

Corteza de Yogur

Tamaño de la porción: 1 cuadrado (1/12 de sartén) = 13 gramos de carbohidratos

Ingredientes:

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Yogur griego	16 oz o 2 tazas	32 oz o 4 tazas	48 oz o 6 tazas
Chispas de chocolate	4 oz o 1/2 taza	8 oz o 1 taza	12 oz o 1 1/2 tazas
Manzana	1	2	3
Pasas	2 oz o 1/4 taza	4 oz o 1/2 taza	6 oz o 3/4 taza
Canela	al gusto	al gusto	al gusto

Procedimiento:

1. Forrar un plato de hornear con una envoltura de plástico
2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
 - a. Añadir la canela al gusto
3. Vierta los ingredientes en el plato de hornear y congele, luego corte en 12 cuadrados

Notas:

1. Puede añadir o restar los ingredientes al gusto personal

Dato Curioso: 3/4 de taza de yogur griego proporciona aproximadamente 200 mg de calcio (varía según la marca) que ayuda a mejorar la calidad ósea y disminuir el riesgo de fracturas.



Sopa de Tortilla Vegetariana

Tamaño de la porción: 1 taza = 19 gramos de carbohidratos

Ingredientes: Sirve: 4 8 12

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Caldo de pollo	32 oz o 4 tazas	64 oz u 8 tazas	96 oz o 12 tazas
Cebolla	2	4	6
Zanahoria	1	2	3
Apio	1 tallo	2 tallos	3 tallos
Guisantes congelados	4 oz o 1/2 taza	8 oz o 1 taza	12 oz o 1 1/2 tazas
Tomates	4	8	12
Puré de Chipotle	al gusto	al gusto	al gusto
Tortillas 6 pulgadas	4	8	12
Hojas frescas de cilantro	al gusto	al gusto	al gusto
Aceite	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas

Procedimiento:

1. Cortar en dados medianos la cebolla, la zanahoria y el apio
2. Puré el chipotle en adobo
3. Corte las tortillas en tiras
 - a. Hornear a 300°F hasta que esté crujiente
4. Calentar el aceite a fuego medio, en una olla de sopa
5. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio y sazone con sal y pimienta
 - a. Saltear suavemente a fuego lento por 5 minutos
6. Añadir el caldo de pollo a la olla y llevar a fuego lento
 - a. Cocine a fuego lento hasta que las verduras estén blandas, pero no se desmoronen
7. Agregue los guisantes congelados y los tomates cortados en cubitos y lleve a fuego lento
 - a. Retire la olla del fuego
8. Sazonar al gusto con sal y pimienta, y el puré de chipotle
9. Cubra con tiras de tortilla y cilantro

Notas:

1. Hay muchas variaciones de sopa de tortilla – puede agregar y quitar verduras al gusto
2. Puede agregar pollo desmenuzado
3. El puré de chipotle es opcional si le gusta lo picante

Dato Curioso: Los chiles chipotle son chiles jalapeños secos y ahumados. Se necesitan alrededor de 10 libras de chiles jalapeños para hacer 1 libra de chiles chipotle.



Salsa Verde

Tamaño de la porción: 1 cucharada = 1 gramo de carbohidrato

Ingredientes:

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Poblanos	2	4	6
Cebolla	1	2	3
Ajo	4	8	12
Jalapeños	2	4	6
Cilantro	1 racimo	2 racimos	3 racimos

Procedimiento:

1. Cortar la cebolla en 4 trozos iguales
2. Pique los jalapeños en cubitos
3. Colocar la cebolla cortada y el poblano en una bandeja para asar y sazonar con sal y pimienta
 - a. Asar por 20 minutos
4. Pasar a una olla, añadir el ajo y cubrir con agua
 - a. Llevar a fuego lento y hervir suavemente por 15 minutos o hasta que las verduras estén blandas
5. Coloque las verduras cocidas y 1/2 taza del líquido en una licuadora y puré
6. Agregue cilantro y continúe haciendo puré
 - a. Agregue líquido adicional hasta que se alcance la consistencia deseada
 - b. Sazonar con sal y pimienta
7. Coloque la salsa en un tazón y agregue los cubitos de jalapeños

Notas:

1. El líquido extra se puede usar para cocinar pollo, en la quinua o en la sopa de tortilla.
2. Puede usar chiles serranos en lugar de jalapeños para salsa más picante, o no usar ninguno de los dos.

Dato Curioso: Ajo es conocido por sus beneficios para la salud, incluidos los antiinflamatorios y la salud del corazón.



Muslo de Pollo Desmenuzado

Tamaño de la porción: 1 muslo de pollo = 0 gramos de carbohidratos

Ingredientes:

Artículo	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Muslos de pollo	8	16	24

Procedimiento:

1. Coloque los muslos de pollo en una sola capa en una olla o sartén grande
 - a. Cubrir con agua fría y añadir una pizca de sal y pimienta
2. Llevar a fuego lento y hervir suavemente hasta que estén bien cocidos (165 grados F)
3. Retire los muslos de pollo del agua y deje enfriar
 - a. Cuando los muslos de pollo estén lo suficientemente fríos como para manejarlos, desmenuza la carne
4. Reserve el agua para otro uso

Dato Curioso: ¡Eliminar la piel de los muslos de pollo elimina más de la mitad de la grasa!



Quinua

Tamaño de la porción: 1/3 de taza cocida = 13 gramos de carbohidratos

Ingredientes:

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Quinua	16 oz o 2 tazas	32 oz o 4 tazas	48 oz o 6 tazas
Caldo de pollo/verduras	32 oz o 4 tazas	64 oz u 8 tazas	96 oz o 12 tazas

Procedimiento:

1. Llevar el caldo a ebullición en una olla
2. Agregue la quinua, revuelva y tape la olla
3. Reduzca el fuego a fuego lento y cocine por 20 minutos
4. Retirar del fuego y sazonar al gusto con sal y pimienta
5. Servir o refrigerar para otro uso

Notas:

1. El caldo de pollo o verduras es bueno. El agua también está bien para usar.

Dato Curioso: Aunque la quinua se considera una semilla, en comparación con un grano, todavía se considera un alimento integral según el Consejo de Granos Enteros.



Chile Relleno Saludable o Pimiento Verde Relleno

Tamaño de la porción: 1 Chile Relleno o 1 Pimiento Verde = 7 gramos de carbohidratos

Ingredientes:	Sirve: 8	16	24
Artículos	Cantidad	x2	x3
Poblanos	4	8	12
Pimientos verdes	4	8	12
Pollo desmenuzado	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas
Quinoa (Cocida)	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas
Calabaza o calabacín (picado)	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas
Tomates, picados	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas
Queso Fresco o Feta	4 oz o 1/2 taza	8 oz o 1 taza	12 oz o 1 1/2 tazas

Procedimiento:

1. Tostar poblanos enteros (o pimientos verdes) - hasta que estén tiernos
 - a. Despegue suavemente la piel externa
 - b. Cortar una hendidura por el medio para abrir el pablano sin cortar por la mitad
 - c. Abra los poblanos (o pimientos verdes) y retire las semillas
2. Mezcle la quinoa, la calabaza (o calabacín), el tomate y el queso fresco en un tazón
 - a. Sazonar al gusto con sal y pimienta
3. Rellene los poblanos (o pimientos verdes) con la mezcla de quinoa
4. Asar a 350°F en el horno hasta que estén caliente (aproximadamente 15 minutos)

Dato Curioso: Los pimientos son ricos en vitamina C, que actúa como un antioxidante para ayudar a combatir el daño de los radicales libres, que pueden contribuir a enfermedades.

