

Pizzas de pita integral:

Receta de la Dra. Mary Tanaka

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 4 piezas de pan pita integral
- ½ taza de salsa de tomate
- 2 tazas de vegetales variados picados (champiñones, espinacas, cebollas, pimientos, brócoli)
- 1 taza de queso mozzarella rallado

Direcciones

Precalienta el horno a 425 grados. Coloque 1 cucharada de salsa de tomate sobre el pan de pita y extiéndalo uniformemente.

Repita con el resto del pan de pita. Coloca 2 cucharadas de queso mozzarella sobre la salsa de tomate. Coloca verduras y/o carne de tu preferencia.

(¡Anima a tus hijos a hacer una cara sonriente con los ingredientes!). Colóquelo en una bandeja para hornear y hornee de 10 a 15 minutos, hasta que el queso se derrita. Consejo: ¡Ahorre tiempo cocinando las pizzas de pita al mismo tiempo que las verduras asadas a continuación!



Brócoli Ranchero Asado

Receta de la Dra. Mary Tanaka

PARA 4-6 PERSONAS

Ingredientes

- 1 libra de brócoli, lavado y seco, cortado en floretes más pequeños
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de eneldo seco
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo

Direcciones

Precalienta el horno a 425°F.

Coloque el brócoli en un bol y rocíe aceite de oliva, sal, pimienta, eneldo seco, ajo y cebolla en polvo sobre el brócoli y mezcle bien.

Coloque el brócoli en una bandeja para hornear en una sola capa. Coloque la bandeja para hornear en el horno y cocine por aproximadamente 10 minutos.

Consejo: ¿No tienes brócoli? ¡Cambie el brócoli por otra verdura como coliflor, coles de Bruselas, espárragos, judías verdes o calabacines!



Batidos

Receta de Cooking Matters

PARA 1-2 PERSONAS

Receta General

- ½ taza -1 taza de fruta rebanada o picada (fresca o congelada)
- ½ taza de leche baja en grasa/leche de soja/leche de almendras
- ¼ a ½ taza de espesante (como el yogur, tofu sedoso, copos de avena)
- ¼ de taza de hielo (si usas toda la fruta congelada, no es necesario agregar hielo)

Batido de avena y bayas

- ½ taza de plátano en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla de almendras o mantequilla de maní
- ½ taza de bayas congeladas
- ¼ de taza de copos de avena (avena cruda)
- ½ taza de leche

Toque tropical

- ½ taza de piña congelada
- ½ taza de plátano
- ½ taza de leche
- ¼ taza de yogur natural
- 1 cucharadita de hojuelas de coco sin azúcar

Maquina verde

- ½ taza de plátano en rodajas
- 2 cucharadas de espinacas congeladas
- 1 taza de naranjas rebanadas (frescas, sin piel)
- ¼ taza de leche
- ¼ taza de hielo



Wrap de huevo para el desayuno

PARA 4-6 PERSONAS

Ingredientes:

- 4 huevos
- ½ taza de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas
- 2 tortillas integrales
- ¼ taza de queso rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Opcional: 2 lonchas de jamón



Instrucciones:

Calienta una sartén mediana a fuego medio. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva a la sartén.

Coloque 4 huevos en un bol y bátalos. Agrega las espinacas descongeladas a los huevos y bate hasta incorporar. Vierta la mitad de la mezcla de huevo en la sartén y gírela para que el huevo se extienda por toda la sartén en una capa uniforme.

Cocine durante unos 2-3 minutos, luego coloque la tortilla sobre el huevo. Cocine otros 1-2 minutos, luego voltee la tortilla y el huevo (de modo que la tortilla quede ahora en el fondo de la sartén). Cocine por otros 3 minutos, luego agregue 2 cucharadas de queso rallado sobre el huevo. Continúe cocinando hasta que el queso se derrita (otros 1-2 minutos). Si usa jamón, coloque 1 rebanada de jamón sobre el queso, luego retire la tortilla/huevo de la sartén. Desde un extremo de la tortilla, enrolle la tortilla y déjela reposar durante 2- 3 minutos antes de cortar. Cortar en molinetes o por la mitad. Repetir los procedimientos anteriores con el resto del huevo, el queso y la tortilla.

Hágalo divertido: prepare “huevos verdes con jamón”. En lugar de batir los huevos y las espinacas, con una batidora, licúa los huevos con las espinacas congeladas hasta que la mezcla se ponga verde. Continúe con la receta anterior.

