

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para la Pascua Judía

Calabaza espagueti con tomates, albahaca y parmesano

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1 calabaza espagueti (de aproximadamente 1 1/2 libras)
- 1 tablespoon aceite de oliva
- 3 tablespoons queso Parmesano
- 1/4 teaspoon orégano deshidratado
- 2 teaspoons albahaca deshidratada (o 1/2 taza de albahaca fresca, picada)
- 1 cup tomates cherry (cortados finamente)
- sal y pimienta (al gusto, opcional)

Instructions

1. Coloque las 2 mitades de la calabaza, con el corte hacia abajo, sobre una charola para hornear. Añada alrededor de 1/4 taza de agua y cubra con papel de plástico. Cocine a alta potencia en el microondas durante 12 minutos o hasta que esté suave al presionar. Deje cubierto durante 3 minutos.
2. En un tazón grande, bata el aceite, albahaca, orégano y 2 cucharadas de parmesano. Añada los tomates y sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto.
3. Raspe la carne de la calabaza con un tenedor, añada las hebras a la mezcla de tomate y revuelva hasta que se hayan mezclado. Espolvoree la cucharada de queso parmesano restante.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/4 de la receta (190g)

Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	90	Calorías de Grasa	45
Grasa Total	5g		8%
Grasa Saturada	1g		5%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	5mg		2%
Sodio	85mg		4%
Carbohidrato Total	12g		4%
Fibra Dietética	3g		12%
Azúcares	5g		

Proteínas 3g

Vitamina A 10% • Vitamina C 15%

Calcio 10% • Hierro 6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

University of Maryland Extension.

[Eat Smart. Be Fit.](#) Recipes.

Ensalada de Cítricos

Yield: 8 porciones

Ingredients

1	toronja rebanada
1	naranja rebanada
10 cups	lechuga fresca
1	cebolla pequeña rebanada
2 tablespoons	vinagre de manzana
1 tablespoon	zumo de lima
1 tablespoon	aceite vegetal
1 tablespoon	agua
1/4 teaspoon	pimienta
1/4 teaspoon	comino

Instructions

1. Corte la fruta en bocadillos.
2. Revuelva con la lechuga y la cebolla. Mezcle los demás ingredientes para el aderezo. Vierta sobre la ensalada y mezcle bien antes de servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 1/2 tazas
ensalada preparada, 1/8 de receta
(153g)
Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración	
Calorías 60	Calorías de Grasa 15
% Valor Diario*	
Grasa Total 2g	3%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 25mg	1%
Carbohidrato Total 10g	3%
Fibra Dietética 3g	12%
Azúcares 7g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 60%	• Vitamina C 45%
Calcio 2%	• Hierro 4%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

Ponichtera, Brenda RD
ScaleDown Publishing, Inc.,
Quick and Healthy, Vol.II, 1995,
p.100

Filetes de Pescado con Eneldo

Yield: 4 porciones

Ingredients

1 pound filetes de bacalao o abadejo (serreta)
 1 tablespoon jugo de limón
 1/8 teaspoon eneldo deshidratado
 1/8 teaspoon sal
 Pizca de pimienta negra

Instructions

1. Descongele el pescado en el refrigerador o en el microondas. Luego, separe en 4 filetes o piezas.
2. Coloque el pescado en un molde de vidrio para hornear. Cubra con papel encerado.
3. Cocine en el microondas a potencia "media" durante 3 minutos. Voltee el pescado y espolvoree el jugo de limón y especias.
4. Cubra y continúe cociendo a potencia "media" durante 3 minutos o hasta que el pescado pueda desmenuzarse con un tenedor.

Método en la sartén:

1. Separe el pescado en 4 filetes o pedazos.
2. Coloque el pescado en una sartén. Espolvoree el jugo de limón y las especias.
3. Cubra y cocine a fuego moderado hasta que el pescado pueda desmenuzarse con un tenedor, unos 5 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 4 oz. pieza de pescado, 1/4 de la receta (83g)
 Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración	
Calorías 100	Calorías de Grasa 10
% Valor Diario*	
Grasa Total 1g	2%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 65mg	22%
Sodio 150mg	6%
Carbohidrato Total 0g	0%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 0g	
Proteínas 20g	
Vitamina A 2%	• Vitamina C 2%
Calcio 2%	• Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
Calorías: 2,000 2,500	
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

University of Illinois, Extension Service, Microwave Recipes

Papas rellenas de Queso

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 4 papas grandes para hornear
- 1 cup requesón sin grasa
- 2 tablespoons leche
- 2 tablespoons cebolla picada
- 1/4 teaspoon pimentón (paprika)

