

Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!



Delicious Heart-Healthy Latino Recipes

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH

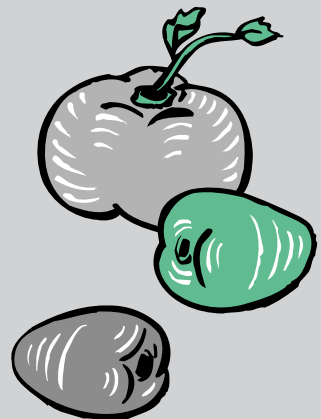


AGRADECIMIENTO:

Gracias a la Alianza Comunitaria para la Salud del Corazón por compartir con nosotros las recetas favoritas de sus familias y al General Clinical Research Center en el Irving Center for Clinical Research, Columbia University, New York, por hacer el análisis de las recetas.

SPECIAL THANKS TO:

The Community Alliance Working for Heart Health for sharing their families' favorite recipes and to the General Clinical Research Center in the Irving Center for Clinical Research, Columbia University, New York, for testing the recipes.



Índice

Estimados amigos.....2

Bocadillos típicos

Yuca frita al horno6
 Pico de gallo8
 Pupusas revueltas10
 Curtido salvadoreño.....12

Sopas

Gazpacho14
 Sopa de albóndigas.....16
 Pozole a la mexicana18

Platillos principales

Cazuela de carne en un dos por tres..22
 Lomo saltado24
 Arroz con pollo26
 Pollo guisado28
 Pollo asado a la parrilla con
 salsa verde.....30
 Trucha al horno32
 Habichuelas rosadas a la caribeña ..34

Vegetales, platillos para acompañar y aderezos

Vegetales con un toque de limón...36
 Chayotes rellenos con queso38
 Crema casera40
 Ensalada de repollo (col) y tomate.42
 Arroz blanco44

Postres

Bizcocho glaseado48
 Arroz con leche50
 Compota de frutas tropicales.....52

Bebidas

Refresco de mango54

Table of Contents

Dear Friends3

Appetizers

Oven-Fried Yucca.....7
 Fresh Salsa.....9
 Pupusas Revueltas11
 Curtido Salvadoreño13

Soups

Gazpacho15
 Meatball Soup17
 Mexican Pozole19

Main Dishes

Quick Beef Casserole.....23
 Stir-Fried Beef25
 Chicken and Rice27
 Chicken Stew29
 Grilled Chicken With Green Chile
 Sauce31
 Baked Trout33
 Carribean Pink Beans35

Vegetables, Side Dishes, and Toppings

Vegetables With a Touch of Lemon...37
 Chayotes Stuffed With Cheese.....39
 Homemade Sour Cream.....41
 Fresh Cabbage and Tomato Salad43
 White Rice.....45

Desserts

Frosted Cake49
 Rice Pudding.....51
 Tropical Fruit Compote53

Beverages

Mango Shake.....55

Estimados amigos:

Este libro de cocina les brinda a usted y a su familia muchas recetas latinas, de buen sabor y saludables para el corazón. Estas recetas son las favoritas de las familias de latinos que trabajan en el proyecto Salud para su Corazón. Este proyecto, patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Investigación en la Salud de Poblaciones Minoritarias, Institutos Nacionales de la Salud e implementado por la Alianza Comunitaria para la Salud del Corazón, quiere que usted conozca cómo puede tener un estilo de vida saludable para su corazón. Las enfermedades del corazón son la causa de muerte número uno entre la población Latino Americana—y entre toda la población. Haciendo pequeños y sencillos cambios en nuestros hábitos todos nosotros podemos ayudar a prevenir los ataques al corazón y los derrames cerebrales.

Algunos de los cambios que usted puede comenzar a hacer se encuentran en lo que usted come. Comiendo menos cantidad de grasa (especialmente grasa saturada), colesterol, sal y sodio puede hacer una diferencia. Las recetas que se encuentran a continuación le muestran cómo hacerlo. En estas recetas se usa leche descremada, pequeñas cantidades de aceites vegetales o margarina, cortes de carne bajos en grasa, carne de ave sin pellejo, pescado, frijoles, frutas, vegetales y además muchas hierbas frescas y especias para dar sabor.

Pruebe estas recetas. ¡Nosotros sabemos que se convertirán en las favoritas de su familia!

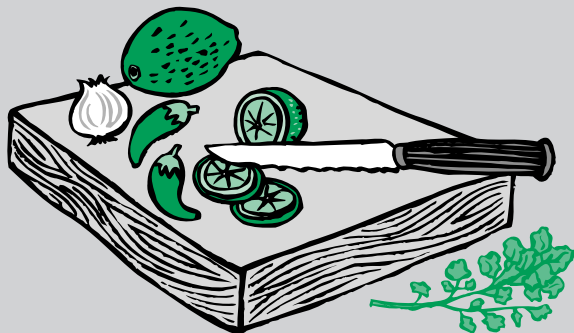
¡Disfrútelas!

Dear Friends:

This cookbook brings you and your family lots of good-tasting, heart-healthy Latino recipes. The recipes are family favorites of Latinos working on the Salud para su Corazón project. The goal of this project, sponsored by the National Heart, Lung, and Blood Institute and the Office of Research on Minority Health, National Institutes of Health and implemented by the Community Alliance Working for Heart Health, is to help you live a heart-healthy lifestyle. Heart disease is the number one killer of Latin Americans—and of all Americans. By making a few simple changes in everyday habits, all of us can help prevent heart attacks and strokes.

Some of the changes you need to make are in what you eat. Eating less fat (especially saturated fat), cholesterol, and salt and sodium can make a difference. The following recipes show you how. They use skim milk, small amounts of vegetable oils or margarine, lean cuts of meat, poultry without the skin, fish, beans, fruits, vegetables, and lots of fresh herbs and spices for flavor.

Try these recipes. We know they'll become your family's favorites, too!



Bocadillos típicos y Sopas

APPETIZERS
AND SOUPS



Yuca frita al horno

1 libra de yuca fresca (cassava), pelada y cortada en pedazos de 3 pulgadas cada uno (ó 1 libra de yuca pelada congelada)

aceite en aerosol

Use aceite en aerosol para disminuir la cantidad de grasa al cocinar.

1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que cubra la yuca y la sobrepase una pulgada. Haga hervir el agua y cocine la yuca sin cubrir a fuego lento, entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Caliente con anticipación el horno a 350° F.
3. Ponga la yuca en una tabla de cortar, déjela enfriar y córtela a lo largo en pedazos de 3/4 de pulgada de ancho, desechando la fibra del centro.
4. Rocíe la bandeja de hacer galletas con el aceite en aerosol. Reparta las porciones de yuca en el recipiente y rocíelas con el aceite en aerosol. Cubra la bandeja con papel de aluminio y cocínelas 8 minutos. Descúbralas y colóquelas nuevamente en el horno cocinándolas 7 minutos más.

Sirve: 6 porciones

Tamaño de cada porción: 1 porción
(2 pulgadas y 1/2 de largo)

Cada porción provee:

Calorías: 91

Grasa total: Menos de 1 g

Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 3 mg

Calcio: 66 mg

Hierro: 3 mg



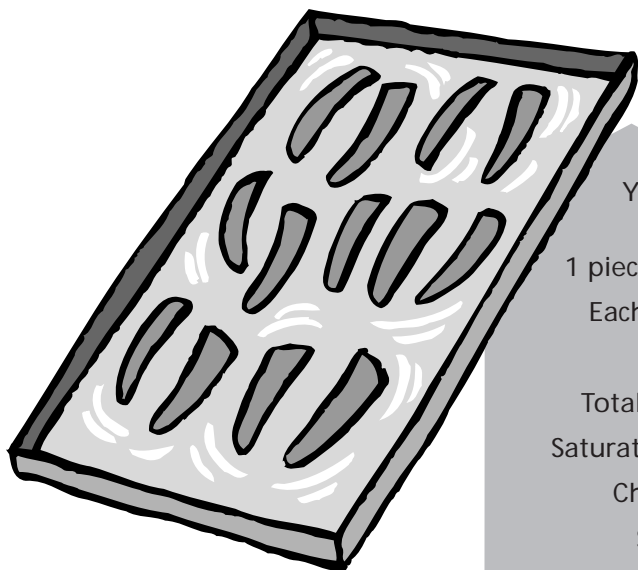
Oven-Fried Yucca

**1 pound fresh yucca (cassava),
cut into 3-inch sections and peeled
(or 1 pound peeled frozen yucca)**

Nonstick cooking oil spray

*Use cooking oil spray
to cut back
on fat .*

1. In a kettle, combine the yucca with enough cold water to cover it by 1 inch. Bring the water to a boil, and slowly simmer the yucca for 20 to 30 minutes, or until it is tender.
2. Preheat oven to 350° F.
3. Transfer the yucca with a slotted spoon to a cutting board, let it cool, and cut it lengthwise into 3/4-inch-wide wedges, discarding the thin woody core.
4. Spray cookie sheet with the nonstick cooking oil spray. Spread yucca wedges on cookie sheet, and spray wedges with cooking oil spray. Cover with foil paper and bake for 8 minutes. Uncover and return to oven to bake for an additional 7 minutes.