Molinillos de mantequilla de mani y plátano

PARA 4-6 PERSONAS

Ingredientes:

- 2 tortillas integrales
- ¼ de taza de mantequilla de nueces (por ejemplo, mantequilla de maní, mantequilla de almendras, mantequilla de girasol)
- 2 plátanos, pelados

Instrucciones:

Unte 2 cucharadas de mantequilla de nueces en una tortilla. Coloque el plátano más cerca de un extremo de la tortilla y enrolle la tortilla alrededor del plátano. Repita con el segundo plátano, tortilla y mantequilla de nueces. Cortar en rodajas de 2 pulgadas.

Hazlo divertido: ¡convíértelo en una oruga! Después de hacer las rondas, coloque las rondas en fila. Rompe 1 palito fino de pretzel por la mitad y pégalo encima de la primera ronda (como antenas).



Molinetes de pavo y verduras

PARA 4-6 PERSONAS

Ingredientes:

- 2 tortillas integrales
- 1 taza de espinacas tiernas, lavadas y secas
- 6 rebanadas de pechuga de pavo en rodajas
- 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1 pimiento rojo, cortado en juliana
- 1/2 taza de queso cheddar rallado



Instrucciones:

Coloca una tortilla en una sartén a fuego lento. Espolvorea 1/4 taza de queso cheddar sobre la tortilla. Retira la tortilla del fuego una vez que el queso se haya derretido y apaga el fuego. Coloque una capa de espinacas sobre el queso y luego coloque 3 rebanadas de pechuga de pavo. Luego, coloque las zanahorias y el pimiento morrón en una sola capa sobre la mitad de la tortilla. Comenzando por un extremo con las zanahorias y los pimientos, enrolle la tortilla formando un burrito. Cortar en rodajas de 1 pulgada. Repita los pasos anteriores con la segunda tortilla. Cortar en rodajas de 2 pulgadas.

Hazlo divertido: conviértelo en flores de molinete. Coloque las rodajas de molinete planas sobre un lado. Utilice palitos de zanahoria, pepino o pimiento morrón como "tallos" para la flor del "molinete".

Aderezo de Yogur Ranchero

Receta de la Dra. Mary Tanaka

PARA 4-6 PERSONAS

Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra



Instrucciones:

¡Mezcla hasta que esté bien combinado!

Crema de frijoles blancos picante

Adaptado de la receta Cooking Matters

PARA 4-6 PERSONAS

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo
- 1 lata (15 ½ onzas) de frijoles cannellini, escurridos
- ¼ de taza de perejil picado (u otra hierba verde como cilantro o cebolla verde)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ taza de agua
- Una pizca de pimienta de cayena



Instrucciones:

En una licuadora, agrega el ajo, los frijoles, el aceite de oliva, la sal, la pimienta, la pimienta de cayena y el agua. Mezclar hasta que esté suave. Cubra con hierbas verdes y sirva.

Splits de yogur de plátano

PARA 4 PERSONAS

Ingredientes

- 2 plátanos
- ½ taza de yogur natural
- ¼ taza de granola (consulte la receta de granola a continuación)
- 4 cucharaditas de miel
- Opcional: bayas picadas (aproximadamente ½ taza)

Instrucciones:

Corta los plátanos por la mitad en forma transversal (tendrás 4 trozos). Luego, corta cada plátano a lo largo en 2 trozos más largos. Toma 2 trozos de plátano y colócalos en un bol. Coloque 1 cucharada de yogur encima del plátano. Espolvorea 1 cucharada de granola (y 2 cucharadas de bayas picadas si las usas) encima del yogur. Rocíe 1 cucharadita de miel por todas partes. Repita los pasos anteriores con los ingredientes restantes.

*No alimente con miel a niños menores de 12 meses.

Granola De Canela Y Miel

Ingredientes

- 4 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de canela molida
- 2 tazas de copos de avena a la antigua
- ¼ taza de nueces picadas
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ taza de frutos secos

Instrucciones:

Precalente el horno a 325 grados F. En un tazón grande, mezcle la miel, el aceite, la canela y la sal. Agregue la avena y las nueces al tazón y revuelva hasta que estén bien combinados. Extienda la mezcla de avena y nueces de manera uniforme en una bandeja para hornear.

