

Recetas rápidas y sanas

Una comida rápida y nutritiva no tiene por qué llevar mucho tiempo. Y usted no necesita una larga lista de ingredientes para hacer algo con lo que sus hijos (¡y usted!) disfrutarán.

He aquí recetas fáciles que puede aprovechar para poner la cena en la mesa en un santiamén. Elija su velocidad: rápida para almuerzos o cenas que se preparan en 30 minutos e incluso más rápida para comidas que llevan unos 15 minutos. Cada receta es para 4 porciones.



Rápido: Pollo salteado

Mezle, corte, caliente y revuelva: ¡y la cena está en la mesa!

Ingredientes

- 1 libra de pechuga deshuesada y sin piel
- 1 paquete de verduras surtidas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 tazas de arroz integral, cocido

Salsa

- ½ cucharadita de almidón de maíz
- ¼ taza de caldo de pollo bajo en sodio (o agua)
- 3 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de azúcar

Combine los ingredientes de la salsa y aparte. Corte el pollo en bocaditos. Cocine las verduras



en el microondas hasta calentarlas bien. Caliente el aceite en un wok o una sartén antiadherente. Añada el pollo; revuelva hasta que pierda el color rosa. A continuación incorpore las verduras y continúe dando vueltas. Vierta despacio la salsa y caliente hasta que hierva. Retire del fuego y deje reposar 1–2 minutos. Sirva sobre arroz.

Más rápido: Arroz "frito"

Los huevos sustituyen al pollo en este sabroso plato de inspiración asiática.

Ingredientes

- 1 paquete de chícharos y zanahorias congeladas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 huevos
- 2 tazas de arroz integral, cocido

Salsa

- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de aceite de sésamo



Cocine las verduras en el microondas hasta calentarlas por completo. Caliente el aceite de oliva en un wok o sartén grande. Bata los huevos y cocínelos en la sartén, separándolos como haría con huevos revueltos. Cuando los huevos estén casi cuajados, añada el arroz, las verduras y la salsa. Caliente otro minuto y sirva.

Rápido: Caseosos calzones

Rellene y doble para una deliciosa cena.

Ingredientes

- 1 libra de masa de pizza
- 1½ taza de requesón bajo en grasa
- ½ taza de mozzarella baja en grasa, rallada
- ½ taza de espinacas frescas, partidas en trozos
- 1 huevo, ligeramente batido
- ½ cucharadita de orégano seco
- sal y pimienta al gusto
- 1 frasco de salsa de espaguetis

Caliente el horno a 425° F. Combine los quesos, espinacas, huevo y especias. Divida la masa en cuatro partes iguales. Haga una bola con cada porción y aplane sobre una superficie



enharinada. Cubra cada círculo resultante con ¼ del relleno de queso. Doble la masa y oprima los bordes para sellarlos. Pinche cada calzón tres veces con un tenedor y colóquelos sobre una bandeja de horno rociada con aceite en aerosol. Hornee 15 minutos o hasta que se doren. Caliente la salsa para mojar.

Más rápido: Pizzas de pita

El pan pita sustituye a la masa en esta receta proporcionando así una costra lista para usar.

Ingredientes

- pititas de trigo integral
- 1 frasco de salsa de espaguetis
- verduras como pimientos verdes, brécol y calabacita, troceadas
- queso mozzarella bajo en grasa, rallado

Caliente el horno a 375° F. Divida las pitas por la mitad. Extienda ¼ de taza de la salsa en cada mitad de pita y colóquelas en una bandeja del horno ligeramente engrasada. Recubra con las verduras y el queso. Hornee 10 minutos hasta que se derrita el queso y la pita esté crujiente. Sirva con la salsa sobrante.



Rápido: Tacos de pavo

¿A quién no le gustan los tacos? He aquí una rápida versión con pavo.

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 libra de pavo molido
- 1 paquete de sazón para tacos bajo en sodio
- 1 paquete de tortillas de maíz
- 1 taza de lechuga en tiras
- 1 taza de salsa

Caliente el aceite en una sartén grande y añada el pavo molido. Cocine hasta que la carne pierda el color rosa y escurra la grasa. Incorpore la sazón para tacos y $\frac{3}{4}$ de taza de agua. Retire del fuego y cubra para

mantener el calor. A continuación, caliente las tortillas de maíz en una plancha o en el horno hasta que estén crujientes. En cada tortilla ponga unas 3 cucharadas de pavo, un poco de lechuga y un poquito de salsa.