Yield: 6 servings

Serving size:

1 piece (2 1/2 inches long)

Each serving provides:

Calories: 91

Total fat: Less than 1 g

Saturated fat: Less than 1 g

Cholesterol: 0 mg

Sodium: 3 mg

Calcium: 66 mg

Iron: 3 mg

Pico de gallo

6 tomates, preferiblemente de clase Roma
(ó 3 tomates grandes)

1/2 cebolla mediana, finamente picada

1 diente de ajo, finamente machacado

2 chiles serrano o jalapeño,
finamente picados

3 cucharadas de cilantro, picado

jugo de 1 limón verde

1/8 cucharadita de orégano, finamente machacado

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

1/2 aguacate de cáscara negra, cortado en cubos

*Usted puede usar
menos sal y añadirle
sabor a las comidas
usando hierbas frescas.*

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio.
2. Sirva inmediatamente o refrigere y sirva dentro de las 4 ó 5 horas siguientes.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción: 1/2 taza

Cada porción provee:

Calorías: 42

Grasa total: 2 g

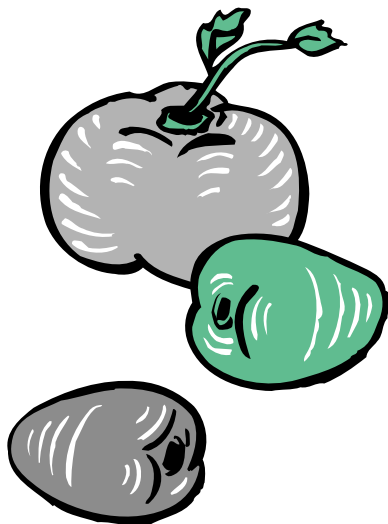
Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 44 mg

Calcio: 12 mg

Hierro: 1 mg



Fresh Salsa

6 tomatoes, preferably Roma (or 3 large tomatoes)

1/2 medium onion, finely chopped

1 clove garlic, finely minced

2 serrano or jalapeño peppers,
finely chopped

3 tablespoons cilantro, chopped

juice of 1 lime

1/8 teaspoon oregano, finely crushed

1/8 teaspoon salt

1/8 teaspoon pepper

1/2 avocado, diced
(black skin)

1. Combine all of the ingredients in a glass bowl.
2. Serve immediately or refrigerate and serve within 4 or 5 hours.

*Fresh herbs
add flavor—
so you can use
less salt.*

Yield: 8 servings

Serving size: 1/2 cup

Each serving provides:

Calories: 42

Total fat: 2 g

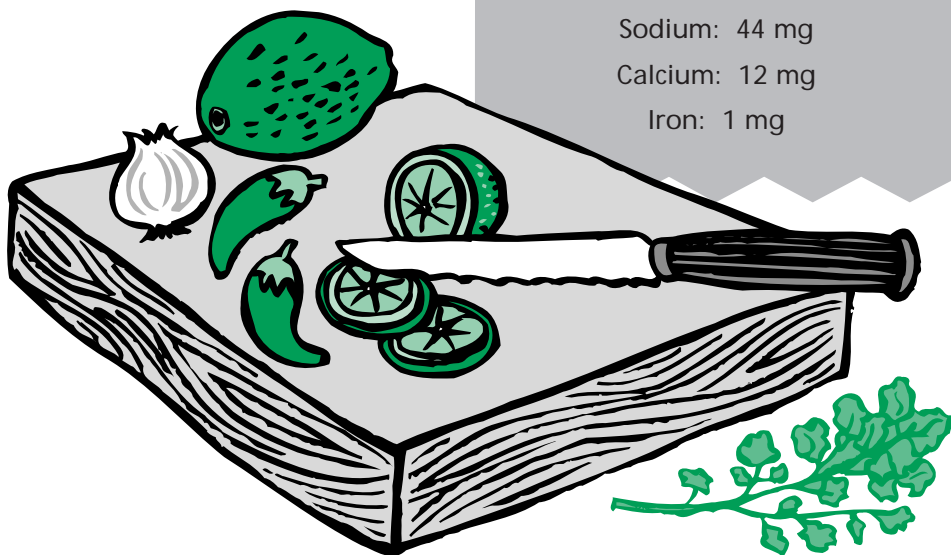
Saturated fat: Less than 1 g

Cholesterol: 0 mg

Sodium: 44 mg

Calcium: 12 mg

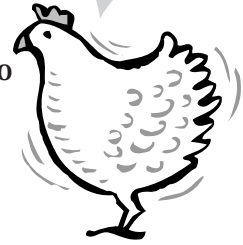
Iron: 1 mg



Pupusas revueltas

- 1 libra de pechuga de pollo molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 libra de queso mozzarella bajo en grasa, rallado
- 1/2 cebolla pequeña, finamente picada en cubos
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 chile verde fresco mediano, sin semilla y picado
- 1 tomate pequeño, finamente picado
- 1/2 cucharadita de sal
- 5 tazas de harina de maíz (masa harina)
- 6 tazas de agua

Pollo molido y el queso bajo en grasa ayudan a disminuir la grasa y las calorías.



1. En un sartén que no se pegue, sofría el pollo en el aceite a fuego lento hasta que el pollo se vuelva de color blanco. Revuelva el pollo constantemente para evitar que se pegue.
2. Agregue la cebolla, el chile verde, y el tomate. Cocine la mezcla hasta que el pollo esté firme. Ponga la mezcla en el refrigerador y deje que se enfríe.
3. Mientras el pollo se enfría, coloque la harina de maíz en un recipiente grande. Agregue suficiente agua hasta obtener una masa firme pero no pegajosa, como para hacer tortillas.
4. Cuando se enfríe el pollo, mezcle el queso y la sal.
5. Divida la masa en 24 porciones. Con sus manos, forme bolitas de masa,

Sirve: 12 porciones

Tamaño de cada porción: 2 pupusas

Cada porción provee:

Calorías: 290

Grasa total: 6 g

Grasa saturada: 3 g

Colesterol: 31 mg

Sodio: 211 mg

Calcio: 149 mg

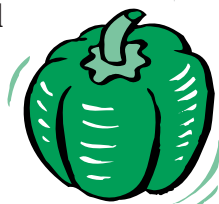
Hierro: 2 mg

- aplaste cada bolita hasta que forme un círculo de 1/2 pulgada de grosor. Ponga una cucharada de la mezcla de pollo en el medio de cada círculo y doble las orillas hacia el centro. Aplaste la bolita de masa nuevamente hasta que vuelva a quedar de 1/2 pulgada de grosor.
6. Cocine las pupusas, por ambos lados, en un comal grueso (o en un sartén de hierro) bien caliente hasta que se doren.
7. Sirvalas calientes con curtido salvadoreño (vea la página 12).

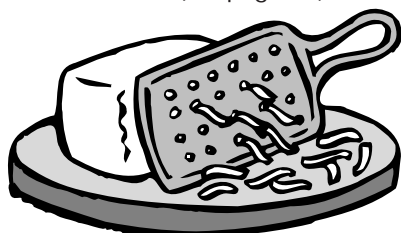
Pupusas Revueltas

- 1 pound ground chicken breast
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1/2 pound low fat mozzarella cheese, grated
- 1/2 small onion, finely diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 medium green pepper, seeded and minced
- 1 small tomato, finely chopped
- 1/2 teaspoon salt
- 5 cups instant corn flour (masa harina)
- 6 cups water

Ground chicken and low fat cheese help reduce fat and calories.



1. In a nonstick skillet over low heat, sauté chicken in oil until chicken turns white. Constantly stir the chicken to keep it from sticking.
2. Add onion, garlic, green pepper, and tomato. Cook until chicken mixture is cooked through. Remove skillet from stove and let mixture cool in the refrigerator.
3. While the chicken mixture is cooling, place the flour in a large mixing bowl and stir in enough water to make a stiff tortilla-like dough.
4. When the chicken mixture has cooled, mix in the cheese.
5. Divide the dough into 24 portions. With your hands, roll the dough into balls and flatten each ball into a 1/2-inch thick circle. Put a spoonful of the chicken mixture in the middle of each circle of dough and bring the edges to the center. Flatten the ball of dough again until it is 1/2-inch thick.
6. In a very hot, iron skillet, cook the pupusas on each side until golden brown.
7. Serve hot with Curtido salvadoreño (see page 13).



Yield: 12 servings
 Serving size: 2 pupusas
 Each serving provides:
 Calories: 290
 Total fat: 6 g
 Saturated fat: 3 g
 Cholesterol: 31 mg
 Sodium: 211 mg
 Calcium: 149 mg
 Iron: 2 mg

Curtido salvadoreño

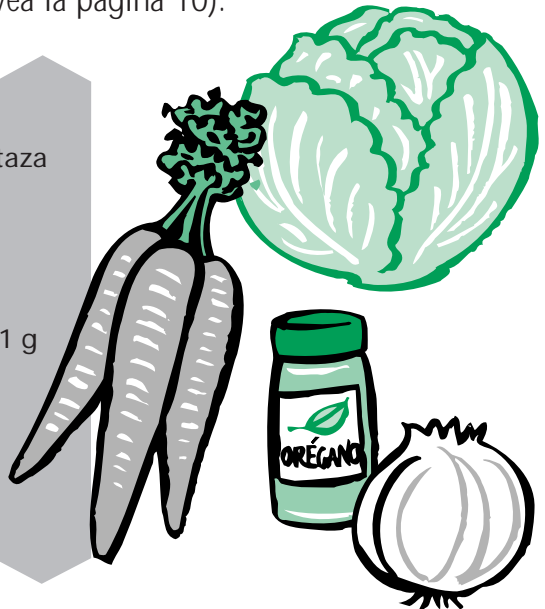
- 1 repollo mediano, picado
- 2 zanahorias pequeñas, ralladas
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- 1/2 cucharadita de chile rojo picante (opcional)
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar negra
- 1/4 taza de vinagre
- 1/2 taza de agua

Esta receta saludable para el corazón usa una pequeña cantidad de aceite y sal.

1. Ponga el repollo en agua hirviendo por un minuto. Bote el agua.
2. Ponga el repollo en un recipiente grande y agregue las zanahorias ralladas, la cebolla picada, el chile rojo picante, el orégano, el aceite de oliva, la sal, el azúcar negra, el vinagre y el agua.
3. Coloque el curtido en el refrigerador por lo menos 2 horas antes de servir.

Sirva con Pupusas revueltas (vea la página 10).

Sirve: 8 porciones
 Tamaño de cada porción: 1 taza
 Cada porción provee:
 Calorías: 41
 Grasa total: 1 g
 Grasa saturada: Menos de 1 g
 Colesterol: 0 mg
 Sodio: 293 mg
 Calcio: 44 mg
 Hierro: 1 mg



Curtido Salvadoreño

- 1 medium head cabbage, chopped
- 2 small carrots, grated
- 1 small onion, sliced
- 1/2 teaspoon dried red pepper (optional)
- 1/2 teaspoon oregano
- 1 teaspoon olive oil
- 1 teaspoon salt
- 1 teaspoon brown sugar
- 1/4 cup vinegar
- 1/2 cup water

This heart healthy recipe uses only a small amount of oil and salt.

1. Blanch the cabbage with boiling water for 1 minute. Discard the water.
 2. Place the cabbage in a large bowl and add grated carrots, sliced onion, red pepper, oregano, olive oil, salt, brown sugar, vinegar, and water.
 3. Place in the refrigerator for at least 2 hours before serving.
- Serve with Pupusas Revueltas (see page 11).