Colocar en el horno y hornear durante 10-15 minutos. Revuelva cada 5 minutos para cocinar de manera uniforme. Observe atentamente para asegurarse de que la granola no se queme. Una vez dorado, retirar del horno y dejar enfriar por completo. Después de que la granola se haya enfriado por completo, agregue los frutos secos y revuelva.

Comidas semi caseras

Al agregar vegetales y proteínas adicionales a tus comidas favoritas como macarrones con queso o ramen, ¡puedes preparar una comida equilibrada y abundante rápidamente!

Macarrones con queso y guisantes

- Caja macarrones con queso
- 1 taza de guisantes congelados Proteína de
- elección (atún, pollo desmenuzado, etc.)

Instrucciones:

Prepare macarrones con queso según la caja. Agregue los guisantes y las proteínas y caliente.

• Salteado De Ramen

- 1 paquete de fideos ramen
- Verduras de su elección (frescas o congeladas), por ejemplo: zanahorias, brócoli, cebolla, etc.
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 2 t de miel
- Aceite de sésamo tostado

• Instrucciones:

Hervir los fideos ramen durante 2 minutos. Mezcle la salsa: combine la salsa de soja, la miel y una pequeña cantidad de aceite de sésamo. Escurrir los fideos. Calienta una pequeña cantidad de aceite en una sartén, saltea las verduras y agrega los fideos. Agrega la salsa. Combine y sirva. Proteína opcional: tofu, pollo, etc.

Súper Sopa

- 1 lata de sopa baja en sodio de su elección (pruebe con pollo y arroz, sopa de verduras, etc.)
- 1/2 taza de cereales integrales cocidos (arroz integral, cebada, etc.)
- Verduras Proteína de elección (salchicha de pollo picada, etc.)

Instrucciones:

Calentar la sopa en una olla. Agregue verduras, proteínas y cereales y caliente.

Tostada Francesa De Chocolate

Adaptado de Cooking Matters

Ingredientes

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 huevo
- ½ taza de leche baja en grasa
- ¼ taza de cacao en polvo sin azúcar
- 2 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de fresas, en rodajas
- 2 cucharadas de jarabe de arce o miel 1 cucharada de mantequilla sin sal
- 1 cucharada de aceite de oliva



Instrucciones:

Mezcle las fresas en rodajas con jarabe de arce o miel en un tazón pequeño y reserve.

En un tazón mediano, mezcle el huevo, el cacao en polvo, el azúcar, la sal y la leche hasta que estén bien mezclados.

Coloca una sartén mediana a fuego medio. Sumerge un trozo de pan en la mezcla de huevo. Voltee para cubrir ambos lados. Retirar de la mezcla de huevo, sacudiendo el exceso de capa de huevo. Colóquelo rápidamente en una sartén caliente. Cocine hasta que estén doradas, aproximadamente 2-3 minutos por lado. Retirar de la sartén. Repita nuevamente con las 3 rebanadas de pan restantes.

Cubra cada tostada francesa con 2 cucharadas de mezcla de fruta y jarabe de arce.

Galletas de mantequilla de maní de 3 ingredientes

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de maní
- 1 huevo
- 1/2 taza de azúcar

Instrucciones:

Precalienta el horno a 350°F. Mezcle la mantequilla de maní, el huevo y el azúcar en un tazón hasta que se combinen.

Tome 1 cucharada de masa, forme una bola y luego aplánela ligeramente. Repita con la masa restante. Coloque entre 8 y 10 galletas en una bandeja para hornear, a una distancia de aproximadamente 1 a 2 pulgadas. Hornee durante 10-12 minutos.

Deje enfriar durante 5 minutos antes de transferirlo a una rejilla para enfriar. Repita con las galletas restantes.



Paletas de plátano y yogur helado

Ingredientes

- 2 plátanos
- 1 taza de yogur de vainilla o fresa.
- Ingredientes: chispas, mini chispas de chocolate, coco rallado, nueces picadas
- Equipo especial: palitos de helado/palitos para picar



Instrucciones:

Pele los plátanos y córtelos por la mitad en forma transversal. Inserta un palito de helado o un palillo en el extremo cortado del plátano. Sumerja cada plátano en yogur, usando una cuchara para cubrir el plátano uniformemente. Coloque la mitad del plátano en un plato o bandeja para hornear pequeña forrada con pergamino o papel encerado.

Espolvoree los aderezos sobre los plátanos cubiertos de yogur. Colocar en el congelador durante 2 a 3 horas.