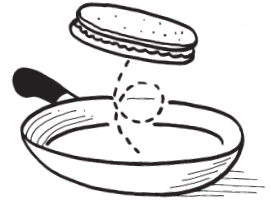


Más rápido: Quesadillas

Sustituya el pavo por frijoles negros en este plato con queso de estilo mexicano.

Ingredientes

- 4 tortillas grandes de trigo integral
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 1 lata de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- ajo en polvo
- chile en polvo
- salsa
- Cubra cada tortilla con $\frac{1}{2}$ taza de queso y 2 cucharadas de frijoles negros.



Espolvoree con el polvo de ajo y chile (usen más o menos chile según las quieran de picantes). Doble cada tortilla por la mitad. A continuación caliente bien dos sartenes y añada las tortillas. Deles la vuelta cuando la parte de abajo esté crujiente. Sirva con salsa.

Rápido: Salmón sabroso

Ponga un pescado sano en su mesa con esta sabrosa receta.

Ingredientes

- $\frac{1}{8}$ taza de mostaza amarilla
- $\frac{1}{8}$ taza de miel
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de vinagre
- 1 libra de filetes de salmón (u otro pescado de carne firme)
- sal y pimienta



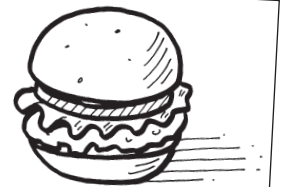
Caliente el gratinador o la parrilla. Combine la mostaza, la miel y el vinagre y cepille los filetes con esta mezcla. Añada sal y pimienta al gusto. Cocine en la parrilla (o recubra una bandeja para el horno con papel de aluminio y gratine a 6 pulgadas del fuego) durante 8 minutos o hasta que el pescado se vuelva opaco. Sirva con una ensalada.

Más rápido: Bocadillos de camarón

Use camarones cocidos para hacer una comida en un instante.

Ingredientes

- 1 libra de camarones cocidos
- $\frac{1}{3}$ taza de mayonesa baja en grasa
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de salsa picante
- 4 panecillos de trigo integral
- 1 taza de lechuga partida
- 1 tomate en rodajas



Parta los camarones en trozos y mézclelos con la mayonesa y la salsa picante. Rellenen cada panecillo con los camarones y añadan lechuga y una rodaja de tomate.

Aperitivos divertidos

Paletas de manzana y canela

He aquí una golosina estupenda para llevar al parque.

Ingredientes

- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de azúcar
- 2 manzanas
- jugo de $\frac{1}{4}$ de limón
- 12 palitos para paletas (a la venta en tiendas de manualidades)

Mezcle la canela y la azúcar. Quite el corazón de las manzanas y corte cada una en 6 rajadas. Coloque los trozos en una bolsa grande con cierre junto con el jugo de limón y la canela y la azúcar. Cierre bien y agite. Retire las manzanas de la bolsa e inserte un palito de paleta en cada raja. *Nota para hacer con antelación:* Puede cubrir las paletas de manzana con plástico y refrigerar 1 día.



Vasos de pepino

Vacíe y rellene trozos de pepino y conseguirá este ingenioso tentempié.

Ingredientes

- 2 pepinos grandes
- 1 taza de maíz en grano cocido, enfriado
- 4 onzas de crema de queso batida
- sal y pimienta al gusto

Corte cada pepino en rodajas de 1 pulgada (si lo desea, pélelos con un pelador de verduras). Use un sacabocados para melón o una cucharita para sacar el centro blando de cada rodaja, dejando un buen borde. Mezcle el maíz con el queso, añada sal y pimienta y rellene cada "vaso" con la mezcla. Enfrie durante 15 minutos y coman inmediatamente.



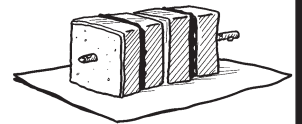
Pinchitos de pretzel

¡Combine un sándwich de jamón con un pretzel y conseguirán un bocadillo inolvidable!

Ingredientes

- 4 rodajas de pan de trigo integral
- 4 rodajas de jamón bajo en sodio
- mostaza
- 9 palitos de pretzel finos

Haga 2 sándwiches de jamón con 2 rodajas de pan, 2 rodajas de jamón y un poco de mostaza en cada uno. Corte los sándwiches en cuadrados de 1 pulgada (en total 18 trozos). Con un palillo chino haga un agujero en el centro de cada cuadrado. A continuación ensarte dos trocitos de sándwich con cada pretzel.



Nota editorial: La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

Nutrition Nuggets™

Resources for Educators, a division of CCH Incorporated ■ 128 N. Royal Avenue, Front Royal, VA 22630 ■ 800-394-5052

© 2011 Resources for Educators, a division of CCH Incorporated

NN11xx353S