltear otros dos minutos. (Si la bandeja está demasiado seca, añadir unas cucharadas de agua).

2. Añada suficiente agua para cubrir y cocinar destapado a fuego medio bajo hasta que los vegetales estén suaves, unos 30 minutos.
3. Añadir los tomates en cubitos, las dos latas de frijoles escurridos y enjuagados

- Adoptado de *Live Eat Cook Healthy* by Rachel Khanna

y otro dos tazas de agua, según sea necesario y remover los bay leaves.

4. Agregar hojas de cilantro y sazonar con sal y pimienta. SÍRVELAS bañadas con hasta una 1/4 taza de guacamole (ver receta de acompañamiento).

Por porción: 371 calorías, 4 g de grasa, sin colesterol, 443 mg de sodio, potasio 973 g, carbohidratos 25 g, 24 g de fibra dietética, 6 g azúcar 2 g Proteína

Week 5: Guacamole

Hace 6 – ¼ taza de porciones

Ingredientes:

Dos aguacates maduros, limón a la mitad y sin hueso
 4 cucharaditas de frescos jugo de limón
 1 tomate maduro grande de ciruela, sin semillas y picado
 cebolla roja 1 cucharada picada
 Sal y pimienta al gusto
 Chorrillo de salsa de pimiento picante, como Tabasco

Instrucciones:

1. Pala de los aguacates en un tazón. Añadir el jugo de limón y puré los aguacates en trozos.
2. Con un tenedor, mezclar suavemente la salsa de tomate, cebolla, sal, pimienta y pimentón.
3. Servir hasta 1/4 taza encima de cada porción de Chile vegetariano (ver receta de acompañamiento).



Por porción: 103 calorías, 9 g de grasa, sin colesterol, 26 mg de sodio, 308 potasio, 5 g de carbohidratos, fibra dietética 4 g, 1 g azúcar, 1 g de proteínas

Week 6: New England Clam Chowder

Makes 6 to 8 Servings

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva

carbohidratos 42 g, fibra dietética 5 g, 12 g de azúcar, 10 g de proteínas

Cooking Terms:

Boil / verbo llegar o hacer llegar la temperatura a la cual burbujea se convierte en vapor; caracteriza por grandes burbujas desde el fondo de la olla y subiendo rápidamente a la superficie, producción de vapor constante

Cocinar a fuego lento / verbo para cocinar o cocer en un líquido o apenas debajo del punto de ebullición; caracterizado por bolsas de fina pero constante burbujeo que dan fuera ocasionales volutas de vapor

Roux / Sustantivo / utiliza una mezcla cocida de mantequilla u otra grasa y harina para espesar salsas, sopas, etc.

3 cucharadas de mantequilla

2

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en olla fondo pesado o cacerola con tapa. Sofríe las cebollas y zanahorias a fuego medio-bajo por 10 minutos hasta que estén transparentes.

2. Añade el apio, las zanahorias, patatas, caldo de pollo, sal y pimienta y sofría por 10 minutos más.

3. Escurrir el jugo de las latas de almejas en una taza de medir y agregar (no las almejas todavía) junto con la botella de jugo de almejas.

Nota: En caso de alergia o preferencia, puede sustituir un suave pescado blanco como bacalao (1½ libras) de almejas. Utilice 3 tazas de caldo de pollo para

Por porción: 294 calorías, 12 g de grasa, colesterol 18 mg, 659 mg sodio, 838 potasio,



4. Poner a hervir y después baje a fuego lento, destapado, hasta que las verduras estén tiernas, unos 20 minutos.
5. Después de 15 minutos, derrita la mantequilla en una cacerola pequeña. Batir la harina. Cocinar a fuego muy bajo durante 3 minutos, revolviendo constantemente. (Esto se llama un roux).
6. Agregar una taza de caldo caliente de la olla para el roux y mezcle todo. Añadir esta mezcla a los vegetales cocidos y cocinar a fuego lento durante unos minutos hasta que el caldo se espesa.
7. Añadir la leche y almejas y calor suavemente durante unos minutos calentar las almejas.
Gusto y sazonar con sal y pimienta. Servir caliente.

Week 6: Cheddar Corn Bread

Hace 8 porciones

Ingredientes:

1/4 taza de mantequilla, derretida
 1 taza harina de maíz
 3/4 taza de harina
 2 cucharadas de azúcar
 1 cucharadita de sal
 2 cucharaditas de baking soda
 2 huevos
 1 taza de leche
 1/2 taza de queso Cheddar rallado

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en sartén de hierro fundido.
3. Combinar la harina de maíz, harina, azúcar, sal, polvo de hornear en medio tazón.
4. Romper huevos en un tazón grande. Añadir la leche y el resto de la mantequilla después de engrasar la sartén. Batidor para combinar.
5. Hacer un pozo en los ingredientes secos y verter los ingredientes líquidos en el pozo. Batir hasta combinar bien. Añada el queso cheddar.
6. poner la mezcla en la sartén enmantecada.
7. Hornear durante unos 20 minutos o hasta que el pan es de color marrón en la parte superior y un palillo insertado en el centro, éste salga limpio.