Yield: 8 servings
 Serving size: 1 cup
 Each serving provides:
 Calories: 41
 Total fat: 1 g
 Saturated fat: Less than 1 g
 Cholesterol: 0 mg
 Sodium: 293 mg
 Calcium: 44 mg
 Iron: 1 mg

Gazpacho

- 3 tomates medianos, pelados y picados
- 1/2 taza de pepinos, sin semillas y picados
- 1/2 taza de pimientos verdes, picados
- 2 cebollas verdes, rebanadas
- 2 tazas de jugo de vegetales bajo en sodio
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1/4 cucharadita de salsa de chile picante
- 1 diente de ajo, machacado

Use menos sal
en las sopas
caseras.

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente grande.
2. Cubra y enfríe unas horas en el refrigerador.

Sirve: 4 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza y 1/4

Cada porción provee:

Calorías: 52

Grasa total: Menos de 1 g

Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 41 mg

Calcio: 32 mg

Hierro: 29 mg



Gazpacho

- 3 medium tomatoes, peeled and chopped
- 1/2 cup cucumber, seeded and chopped
- 1/2 cup green pepper, chopped
- 2 green onions, sliced
- 2 cups low-sodium vegetable juice cocktail
- 1 tablespoon lemon juice
- 1/2 teaspoon basil, dried
- 1/4 teaspoon hot pepper sauce
- 1 clove garlic, minced

*Use less salt
in homemade
soups.*

1. In a large mixing bowl, combine all ingredients.
2. Cover and chill in the refrigerator for several hours.

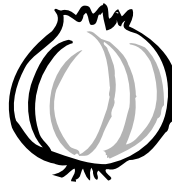


Yield: 4 servings
 Serving size: 1 1/4 cups
 Each serving provides:
 Calories: 52
 Total fat: Less than 1 g
 Saturated fat: Less than 1 g
 Cholesterol: 0 mg
 Sodium: 41 mg
 Calcium: 32 mg
 Iron: 29 mg

Sopa de albóndigas

1/2 libra de pollo molido
 1/2 libra de carne de res molida
 baja en grasa
 10 tazas de agua
 1 cucharada de achiote (annato)
 1 hoja de laurel
 1 cebolla pequeña, picada
 1/2 taza de pimiento verde, picado
 1 cucharadita de yerbabuena
 2 tomates pequeños, picados
 1/2 cucharadita de orégano
 4 cucharadas de harina de maíz
 1/2 cucharadita de pimienta negra
 2 dientes de ajo, machacados
 1/2 cucharadita de sal
 2 zanahorias medianas, picadas

1 chayote mediano, picado
 2 tazas de repollo, picado
 2 tallos de apio, picados
 1 paquete de 10 onzas de maíz
 congelado
 2 calabacines (zucchini) medianos,
 picados
 1/2 taza de cilantro, picado



*Esta sopa contiene
 menos grasa porque
 usa pollo y carne
 de res molida
 baja en grasa.*

- Mezcle en una cacerola grande el agua, el achiote, la hoja de laurel, la mitad de la cebolla, el pimiento verde y 1/2 cucharadita de la yerbabuena. Haga hervir.
- Mezcle en un recipiente el pollo y la carne con la otra mitad de la cebolla, el tomate, el orégano, la harina de maíz, la pimienta, el ajo y la sal. Revuelva bien. Forme las albóndigas de 1 pulgada. Colóquelas en el agua sazonada. Cocine a fuego bajo 30-45 minutos.
- Agregue las zanahorias, el chayote, el repollo y el apio. Cocine a fuego bajo por 25 minutos. Añada el maíz y los calabacines y cocine 5 minutos más. Decore con el cilantro y el resto de la yerbabuena.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza y 1/4

Cada porción provee:

Calorías: 161

Grasa total: 4 g

Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 31 mg

Sodio: 193 mg

Calcio: 47 mg

Hierro: 2 mg

Meatball Soup

- | | |
|---|---|
| 1/2 pound ground chicken | 2 medium carrots, chopped |
| 1/2 pound ground lean beef | 1 medium chayote (christophine),
chopped |
| 10 cups water | 2 cups cabbage, chopped |
| 1 tablespoon annato (achiote) | 2 celery stalks, chopped |
| 1 bay leaf | 1 10-ounce package frozen corn |
| 1 small onion, chopped | 2 medium zucchini, chopped |
| 1/2 cup green pepper, chopped | 1/2 cup cilantro, minced |
| 1 teaspoon mint (yerbabuena) | |
| 2 small tomatoes, chopped | |
| 1/2 teaspoon oregano | |
| 4 tablespoons instant corn flour
(masa harina) | |
| 1/2 teaspoon black pepper | |
| 2 cloves garlic, minced | |
| 1/2 teaspoon salt | |



Ground chicken and lean ground beef lower the amount of fat in this soup.

1. In a large pot, combine water, annato, bay leaf, half of the onion, green pepper, and 1/2 teaspoon of mint. Bring to a boil.
2. In a bowl, combine chicken and beef, the other half of the onion, tomato, oregano, corn flour, pepper, garlic, and salt. Mix well. Form 1-inch meatballs. Place meatballs in boiling water and lower heat. Cook over low heat for 30 to 45 minutes.
3. Add carrots, chayote, cabbage, and celery. Cook over low heat for 25 minutes. Add corn and zucchini and cook for another 5 minutes. Garnish with cilantro and the rest of the mint.



Yield: 8 servings
 Serving size: 1 1/4 cups
 Each serving provides:
 Calories: 161
 Total fat: 4 g
 Saturated fat: 1 g
 Cholesterol: 31 mg
 Sodium: 193 mg
 Calcium: 47 mg
 Iron: 2 mg

Pozole a la mexicana

- 2 libras de carne de res baja en grasa, cortada en cubitos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 1/4 taza de cilantro
- 1 lata (15 onzas) de tomate cocidos
- 2 onzas de pasta de tomate
- 1 lata (1 lb y 13 onzas) de maíz molido (hominy)

Para sofreír la carne sólo se necesita una pequeña cantidad de aceite.

1. Caliente el aceite en una olla. Sofría la carne.
2. Agregue la cebolla, el ajo, la sal, la pimienta, el cilantro y agua suficiente para cubrir la carne. Cubra la olla y cocine a fuego bajo hasta que la carne esté blanda.
3. Agregue los tomates y la pasta de tomate. Continúe cocinando alrededor de 20 minutos más.
4. Agregue el maíz molido y continúe cocinando a fuego lento 15 minutos más, revolviendo ocasionalmente. Si está muy espeso, agregue agua para diluirlo.

Sirve: 10 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza

Cada porción provee:

Calorías: 253

Grasa total: 10 g

Grasa saturada: 3 g

Colesterol: 52 mg

Sodio: 425 mg

Calcio: 28 mg

Hierro: 3 mg

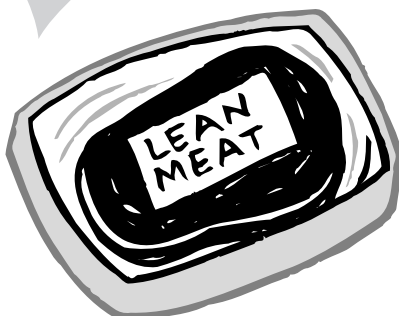
Alternativa: Se pueden usar pechugas de pollo deshuesadas y sin pellejo en vez de carne de res.



Mexican Pozole

- 2 pounds lean beef, cubed
- 1 tablespoon olive oil
- 1 large onion, chopped
- 1 clove garlic, finely chopped
- 1/4 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 1/4 cup cilantro
- 1 can (15 ounce) stewed tomatoes
- 2 ounces tomato paste
- 1 can (1 lb. 13 ounce) hominy

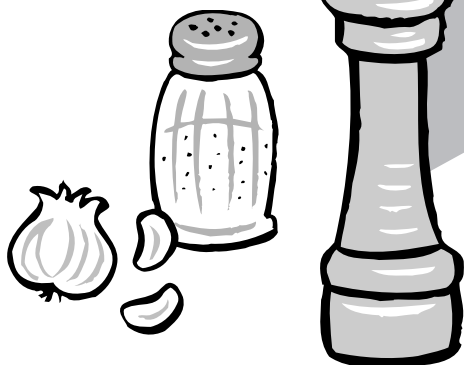
Only a small amount of oil is needed to saute meat.



1. In a large pot, heat oil. Saute beef.
2. Add onion, garlic, salt, pepper, cilantro, and enough water to cover the meat. Cover pot and cook over low heat until meat is tender.
3. Add tomatoes and tomato paste. Continue cooking for about 20 minutes.
4. Add hominy and continue cooking another 15 minutes, stirring occasionally, over low heat. If too thick, add water for desired consistency.

Option: Skinless, boneless chicken breasts may be used instead of beef cubes.

Yield: 10 servings
 Serving size: 1 cup
 Each serving provides:
 Calories: 253
 Total fat: 10 g
 Saturated fat: 3 g
 Cholesterol: 52 mg
 Sodium: 425 mg
 Calcium: 28 mg
 Iron: 3 mg



Platillos principales, vegetales, platillos para acompañar y aderezos

MAIN DISHES, VEGETABLES,
SIDE DISHES, AND TOPPINGS



Cazuela de carne en un dos por tres

- 1/2 libra de carne molida baja en grasa
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de apio, picado
- 1 taza de pimiento verde, cortado en cubitos
- 3 tazas y 1/2 de tomates, cortados en cubitos
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de pimentón (paprika)
- 1 taza de arvejas (chícharos) congeladas
- 2 zanahorias pequeñas, cortadas en cubitos
- 1 taza de arroz crudo
- 1 taza y 1/2 de agua

Escurra la grasa que suelta la carne al cocinar para disminuir la cantidad de grasa y calorías.

