

Recetas *a la* Carrera



La comida rápida puede ser comida sana y aquí tienen una colección de recetas que lo demuestran. Cada receta es nutritiva y baja en grasa, azúcar y sal. Y además usted o sus hijos adolescentes las harán con facilidad. (Si cocinan niños más jóvenes, quédese cerca por motivos de seguridad.) ¡Buen provecho!

Nota: Cada receta sirve a cuatro.

Desayuno

Tostada francesa de pasas a la manzana

Esta nutritiva variación del popular desayuno es naturalmente dulce y no necesita sirope.

Necesitará:

- 2 huevos batidos o ½ de sustituto de huevo
- ½ taza de leche desnatada
- 8 rebanadas de pan de pasas
- ¼ taza de compota de manzana
- 2 cucharadas de pecanas picadas

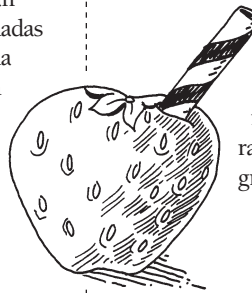
Combine los huevos y la leche en un cuenco no muy hondo. Moje las rebanadas de pan por ambos lados. Cocine en una plancha para "waffles" o en una sartén antiadherente hasta dorar los dos lados, dando la vuelta sólo una vez. Cubra con compota de manzana y espolvoree con pecanas.

Batido de fruta

Únicamente la imaginación de su hijo limitará los sabores de los batidos.

Sugírela éste de fresa y naranja o que se invente él uno.

Combine todos los ingredientes en una batidora hasta que no queden trozos grandes. Coloquen encima una fresa ¡y a beber!



Necesitará:

- 2 tazas de leche desnatada
- 1 taza de yogurt desnatado de vainilla
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 tazas de fresas frescas o congeladas

Almuerzo

Ensalada de cuscús

El cuscús se cocina en un instante. Con esta receta hará una ensalada que encantará a su familia.

Mezcle el cuscús con agua hirviendo en un cuenco grande y cubra 5 minutos. Ahueque con un tenedor y deje enfriar unos minutos. Añada la hierbabuena, los tomates, el pimiento y las pasas. Sazone

con el aliño y mezcle todo bien. *Nota:* Esta ensalada está rica templada, a temperatura ambiente y fría.

Necesitará:

- 1 taza de cuscús
- ½ taza de agua hirviendo
- ¼ taza de hierbabuena fresca picada
- 8-10 tomatitos partidos por la mitad
- 1 pimiento rojo o verde en dados
- 2 cucharaditas de pasas
- aliño italiano bajo en grasa



Bolsillo de pita

Si quiere comida fresca, con fibra y sabor, éste es el almuerzo ideal para usted y su hijo adolescente.

Abra los panes tipo pita y extienda por dentro mostaza. Rellene cada uno con champiñones, tomate y pepino. Añada el pavo (u omitálo para una versión vegetariana). Meta con una cuchara el aguacate aplastado. Envuelva los bocadillos en papel de aluminio para comerlos fuera o saboréelos en casa.

Necesitará:

- 4 panes pita integrales
- mostaza de Dijon
- 8 champiñones en rodajas
- 1 tomate en rodajas
- 1 pepino pelado y en rodajas
- 4 filetes de pavo magro (opcional)
- 2 aguacates maduros, pelados y aplastados



continúa

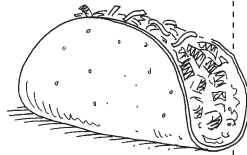
Cena

Tacos de pollo

La cena será más divertida si montan un “bar de tacos”. Ponga cada ingrediente en un cuenco distinto y colóquelos en la mesa o el mostrador de la cocina. Luego, que cada uno se haga su propio taco. Espolvoree condimento para tacos sobre el pollo y mezcle con cuidado. Rellenen las tortillas para los tacos con los ingredientes que desee cada comensal.

Necesitará:

- 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cocinadas y en hebras
- ½ paquete de condimento para tacos bajo en sodio
- 1 lata de 16 onzas de frijoles refritos bajos en grasa
- 1 tomate en dados
- ½ lechuga en tiras
- 1 taza de queso Monterey Jack descremado rallado
- 1 frasco pequeño de salsa
- 4 tortillas para tacos



Tiempo de pasta

En el tiempo que lleva cocer la pasta estará lista esta sabrosa salsa.