Por porción: 147 calorías, 7 g de grasa, colesterol 44 mg, 275 mg de sodio, potasio 149 mg, carbohidratos 17 g, fibra dietética 1 g, 3 g de azúcar, proteínas 4 g



El maíz es un asombroso. Clasificados ampliamente como un grano, maíz es una fuente buena de fibra, tiene notable proteína contenido, es alto en antioxidantes y ayuda a controlar el azúcar en la sangre. Harina de maíz se hace moliendo encima de maíz seco!

Week 7: Curried Chicken with Cauliflower, Apricots, and Olives

Hace 6 porciones

Ingredientes:

marinar / verbo / el proceso de remojo de alimentos como carne, pescado o verduras en un líquido sazonada o marinada generalmente de vinagre o de vino con aceite, hierbas, especias, etc. para hacer más tierna la carne o para agregar

12 muslos de pollo deshuesados, sin piel
 6 cucharadas de aceite de oliva, además de uno o más
 3 cucharadita de curry en polvo
 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
 1/2 cucharadita pimentón
 1/2 cucharadita canela
 2 cucharadas vinagre de manzana
 1 cucharadita de sal kosher
 1 coliflor, cortado en floretes
 1 taza picada orejones
 1 taza aceitunas verdes deshuesadas, reducido a la mitad
 1 cucharada de azúcar morena

-Esta Receta es de Molly Gilbert, *Sheet Pan Suppers*, Workman Publishing

Por porción: 332 calorías, 15 g de grasa, colesterol mg 101, 654 mg de sodio, potasio 449, fibra dietética 3 g, 4 g de azúcar, 32 g de proteínas

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425°F.
2. Combinar el aceite de oliva, curry, Cayena, pimentón, canela, vinagre y sal en un líquido de gran medida para crear un adobo.
3. Colocar los muslos de pollo en una bolsa Ziploc grande. (Puede colocar la bolsa dentro de un tazón grande para la estabilidad). Vierta la marinada sobre el pollo, expulse el aire y selle la bolsa. Mush suavemente para cubrir el pollo. Permita que el pollo a marinar durante unos 15-20 minutos.
4. Mientras tanto, dados por los albaricoques, hoyo de reducir a la mitad las aceitunas y cortar la



- coliflor en floretes, incluyendo los tallos - sin necesidad de perderles. En un tazón, mezcle la coliflor con la cucharada restante de aceite de oliva.
5. Línea una bandeja con papel sulfurizado. Distribuya la coliflor en la bandeja. Dispersión de los albaricoques y las aceitunas sobre la coliflor y en una sola capa.
6. Retire los muslos de pollo de la marinada y colócalos encima de la coliflor, los espaciado uniformemente separados. Deseche la bolsa con cualquier adobo restante. Uniformemente, espolvorear el azúcar Moreno en los muslos de pollo. Coloque la bandeja en el horno y asado, girar la bandeja a la mitad, durante unos 30 minutos o hasta que el coliflor es dorado y el pollo esté cocinado (un instante lectura termómetro insertado en la parte más gruesa de la carne debe medir 165°F). Retire del horno y server la carne.

Week 7 & 8: Strawberry Shortcake

Hace 16 panes con fresa

Ingredientes:

Para Cubrir:

- 2 pintas fresas
- 1 cucharada de azúcar
- 8 onzas de yogur de vainilla

Para hacer panes:

- 1 1/2 taza harina
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 cucharaditas de azúcar
- 2 cucharaditas de baking powder
- 6 cucharadas mantequilla fría
- 3/4 taza leche entera

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 400°F.
2. Lavar, casco y cortar las fresas. Colocarlos en un bol y espolvorear con el azúcar. Ponga a un lado.
3. Mezclar la harina, sal, azúcar y baking powder hechar en un tazón grande.
4. Cortar la mantequilla en trozos pequeños. Añadir la mantequilla a los ingredientes secos y luego frotar y combinar la mantequilla en la harina con los dedos hasta que la mantequilla es del tamaño de pequeños guisantes.
5. Revuelva ligeramente en la leche hasta que la mezcla sólo juntos en una masa ligeramente pegajosa.
6. Con una cuchara, colocar bolas de tamaño de una nuez de masa sobre una placa para horno forrada con papel pergamino.
7. Hornear los panes hasta que estén doradas, unos 15 a 17 minutos.

8. Dejar enfriar y luego partarlos por la mitad.

9. Para servir, vierta la mezcla de fresas sobre cada mitad y cubra con una cucharada de yogur.

Por porción: 120 calorías, 5 g de grasa, 13 mg de colesterol, 78 mg de sodio, potasio 181 g, 15 g carbohidratos, fibra dietética 1 g, 5 g de azúcar, proteínas 3 g

casco / verbo / para quitar la cubierta externa de una fruta, grano o semilla; eliminación del tallo hojas verde de una fresa

YUM! Postres a base de fruta satisfacen su diente dulce mientras que proporciona la fibra y los antioxidantes de la fruta.