1. Dore la carne molida en un sartén y escurra la grasa.
2. Agregue el resto de los ingredientes. Mezcle bien. Cocine a fuego mediano y cubra el sartén hasta que hierva. Reduzca el fuego al mínimo y deje cocinar 35 minutos más. Sirva caliente.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza y 1/3

Cada porción provee:

Calorías: 184

Grasa total: 3 g

Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 15 mg

Sodio: 125 mg

Calcio: 33 mg

Hierro: 2 mg



Quick Beef Casserole

- 1/2 pound lean ground beef
- 1 cup onion, chopped
- 1 cup celery, chopped
- 1 cup green pepper, cubed
- 3 1/2 cups tomatoes, diced
- 1/4 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1/4 teaspoon paprika
- 1 cup frozen peas
- 2 small carrots, diced
- 1 cup uncooked rice
- 1 1/2 cups water

Drain fat from cooked beef to lower the amount of fat and calories.

1. In a skillet, brown the ground beef and drain off the fat.
2. Add the rest of the ingredients. Mix well. Cook over medium heat and cover skillet until boiling. Reduce to low heat and simmer for 35 minutes.
Serve hot.



Yield: 8 servings
 Serving size: 1 1/3 cups
 Each serving provides:
 Calories: 184
 Total fat: 3 g
 Saturated fat: 1 g
 Cholesterol: 15 mg
 Sodium: 125 mg
 Calcium: 33 mg
 Iron: 2 mg

Lomo saltado

- 1 libra y 1/2 de lomo de res
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cucharadita de vinagre
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta
- 2 cebollas grandes, rebanadas
- 1 tomate grande, rebanado
- 3 tazas de papas hervidas, cortadas en cubitos

Quite la grasa a la carne antes de cocinarla.

1. Limpie la carne de toda grasa visible y córtela en tiras delgadas y pequeñas.
2. Caliente el aceite en un sartén grande y sofría el ajo hasta que esté dorado. Agregue la carne, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Cocine 6 minutos más, hasta que la carne esté dorada.
4. Agregue las cebollas y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté transparente. Sirva con papas hervidas y arroz blanco (vea la página 44).

Sirve: 6 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza y 1/4

Cada porción con papas y arroz provee:

Calorías: 549

Grasa total: 8 g

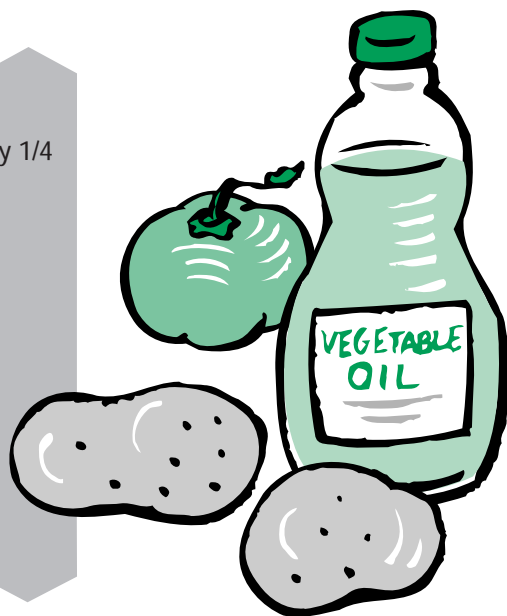
Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 56 mg

Sodio: 288 mg

Calcio: 55 mg

Hierro: 5 mg



Stir-Fried Beef

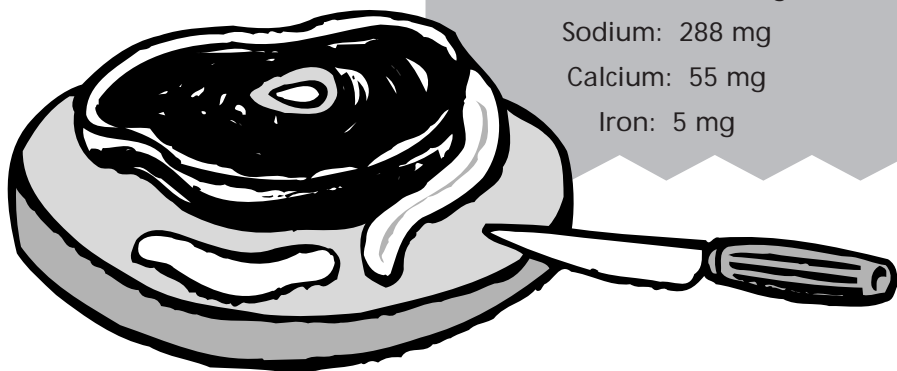
- 1 1/2 pounds sirloin steak
- 2 teaspoons vegetable oil
- 1 clove garlic, minced
- 1 teaspoon vinegar
- 1/8 teaspoon salt
- 1/8 teaspoon pepper
- 2 large onions, sliced
- 1 large tomato, sliced
- 3 cups boiled potatoes, diced

*Trim fat
off beef before
cooking.*

1. Trim fat from steak and cut into small, thin pieces.
2. In a large skillet, heat oil and saute garlic until garlic is golden. Add steak, vinegar, salt, and pepper.
3. Cook for 6 minutes, stirring beef until brown.
4. Add onion and tomato. Cook until onion is transparent. Serve with boiled potatoes and white rice (see page 45).

Yield: 6 servings
 Serving size: 1 1/4 cup
 Each serving with potatoes
 and rice provides:

Calories: 549
 Total fat: 8 g
 Saturated fat: 2 g
 Cholesterol: 56 mg
 Sodium: 288 mg
 Calcium: 55 mg
 Iron: 5 mg



Arroz con pollo

6 porciones de pollo (piernas y pechugas), sin pellejo

2 cucharaditas de aceite vegetal

4 tazas de agua

2 tomates, picados

1/2 taza de pimiento verde, picado

1/4 taza de pimiento rojo, picado

1/4 taza de apio, cortado en cubitos

1 zanahoria mediana, rallada

1/4 taza de maíz, congelado

1/2 taza de cebolla picada

1/4 taza de cilantro fresco, picado

2 dientes de ajo, finamente picados

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

2 tazas de arroz

1/2 taza de arvejas congeladas

2 onzas de aceitunas españolas

1/4 taza de pasas

Quite el pellejo al pollo para disminuir el contenido de grasa saturada y calorías.



1. En una cacerola grande dore el pollo en el aceite.
2. Agregue el agua, los tomates, el pimiento rojo y el verde, el apio, la zanahoria, el maíz, la cebolla, el cilantro, el ajo, la sal y la pimienta. Cubra y cocine a fuego mediano, entre 20 y 30 minutos o hasta que el pollo esté cocinado.

Sirve: 6 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza de arroz y 1 porción de pollo

Cada porción provee:

Calorías: 448

Grasa total: 7 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 49 mg

Sodio: 352 mg

Calcio: 63 mg

Hierro: 4 mg

3. Saque el pollo de la cacerola y colóquelo en el refrigerador. Coloque en la cacerola el arroz, las arvejas y las aceitunas. Cubra la cacerola y cocine, a fuego lento, alrededor de 20 minutos hasta que el arroz esté cocinado.
4. Agregue el pollo y las pasas y cocine 8 minutos más.

Chicken and Rice

- | | |
|---|-------------------------|
| 6 chicken pieces (legs and breasts),
skinned | 1/8 teaspoon salt |
| 2 teaspoons vegetable oil | 1/8 teaspoon pepper |
| 4 cups water | 2 cups rice |
| 2 tomatoes, chopped | 1/2 cup frozen peas |
| 1/2 cup green pepper, chopped | 2 ounces Spanish olives |
| 1/4 cup red pepper, chopped | 1/4 cup raisins |
| 1/4 cup celery, diced | |
| 1 medium carrot, grated | |
| 1/4 cup corn, frozen | |
| 1/2 cup onion, chopped | |
| 1/4 cup fresh cilantro, chopped | |
| 2 cloves garlic, chopped fine | |

Take the skin off
chicken to lower
saturated fat and
calories.



1. In a large pot, brown chicken pieces in oil.
2. Add water, tomatoes, green and red peppers, celery, carrots, corn, onion, cilantro, garlic, salt, and pepper. Cover and cook over medium heat for 20 to 30 minutes or until chicken is done.
3. Remove chicken from the pot and place in the refrigerator. Add rice, peas, and olives to the pot. Cover pot and cook over low heat for about 20 minutes until rice is cooked.
4. Add chicken and raisins and cook for another 8 minutes.

Yield: 6 servings

Serving size: 1 cup rice and 1 piece chicken

Each serving provides:

Calories: 448

Total fat: 7 g

Saturated fat: 2 g

Cholesterol: 49 mg

Sodium: 352 mg

Calcium: 63 mg

Iron: 4 mg



Pollo guisado

8 porciones de pollo (pechugas o piernas)

1 taza de agua

2 dientes de ajo pequeños, machacados

1 cebolla pequeña, picada

1 cucharadita y 1/2 de sal

1/2 cucharadita de pimienta

3 tomates medianos, picados

1 cucharadita de perejil, picado

1/4 taza de apio, finamente picado

2 papas medianas, peladas y picadas

2 zanahorias pequeñas, picadas

2 hojas de laurel

Guarde lo que sobra
para el almuerzo del
día siguiente.



1. Quite el pellejo y los restos de grasa de las porciones de pollo. En un sartén grande mezcle el pollo con el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, los tomates y el perejil. Cubra la mezcla completamente y cocine a fuego bajo por 25 minutos.
2. Agregue el apio, las papas, las zanahorias y las hojas de laurel y continúe cocinando 15 minutos más o hasta que el pollo y los vegetales estén blandos. Saque las hojas de laurel antes de servir.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción:
1 porción de pollo

Cada porción provee:

Calorías: 206

Grasa total: 6 g

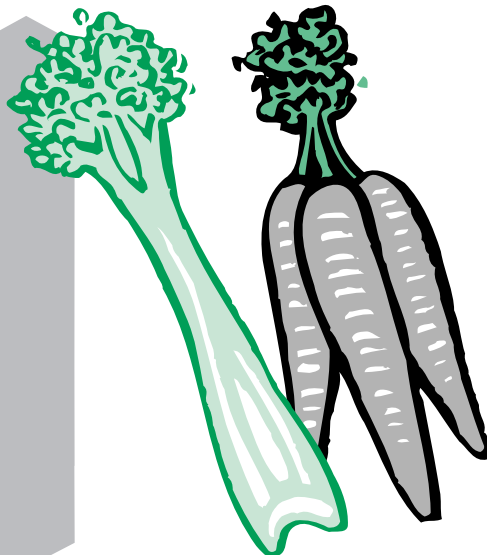
Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 75 mg

Sodio: 489 mg

Calcio: 32 mg

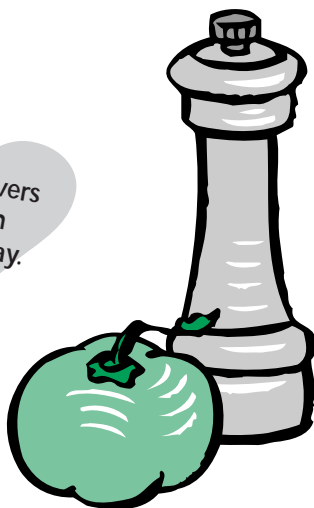
Hierro: 2 mg



Chicken Stew

- 8 chicken pieces (breasts or legs)
- 1 cup water
- 2 small garlic cloves, minced
- 1 small onion, chopped
- 1 1/2 teaspoons salt
- 1/2 teaspoon pepper
- 3 medium tomatoes, chopped
- 1 teaspoon parsley, chopped
- 1/4 cup celery, finely chopped
- 2 medium potatoes, peeled and chopped
- 2 small carrots, chopped
- 2 bay leaves

Save leftovers
for lunch
the next day.