Instructions

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Lave bien las papas.
3. Coloque las papas en el horno. Cocine 30 a 40 minutos hasta suavizarlas.
4. Corte cada papa por la mitad a lo largo.
5. Utilice una cuchara para sacar la parte de adentro. Deje 1/2 pulgada de papa sobre la monda. Guarde lo de adentro de la papa.
6. Pele la cebolla. Píquela hasta tener suficiente para 2 cucharadas.
7. Coloque el queso, leche, y cebolla en otro recipiente pequeño. Agregue la parte de adentro de las papas. Mezcle con un tenedor hasta que estén suaves y cremosas.
8. Divida la mezcla en 8 partes. Coloque parte de la mezcla dentro de cada papa.
9. Añada una pizca de pimentón (paprika) sobre las papas.
10. Vuélvalas a poner en el horno 5 minutos para recalentar.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 mitades de papa, 1/4 de receta (217g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	160	Calorías de Grasa	5
Grasa Total	0.5g		1%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	230mg		10%
Carbohidrato Total	28g		9%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcares	3g		
Proteínas	10g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	45%
Calcio	6%	Hierro	6%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Postre crujiente de ruibarbo para la Pascua

Yield: 8 porciones

Ingredients

1 3/4 cup	azúcar, dividida
1/4 cup	tapioca, de cocción rápida
4 cups	trozos de ruibarbo, 1/2 pulgada
1 cup	frambuesas, sin azúcar
2 tablespoons	jugo de limón
1 cup	harina de matzá
1/2 cup	mantequilla (o margarina)
1/8 teaspoon	nuez moscada molida
	sorbete de limón o crema batida (opcional)

Instructions

1. En un molde para hornear poco profundo de 2 cuartos de galón, mezcle la tapioca y 1 1/4 tazas de azúcar. Añada el ruibarbo, frambuesas y jugo de limón, mezclando suave pero completamente. Deje reposar de 15 minutos a una hora hasta ablandar la tapioca, mezcle varias veces.
2. Mientras tanto, en un procesador de alimentos o un tazón, mezcle o frote con los dedos la harina de matzá, la 1/2 taza de azúcar restante, la margarina y nuez moscada para crear finas migajas.
3. Comprima la mezcla de matzá para crear terrones, a continuación desmenuce sobre la mezcla de ruibarbo.
4. Hornee a 375 °F hasta que el postre esté burbujeando en el centro y se dore la parte superior, aproximadamente 1 hora. Deje enfriar durante 15 minutos.
5. Con una cuchara, coloque el postre en tazones y cubra con sorbete o crema batida (opcional).

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de la receta (161g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración

Calorías 370 Calorías de Grasa 100

% Valor Diario*

Grasa Total 12g **18%**

Grasa Saturada 7g **35%**

Grasa Trans 0g

Colesterol 30mg **10%**

Sodio 105mg **4%**

Carbohidrato Total 68g **23%**

Fibra Dietética 3g **12%**

Azúcares 45g

Proteínas 2g

Vitamina A 8% • Vitamina C 15%

Calcio 6% • Hierro 2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:

Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

[Prairie Fare, June 6, 1999](#)

North Dakota State University
Extension Service.

Sopa vegetariana de bolas de matzá

Yield: 6 porciones

Ingredients

	Ingredientes para las bolas de matzá:
2	huevos, ligeramente batidos
2 tablespoons	aceite de oliva
2 tablespoons	caldo de verduras
1/2 cup	harina de matzá sin sal
1 tablespoon	eneldo fresco
1/2 teaspoon	sal (opcional)
	Ingredientes para el caldo:
6 cups	caldo de verduras, bajo en sodio
4	zanahorias (corte en rodajas de 1/4 de pulgada)
2	cebolla, picada en trozos
2	chirivía, picada en trozos
3 tablespoons	eneldo fresco
	sal y pimienta (al gusto, opcional)

Instructions

Para hacer las bolas de matzá: 1. Mezcle los huevos, el aceite y el caldo de verduras en un tazón pequeño. Añada la harina de matzá, eneldo y sal. Revuelva hasta combinar los ingredientes uniformemente. Cubra y refrigere de 15 minutos a 8 horas.

2. Hierva agua en una olla grande; añada una pizca de sal. Con sus manos engrasadas con aceite de oliva, forme 12 bolas de masa de 1 pulgada.

3. Deje caer las bolas, una a la vez, en el agua hirviendo. Baje la llama y cocine a fuego lento durante 30 minutos.

Para hacer la sopa: 1. Mientras las bolas de matzá hierven a fuego lento, haga una sopa añadiendo todos los ingredientes y llevando a ebullición.

2. Baje la llama y cocine a fuego lento durante 20 minutos.

3. Para servir, use una cuchara y coloque 2 bolas de matzá cocidas en un tazón y sirva 1 taza de sopa sobre ellas.

Notes

Se puede reducir el costo de la receta sustituyendo el eneldo fresco por eneldo seco.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración (435g)
Raciones por Envase 6

Cantidad por Ración	
Calorías 240	Calorías de Grasa 60
% Valor Diario*	
Grasa Total 7g	11%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 60mg	20%
Sodio 330mg	14%
Carbhidrato Total 38g	13%
Fibra Dietética 5g	20%
Azúcares 10g	

Proteínas 6g
Vitamina A 140% • Vitamina C 25%
Calcio 8% • Hierro 15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbhidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Boston University. [Sargent Choice Nutrition Center](#).
[Sargent Choice Blog](#).