Necesitará:

- cualquier tipo de pasta (preferiblemente integral)
- 1 cebolla en rodajas
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 libra de ternera magra (opcional)
- 1 cucharadita de albahaca
- 1 cucharadita de orégano
- 2 tomates picados
- 1 lata de 14 onzas de alcachofas partidas en trozos
- 1 lata de 16 onzas de salsa de tomate queso parmesano

Cueza la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Mientras tanto saltee cebolla y ajo en una sartén (recubierta con aerosol antiadherente de aceite de oliva) hasta que se ablanden, unos 5 minutos. Añada la ternera picada, si se desea, y cocínela hasta que no se vea color rosa. Incorpore las hierbas aromáticas, los tomates y las alcachofas y cocine 2 ó 3 minutos más. Eche la salsa de tomate y caliente la mezcla por completo. Escorra la pasta y vierta la salsa por encima. Sirva con queso parmesano.



Necesitará:

- ½ taza de requesón descremado
- ½ taza de yogurt de vainilla descremado
- 1 cucharada de azúcar en polvo
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharadita de vainilla
- fruta variada (fresas, arándanos, uvas, rodajas de manzana, rodajas de pera, dados de melón)

Moje de frutas

Ésta es una forma estupenda de añadir fruta a la dieta de su familia. ¡Mojen y disfruten!

En una batidora o procesador de comidas combinen todos los ingredientes menos la fruta hasta que la mezcla quede uniforme. Enfrien unas 2 horas en la nevera. Usen esta salsa para mojar en ella la fruta. *Idea:* Ensarten la fruta en pinchitos de madera para una presentación que encantará a los niños.

Postre

Aperitivos

Necesitará:

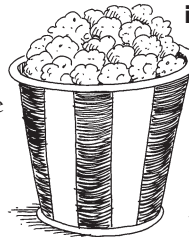
- 1 lata de 15 onzas de garbanzos
- ¼ taza de aceite de sésamo
- 1 diente de ajo machacado
- jugo de 1 limón
- sal (opcional)
- pan pita integral en trozos
- verduras crudas (zanahorias, apio, coliflor, brécol, guisantes)

Hummus y verduras

Este sano aperitivo mediterráneo les gusta a los niños de todo el mundo.

En una batidora o procesador de comida, combine los garbanzos, el aceite, el ajo y el jugo de limón hasta que la mezcla sea uniforme. Sazone con sal, si lo desea. Mojen los trozos de pan de pita y las verduras en el hummus. *Idea:* Añada hummus a un bocadillo y añadirá favor y fibra.

Palomitas de maíz a la italiana



Atrévase: no se sienta culpable al tomar otro puñadito de este sano aperitivo.

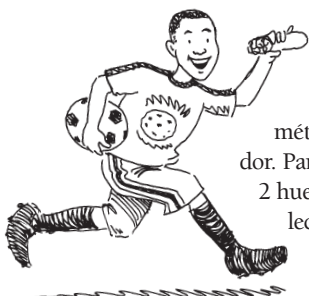
En un cuenco combine el aceite de oliva, la albahaca y la pimienta. Vierta sobre las palomitas y revuelva hasta cubrir las. Espolvoree con queso.

Necesitará:

- 2 tazas de palomitas de maíz hechas con aire caliente
- 1 cucharada de aceite de oliva seco
- ½ cucharadita de albahaca
- pimienta al gusto
- queso parmesano

Sin parar

A veces hasta las recetas más simples se llevan mucho tiempo. Cuando su hijo tenga que salir de casa en cinco minutos, pruebe con estas sugerencias sanas y rápidas.



- **Desayuno de envoltijo mexicano:** Hágalo la noche anterior y métele en el refrigerador. Para un envoltijo bata 2 huevos y ¼ de taza de leche desnatada y revuelva (en una

sartén recubierta con aerosol antiadherente) hasta que los huevos estén cuajados. Póngalos en una tortilla integral, cubra con salsa y queso cheddar bajo en grasa rallado y enrolle. (Listo para meter en el microondas por la mañana.)

- **Combinado para la marcha:** En una bolsa con cierre hermético, combine cantidades iguales de frutos secos (cacahuates, anacardos, almendras), cereal integral, pasas y pipas de girasol.

- **Manzana con manteca de cacahuete:** Extienda manteca de cacahuete en una rebanada de pan integral. Coloque encima finas rodajas de manzana y doble por la mitad.

Tenga a mano ingredientes que su hijo pueda agarrar en un instante.

- **En la despensa:** pretzels integrales, galletitas saladas, barras de granola bajas en grasa, bolsitas de plástico con cereal integral
- **En el refrigerador:** fruta (mandarinas, manzanas, peras, ciruelas, melocotones), cordones de queso bajo en grasa, zanahorias chiquititas, palitos de apio

Nota editorial: Una dietista titulada revisa *Teen Food & Fitness*™. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en su dieta o en su plan de ejercicios.