1. Remove the skin from the chicken and any extra fat. In a large skillet, combine chicken, water, garlic, onion, salt, pepper, tomatoes, and parsley. Tightly cover and cook over low heat for 25 minutes.
2. Add celery, potatoes, carrots, and bay leaves and continue to cook for 15 more minutes or until chicken and vegetables are tender. Remove bay leaves before serving.

Yield: 8 servings

Serving size: 1 piece of chicken

Each serving provides:

Calories: 206

Total fat: 6 g

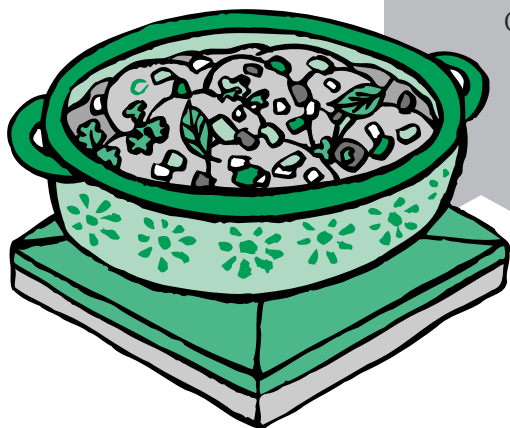
Saturated fat: 2 g

Cholesterol: 75 mg

Sodium: 489 mg

Calcium: 32 mg

Iron: 2 mg



Pollo asado a la parrilla con salsa verde

4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin pellejo

1/4 taza de aceite de oliva

jugo de 2 limones verdes

1/4 cucharadita de orégano

1/2 cucharadita de pimienta negra

1/4 taza de agua

10 ó 12 tomatillos, sin cáscara y cortados por la mitad

1/2 cebolla mediana, cortada en

4 pedazos

2 dientes de ajo, finamente picados

2 chiles serrano o jalapeño

2 cucharadas de cilantro, picado

1/4 cucharadita de sal

1/4 taza de crema agria semi

descremada (o crema casera—

vea la

página 40)



Sazone las carnes para hacerlas más blandas sin añadirles demasiada grasa.

1. Mezcle el aceite con el jugo de un limón verde, el orégano y la pimienta negra en un recipiente de vidrio para horno poco profundo. Revuelva. Coloque las pechugas de pollo en el recipiente y voltéelas para que se sazoneen de ambos lados. Cubra el recipiente y colóquelo en el refrigerador toda la noche. Voltee el pollo varias veces para que se condimente de ambos lados.
2. Coloque en una cacerola el agua, los tomatillos y la cebolla. Haga hervir despacio y cocine sin cubrir por 10 minutos o hasta que los tomatillos estén blandos. Coloque la cebolla, los tomatillos y el resto del agua en la licuadora. Agregue el ajo, los chiles, el cilantro, la sal y el jugo del limón verde sobrante. Licúe hasta que todos los ingredientes estén cremosos. Coloque la mezcla en un plato y refrigérela.
3. Coloque las pechugas de pollo en la parrilla caliente y cocínelas hasta que estén ligeramente asadas. Colóquelas en el plato de servir.
4. Coloque sobre las pechugas de pollo una cucharada de crema agria semidescremada. Agregue la salsa verde sobre la crema agria.

Sirve: 4 porciones

Tamaño de cada porción: 1 pechuga

Cada porción provee:

Calorías: 192

Grasa total: 5 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 71 mg

Sodio: 220 mg

Calcio: 53 mg

Hierro: 2 mg

Grilled Chicken With Green Chile Sauce

4 skinless, boneless chicken breasts

1/4 cup olive oil

juice of 2 limes

1/4 teaspoon oregano

1/2 teaspoon black pepper

1/4 cup water

10 to 12 tomatillos, husks removed
and cut in half

1/2 medium onion, quartered

2 cloves garlic, finely chopped

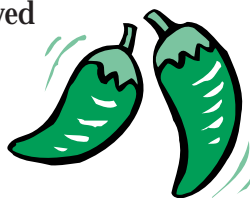
2 serrano or jalapeño peppers

2 tablespoons cilantro, chopped

1/4 teaspoon salt

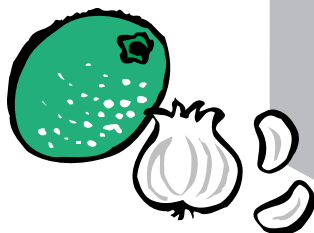
1/4 cup low fat sour cream

(or Homemade Sour Cream—
see page 41)



*Marinate meats to
make them tender
without adding
a lot of fat.*

1. Combine the oil, juice from one lime, oregano, and black pepper in a shallow glass baking dish. Stir. Place the chicken breasts in the baking dish and turn to coat each side. Cover the dish and refrigerate overnight. Turn the chicken periodically to marinate chicken on both sides.
2. Put water, tomatillos, and onion into a saucepan. Bring to a gentle boil and cook uncovered for 10 minutes or until the tomatillos are tender. In a blender, place the cooked onion, tomatillos, and any remaining water. Add the garlic, peppers, cilantro, salt, and the remaining lime juice. Blend until all the ingredients are smooth. Place the sauce in a bowl and refrigerate.
3. Place the chicken breasts on a hot grill and cook until done. Place the chicken on a serving platter.
4. Spoon a tablespoon of low fat sour cream over each chicken breast. Pour the sauce over the sour cream.



Yield: 4 servings
Serving size: 1 breast
Each serving provides:
Calories: 192
Total fat: 5 g
Saturated fat: 2 g
Cholesterol: 71 mg
Sodium: 220 mg
Calcium: 53 mg
Iron: 2 mg

Trucha al horno

- 2 libras de filete de trucha (6 porciones) (puede usar cualquier tipo de pescado)
- 3 cucharadas de jugo de limón verde (alrededor de 2 limones)
- 1 tomate mediano, picado
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta roja (opcional)

Hornee el pescado con sólo una pequeña cantidad de aceite.

1. Caliente con anticipación el horno a 350°F.
2. Lave el pescado y escúrralo. Colóquelo en un recipiente para hornear.
3. Mezcle los ingredientes restantes en otro recipiente y colóquelos luego encima del pescado.
4. Hornee 15-20 minutos o hasta que el pescado esté blando al insertar el tenedor.

Sirve: 6 porciones

Tamaño de cada porción: 1 pedazo

Cada porción provee:

Calorías: 230

Grasa total: 9 g

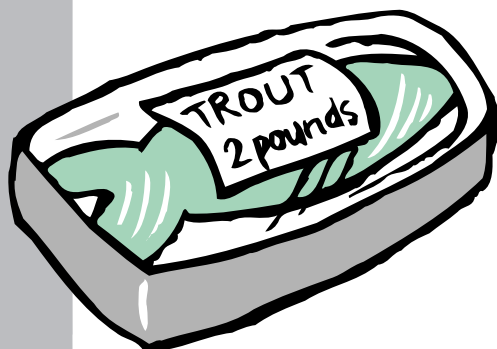
Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 58 mg

Sodio: 162 mg

Calcio: 60 mg

Hierro: 1 mg

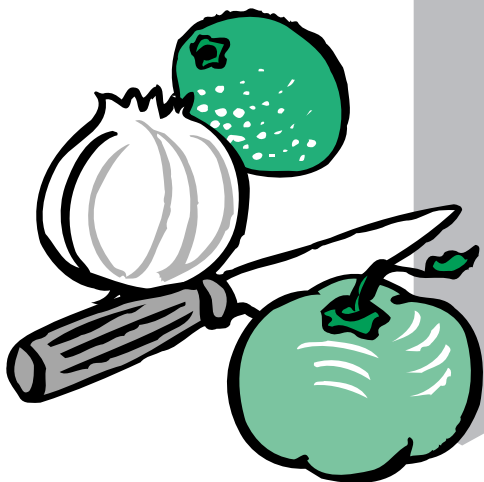


Baked Trout

- 2 pounds trout fillet, cut into 6 pieces (any kind of fish can be used)
- 3 tablespoons lime juice (about 2 limes)
- 1 medium tomato, chopped
- 1/2 medium onion, chopped
- 3 tablespoons cilantro, chopped
- 1/2 teaspoon olive oil
- 1/4 teaspoon black pepper
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon red pepper (optional)

*Bake fish
with only a small
amount of oil.*

1. Preheat oven to 350° F.
2. Rinse fish and pat dry. Place in baking dish.
3. In a separate dish, mix remaining ingredients together and pour over fish.
4. Bake for 15 to 20 minutes or until fork-tender.



Yield: 6 servings
Serving size: 1 piece
Each serving provides:
Calories: 230
Total fat: 9 g
Saturated fat: 2 g
Cholesterol: 58 mg
Sodium: 162 mg
Calcium: 60 mg
Iron: 1 mg

Habichuelas rosadas a la caribeña

- 1 libra de habichuelas o frijoles rosados
- 10 tazas de agua
- 2 plátanos verdes medianos, finamente picados
- 1 tomate grande, finamente picado
- 1 pimiento rojo pequeño, finamente picado
- 1 cebolla blanca mediana, finamente picada
- 3 dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita y 1/2 de sal

Cocine las habichuelas sin manteca y sin grasa.

1. Limpie las habichuelas quitando las piedras y la basura. Enjuáguelas bien con agua. Colóquelas en una olla grande con 10 tazas de agua. Coloque la olla en el refrigerador y deje remojar las habichuelas toda la noche.
2. Cocine las habichuelas hasta que estén blandas. Agregue más agua si es necesario.
3. Agregue los plátanos, el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo y la sal pocos minutos antes que las habichuelas estén cocinadas. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que los plátanos estén listos.

Opción: Sirva con arroz.

Sirve: 16 porciones
 Tamaño de cada porción: 1/2 taza
 Cada porción provee:
 Calorías: 133
 Gasa total: Menos de 1 g
 Graa saturada: Menos de 1 g
 Colesterol: 0 mg
 Sodio: 205 mg
 Calcio: 39 mg
 Hierro: 2 mg



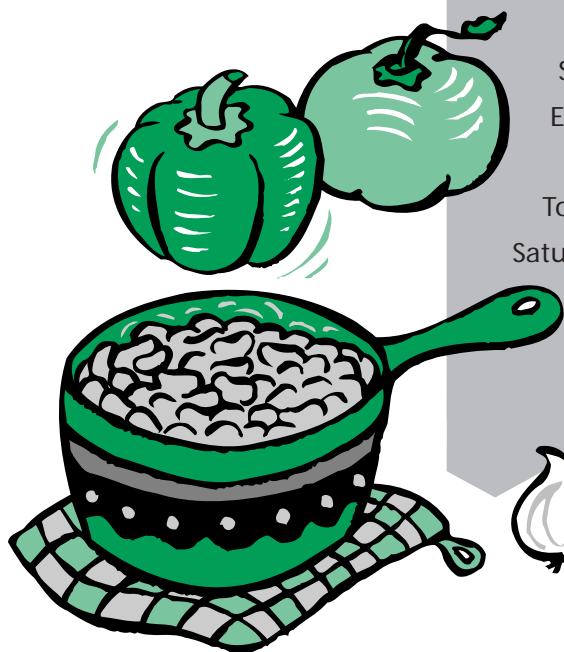
Caribbean Pink Beans

- 1 pound pink beans
- 10 cups water
- 2 medium plantains, finely chopped
- 1 large tomato, finely chopped
- 1 small red pepper, finely chopped
- 1 medium white onion, finely chopped
- 3 cloves garlic, finely chopped
- 1 1/2 teaspoons salt

*Make beans
without lard
or other fat.*

1. Rinse and pick through the beans. Put the beans in a large pot and add 10 cups of water. Place the pot in the refrigerator and allow the beans to soak overnight.
2. Cook the beans until they are soft. Add more water as needed while the beans are cooking.
3. Add the plantains, tomato, pepper, onion, garlic, and salt. Continue cooking at low heat until the plantains are soft.

Option: Serve with rice.



Yield: 16 servings
 Serving size: 1/2 cup
 Each serving provides:
 Calories: 133
 Total fat: Less than 1 g
 Saturated fat: Less than 1 g
 Cholesterol: 0 mg
 Sodium: 205 mg
 Calcium: 39 mg
 Iron: 2 mg

Vegetales con un toque de limón

- 1/2 coliflor pequeña, cortada en ramilletes
- 2 tazas de brócoli, cortado en ramilletes
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, machacado
- 2 cucharaditas de perejil fresco, picado

Esta salsa saludable para el corazón usa jugo de limón, hierbas y una pequeña cantidad de aceite en vez de sal.

1. Cocine al vapor el brócoli y la coliflor hasta que estén blandos (alrededor de 10 minutos).
2. Mezcle el jugo de limón, el aceite de oliva y el ajo en una cacerola pequeña y cocine a fuego bajo 2 ó 3 minutos.
3. Coloque los vegetales en un plato de servir. Vierta la salsa de limón sobre los vegetales. Decore con el perejil.

Sirve: 6 porciones

Tamaño de cada porción: 1/2 taza

Cada porción provee:

Calorías: 22

Grasa total: 2 g

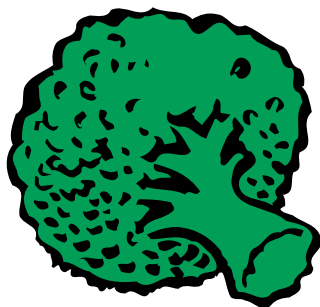
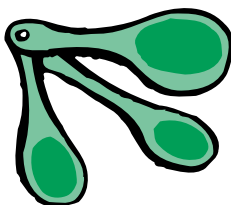
Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 7 mg

Calcio: 10 mg

Hierro: Menos de 1 mg



Vegetables With a Touch of Lemon

- 1/2 small head cauliflower, cut into florets
- 2 cups broccoli, cut into florets
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon olive oil
- 1 clove garlic, minced
- 2 teaspoons fresh parsley, chopped

This heart-healthy sauce uses lemon juice, herbs, and a small amount of oil.

1. Steam broccoli and cauliflower until tender (about 10 minutes).
2. In a small saucepan, mix the lemon juice, oil, and garlic, and cook over low heat for 2 or 3 minutes.
3. Put the vegetables in a serving dish. Pour the lemon sauce over the vegetables. Garnish with parsley.

Yield: 6 servings

Serving size: 1/2 cup

Each serving provides:

Calories: 22

Total fat: 2 g

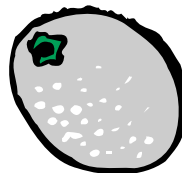
Saturated fat: Less than 1 g

Cholesterol: 0 mg

Sodium: 7 mg

Calcium: 10 mg

Iron: Less than 1 mg



Chayotes rellenos con queso

6 chayotes pequeños, cortados a lo largo en dos

1/2 galón de agua

1 taza de queso cheddar
semidescremado, desmenuzado

1/4 cucharadita de sal

1 cucharada de margarina

1/2 taza de miga de pan

*Este platillo saludable
para el corazón usa
queso bajo en grasa
y una pequeña cantidad
de margarina.*

1. Lave los chayotes y póngalos a hervir en agua. Cubra y deje hervir a fuego medio alrededor de una hora o hasta que estén blandos al introducirles el tenedor.
2. Caliente con anticipación el horno a 350°F.
3. Escorra los chayotes, remueva el corazón y la parte fibrosa. Saque con una cuchara la pulpa, con cuidado para no romper la cáscara. Coloque las cáscaras en un recipiente de hacer galletas.
4. Inmediatamente después triture la pulpa y mézclela con el queso, la sal y la margarina.
5. Rellene las cáscaras con la mezcla. Cubra con la miga de pan.
6. Hornee 30 minutos.

Sirve: 6 porciones

Tamaño de la porción: 2 mitades de
chayote

Cada porción provee:

Calorías: 129

Grasa total: 6 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 11 mg

Sodio: 276 mg

Calcio: 163 mg

Hierro: 1 mg



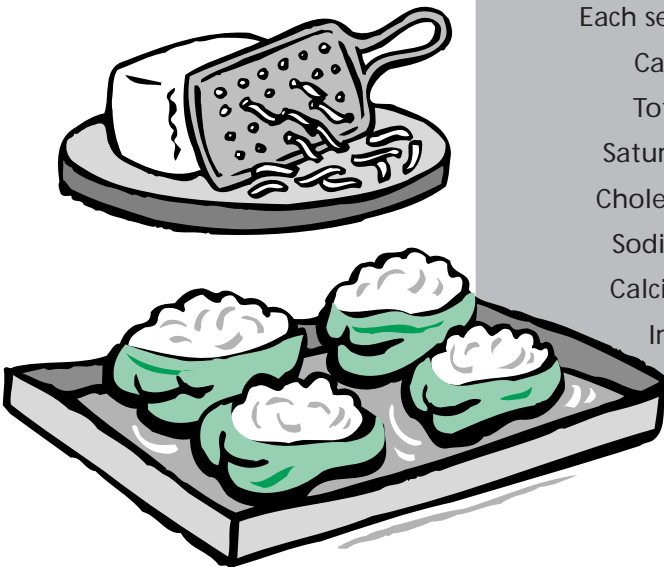
Chayotes Stuffed With Cheese

- 6 small chayotes (christophine), cut in half, lengthwise
- 2 quarts water
- 1 cup low fat cheddar cheese, shredded
- 1/4 teaspoon salt
- 1 tablespoon margarine
- 1/2 cup plain bread crumbs

This heart-healthy dish uses low fat cheese and a small amount of margarine.

1. Wash chayotes and bring to a boil in water. Cover and boil at moderate heat for about 1 hour or until fork-tender.
2. Preheat oven to 350 °F.
3. Drain chayotes, remove cores and fibrous part under cores. Scoop out pulp, being careful not to break shells. Place shells on cookie sheet.
4. Immediately mash pulp and mix with cheese, salt, and margarine.
5. Stuff shells with the mixture. Sprinkle with bread crumbs.
6. Bake for 30 minutes.

Yield: 6 servings
 Serving size: 2 chayote halves
 Each serving provides:
 Calories: 129
 Total fat: 6 g
 Saturated fat: 2 g
 Cholesterol: 11 mg
 Sodium: 276 mg
 Calcium: 163 mg
 Iron: 1 mg



Crema casera

- 2 cucharadas de leche descremada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de cuajada (cottage cheese) semidescremada

Pruebe esta crema en vez de crema agria regular con frijoles, vegetales, fruta o tortillas.

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle a velocidad medio-alta hasta que la mezcla esté suave y cremosa.

Sirva con Compota de frutas tropicales (vea la página 52) o cualquier otra receta que tenga crema agria.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción:
2 cucharadas y 1/2

Cada porción provee:

Calorías: 27

Grasa total: Menos de 1 g

Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 2 mg

Sodio: 117 mg

Calcio: 24 mg

Hierro: Menos de 1 mg



Homemade Sour Cream

- 2 tablespoons skim milk
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 cup low fat cottage cheese

1. Place all ingredients in a blender, and combine on medium-high speed until smooth and creamy.

Serve with Tropical Fruit Compote (see page 53) or any recipe that uses sour cream.

Try this instead of sour cream on beans, vegetables, fruit, and tortillas.

Yield: 8 servings
Serving size: 2 1/2 tablespoons
Each serving provides:
Calories: 27
Total fat: Less than 1 g
Saturated fat: Less than 1 g
Cholesterol: 2 mg
Sodium: 117 mg
Calcium: 24 mg
Iron: Less than 1 mg



Ensalada de repollo (col) y tomate

- 1 repollo pequeño, rebanado finamente
- 2 tomates medianos, cortados en cubitos
- 1 taza de rábanos, rebanados
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de arroz (o jugo de limón)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de pimienta roja
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

A sus niños les gustarán los vegetales preparados de esta manera.

1. Mezcle el repollo, los tomates y los rábanos en un recipiente grande.
2. Mezcle los demás ingredientes en otro recipiente y viértalos luego sobre los vegetales.

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza

Cada porción provee:

Calorías: 41

Grasa total: 1 g

Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 88 mg

Calcio: 49 mg

Hierro: 1 mg

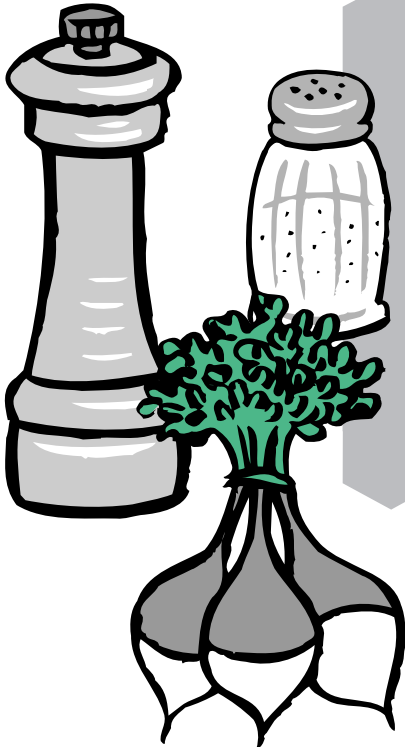


Fresh Cabbage and Tomato Salad

*Your children will
love vegetables
made this way.*

- 1 small head cabbage, sliced thinly
- 2 medium tomatoes, cut in cubes
- 1 cup sliced radishes
- 1/4 teaspoon salt
- 2 teaspoons olive oil
- 2 tablespoons rice vinegar (or lemon juice)
- 1/2 teaspoon black pepper
- 1/2 teaspoon red pepper
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped

1. In a large bowl, mix together the cabbage, tomatoes, and radishes.
2. In another bowl, mix together the rest of the ingredients and pour over the vegetables.



Yield: 8 servings
Serving size: 1 cup
Each serving provides:
Calories: 41
Total fat: 1 g
Saturated fat: Less than 1 g
Cholesterol: 0 mg
Sodium: 88 mg
Calcium: 49 mg
Iron: 1 mg

Arroz blanco

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo, machacados
- 2 tazas de arroz blanco de grano largo
- 4 tazas de agua caliente
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 taza de maíz, arvejas, zanahorias o pimientos (frescos o congelados) (opcional)

Se usa sólo una cucharada de aceite para que este platillo sea sabroso y saludable para el corazón.

1. Caliente el aceite en una cacerola mediana y sofría la cebolla, el ajo y el arroz. Agregue el agua caliente y la sal. Haga hervir al máximo la mezcla. Cubra y deje cocinar 15 minutos sin revolver. Si ha decidido usar los vegetales, agréguelos, cubra y cocine 5 minutos más.
2. Descubra, revuelva el arroz y cubra nuevamente. Apague el fuego.
3. Deje reposar 15 minutos antes de servir.

Sirve: 6 porciones

Tamaño de cada porción: 1/2 taza

Cada porción (sin los vegetales opcionales) provee:

Calorías: 270

Grasa total: 3 g

Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 183 mg

Calcio: 28 mg

Hierro: 2 mg



White Rice

- 1 tablespoon vegetable oil
- 1/2 medium onion, chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 2 cups long-grain white rice
- 4 cups hot water
- 1/2 teaspoon salt
- 1/2 cup fresh or frozen corn, peas, carrots, or peppers (optional)

Only 1 tablespoon of oil is used in this tasty and heart-healthy rice dish.

1. In medium pan, heat oil and saute onion, garlic, and rice. Add hot water and salt. Bring to a full boil. Cover and simmer for 15 minutes without stirring. If desired, add vegetables, cover, and cook for an additional 5 minutes.
2. Uncover, give rice a full turn and cover again. Turn heat off.
3. Let stand 15 minutes before serving.

Yield: 6 servings

Serving size: 1/2 cup

Each serving provides (without optional vegetables):

Calories: 270

Total fat: 3 g

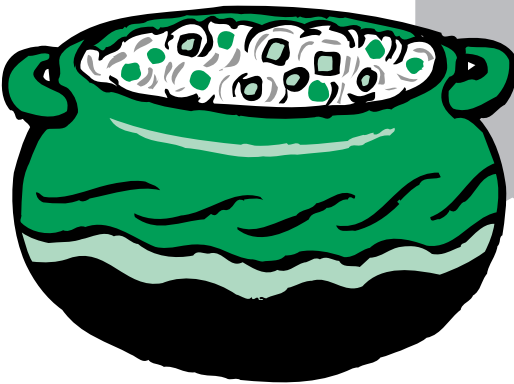
Saturated fat: Less than 1 g

Cholesterol: 0 mg

Sodium: 183 mg

Calcium: 28 mg

Iron: 2 mg



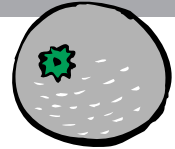
Postres y bebidas

DESSERTS AND BEVERAGES





Bizcocho glaseado



BIZCOCHO:

- 2 tazas y 1/4 de harina para bizcocho
- 2 cucharaditas y 1/4 de polvo de hornear
- 4 cucharadas de margarina
- 1 taza y 1/4 de azúcar
- 4 huevos
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de cáscara de naranja
- 3/4 taza de leche descremada

BIZCOCHO:

1. Caliente con anticipación el horno a 325 °F.
2. Engrase con pequeña cantidad de aceite o rocíe con el aceite en aerosol un molde para hornear redondo de 10 pulgadas de diámetro (como mínimo de 2 pulgadas y 1/2 de alto). Polvoree el molde con harina y bote el excedente.
3. Mezcle la harina con el polvo de hornear.
4. Bata en otro recipiente, la margarina y el azúcar hasta que la mezcla esté suave y cremosa.
5. Añada a la preparación anterior los huevos, la vainilla y la cáscara de naranja.
6. Agregue gradualmente la harina mezclada alternando con la leche, comenzando y terminando con la harina.

GLASEADO:

- 3 onzas de queso-crema semidescremado
- 2 cucharadas de leche descremada
- 6 cucharadas de cocoa
- 2 tazas de azúcar pulverizada
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

Use margarina, leche descremada y queso-crema semidescremado para disminuir la cantidad de grasa saturada y de calorías de este bizcocho.

7. Ponga la mezcla en el molde, hornéela 40-45 minutos o hasta que esté cocinada. Deje enfriar el bizcocho 5 ó 10 minutos antes de sacarlo del molde. Déjelo enfriar completamente antes de colocarle el glaseado.

GLASEADO:

1. Bata el queso-crema con la leche hasta que esté suave. Agregue la cocoa. Mezcle bien.
2. Agregue despacio el azúcar hasta que la preparación esté suave. Añada la vainilla.
3. Glasee por encima y a los lados el bizcocho enfriado.

Sirve: 16 porciones

Tamaño de cada porción: 1 tajada

Cada porción provee:

Calorías: 241

Grasa total: 5 g

Grasa saturada: 2 g

Colesterol: 57 mg

Sodio: 273 mg

Calcio: 70 mg

Hierro: 2 mg

Frosted Cake

**CAKE:**

- 2 1/4 cups cake flour
- 2 1/4 teaspoons baking powder
- 4 tablespoons margarine
- 1 1/4 cups sugar
- 4 eggs
- 1 teaspoon vanilla
- 1 tablespoon orange peel
- 3/4 cup skim milk

ICING:

- 3 ounces low fat cream cheese
- 2 tablespoons skim milk
- 6 tablespoons cocoa
- 2 cups sifted confectioners sugar
- 1/2 teaspoon vanilla extract

Use skim milk and low fat cream cheese to lower the saturated fat and calories in this special-occasion cake.

CAKE:

1. Preheat the oven to 325 °F.
2. Grease with small amount of cooking oil or use nonstick cooking oil spray on a 10-inch round pan (at least 2 1/2 inches high). Powder pan with flour. Tap out excess flour.
3. Sift together flour and baking powder.
4. In a separate bowl, beat together margarine and sugar until soft and creamy.
5. Beat in eggs, vanilla, and orange peel.
6. Gradually add the flour mixture alternating with the milk, beginning and ending with flour.
7. Pour the mixture into the pan. Bake for 40 to 45 minutes or until done. Let cake cool for 5 to 10 minutes before removing from the pan. Let cool completely before icing.

ICING:

1. Cream together cream cheese and milk until smooth. Add cocoa. Blend well.
2. Slowly add sugar until icing is smooth. Mix in vanilla.
3. Smooth icing over top and sides of cooled cake.

Yield: 16 servings
 Serving size: 1 slice
 Each serving provides:
 Calories: 241
 Total fat: 5 g
 Saturated fat: 2 g
 Cholesterol: 57 mg
 Sodium: 273 mg
 Calcium: 70 mg
 Iron: 2 mg

Arroz con leche

- 6 tazas de agua
- 2 palitos de canela
- 1 taza de arroz
- 3 tazas de leche descremada
- 2/3 taza de azúcar
- 1/2 cucharadita de sal

Use leche descremada en vez de la leche entera para disminuir la cantidad de grasa y calorías.

1. Haga hervir el agua y los palitos de canela en una olla mediana.
2. Agregue el arroz. Cocine a fuego bajo 30 minutos, hasta que el arroz esté suave y el agua se haya evaporado.
3. Añada la leche descremada, el azúcar y la sal. Cocine 15 minutos más, hasta que se condense.

Sirve: 5 porciones

Tamaño de cada porción: 1/2 taza

Cada porción provee:

Calorías: 372

Grasa total: Menos de 1 g

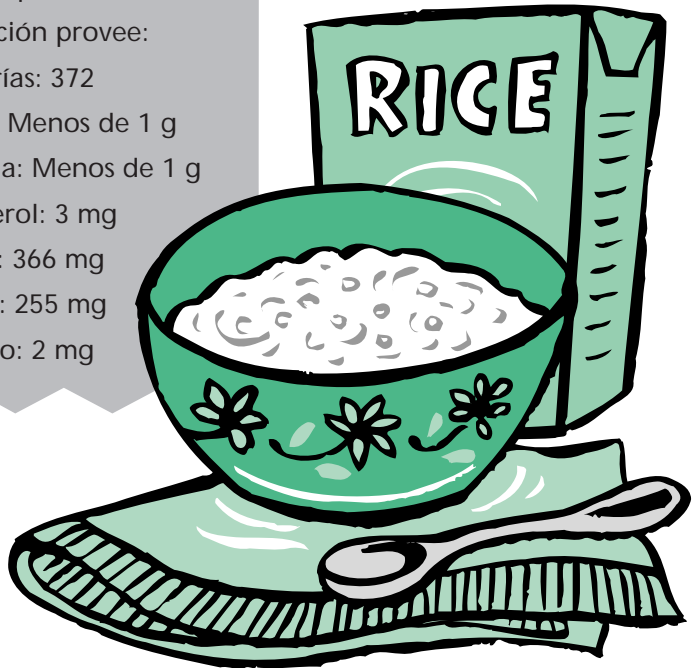
Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 3 mg

Sodio: 366 mg

Calcio: 255 mg

Hierro: 2 mg



Rice Pudding

6 cups water
 2 cinnamon sticks
 1 cup rice
 3 cups skim milk
 2/3 cup sugar
 1/2 teaspoon salt

*Use skim milk
 instead of whole milk
 to reduce fat
 and calories.*

1. Put the water and cinnamon sticks into a medium saucepan. Bring to a boil.
2. Stir in rice. Cook on low heat for 30 minutes until rice is soft and water has evaporated.
3. Add skim milk, sugar, and salt. Cook for another 15 minutes until it thickens.



Yield: 5 servings
 Serving size: 1/2 cup
 Each serving provides:
 Calories: 372
 Total fat: Less than 1 g
 Saturated fat: Less than 1 g
 Cholesterol: 3 mg
 Sodium: 366 mg
 Calcium: 255 mg
 Iron: 2 mg

Compota de frutas tropicales

Las frutas frescas o cocinadas son buenos postres bajos en calorías.

3/4 taza de agua

1/2 taza de azúcar

2 cucharaditas de jugo de limón fresco

1 pedazo de cáscara de limón

1/2 cucharadita de ron o extracto de vainilla (opcional)

1 piña, pelada y sin el centro, cortada en 8 rodajas

2 mangos, pelados y sin semilla, cortados en 8 pedazos

3 bananas peladas, cortadas en forma diagonal en 8 pedazos

hojas de yerbabuena fresca (opcional)

1. Mezcle en una cacerola el agua, el azúcar, el jugo y la cáscara de limón (y el ron o el extracto de vainilla si lo desea). Haga hervir, luego reduzca el fuego y agregue las frutas. Cocine a fuego muy bajo 5 minutos.
2. Ponga el líquido en una taza. Saque la cáscara de limón y deje enfriar las frutas cocinadas por 2 horas.
3. Para servir la compota coloque las frutas en un plato de servir y rocíelas con unas pocas cucharaditas del líquido anterior. Decore con las hojas de yerbabuena.

Sirva con crema casera (vea la página 40).

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción: 1 taza

Cada porción provee:

Calorías: 148

Grasa total: Menos de 1 g

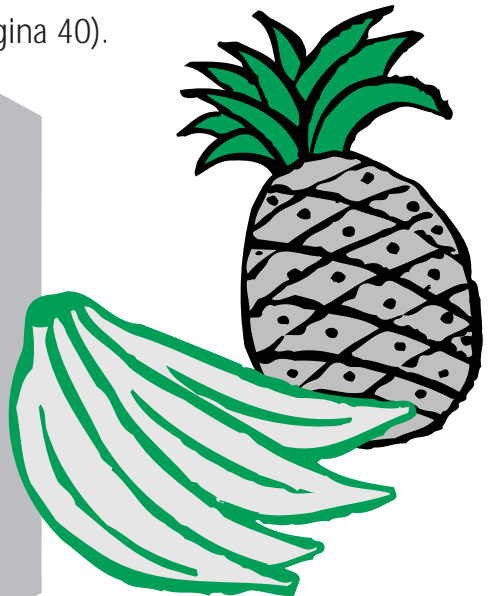
Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 3 mg

Calcio: 15 mg

Hierro: Menos de 1 mg

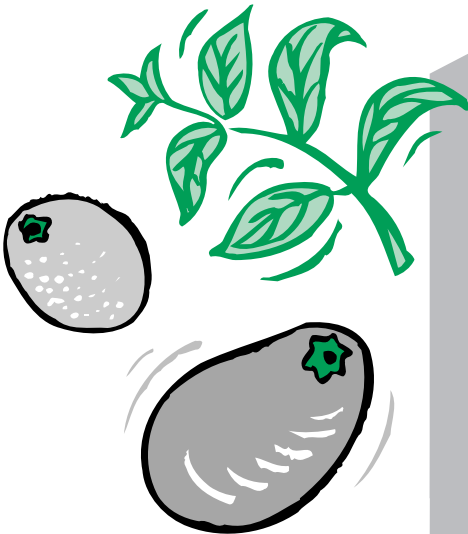


Tropical Fruit Compote

*Fresh or cooked fruits
make a great
low-calorie dessert.*

- 3/4 cup water
- 1/2 cup sugar
- 2 teaspoons fresh lemon juice
- 1 piece lemon peel
- 1/2 teaspoon rum or vanilla extract (optional)
- 1 pineapple, cored and peeled, cut into 8 slices
- 2 mangos, peeled and pitted, cut into 8 pieces
- 3 bananas peeled, cut into 8 diagonal pieces
- fresh mint leaves (optional)

1. In a saucepan combine 3/4 cup of water with the sugar, lemon juice, and lemon peel (and rum or vanilla extract if desired). Bring to a boil, then reduce the heat and add the fruit. Cook at a very low heat for 5 minutes.
 2. Pour the syrup in a cup. Remove the lemon rind and cool the cooked fruit for 2 hours.
 3. To serve the compote, arrange the fruit in a serving dish and pour a few teaspoons of syrup over the fruit. Garnish with mint leaves.
- Serve with Homemade Sour Cream (see page 41).



Yield: 8 servings
 Serving size: 1 cup
 Each serving provides:
 Calories: 148
 Total fat: Less than 1 g
 Saturated fat: Less than 1 g
 Cholesterol: 0 mg
 Sodium: 3 mg
 Calcium: 15 mg
 Iron: Less than 1 mg

Refresco de mango

- 2 tazas de leche que contiene 1% de grasa
- 4 cucharadas de jugo de mango congelado (ó 1 mango fresco sin la semilla)
- 1 banano pequeño
- 2 cubitos de hielo

A los niños les encanta el sabor dulce de este cremoso refresco.

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora. Licúe hasta que la mezcla esté espumosa. Sirva inmediatamente.

Alternativa: En vez de usar jugo de mango, pruebe con papaya o fresas.

Sirve: 4 porciones

Tamaño de cada porción: 3/4 taza

Cada porción provee:

Calorías: 106

Grasa total: 2 g

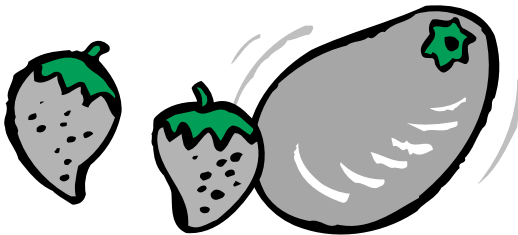
Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 5 mg

Sodio: 63 mg

Calcio: 157 mg

Hierro: Menos de 1 mg



Mango Shake

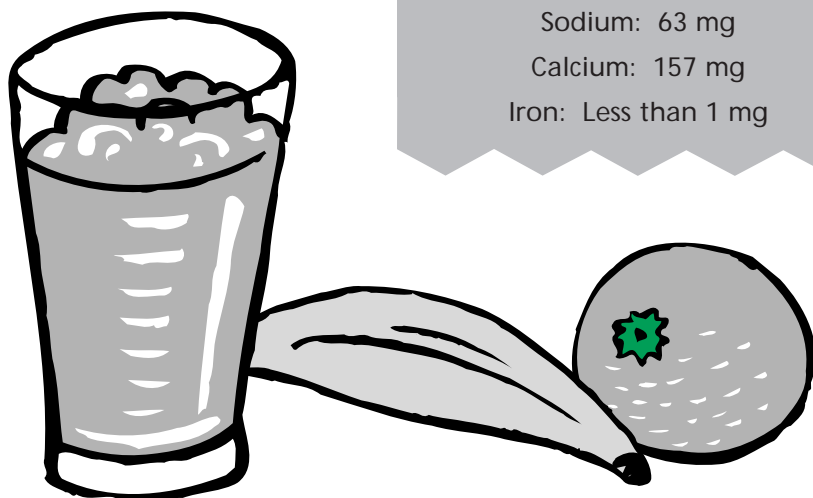
2 cups 1% milk
4 tablespoons frozen mango juice
(or 1 fresh pitted mango)
1 small banana
2 ice cubes

*Children love the
creamy sweet taste
of this drink.*

1. Put all ingredients into a blender. Blend until foamy.
Serve immediately.

Variations: Instead of mango juice, try orange juice, papaya, or strawberries.

Yield: 4 servings
Serving size: 3/4 cup
Each serving provides:
Calories: 106
Total fat: 2 g
Saturated fat: 1 g
Cholesterol: 5 mg
Sodium: 63 mg
Calcium: 157 mg
Iron: Less than 1 mg



Mis platillos favoritos

MY FAVORITE RECIPES

25 horizontal lines for writing recipes

Las recetas fueron analizadas usando el software Minnesota Nutrition Data System—Food Database version 3A; Nutrient Database version 18—desarrollado por el Centro Coordinador de Nutrición, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota.

Recipes were analyzed using the Minnesota Nutrition Data System software—Food Database version 3A; Nutrient Database version 18—developed by the Nutrition Coordinating Center, University of Minnesota, Minneapolis, Minnesota.

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program or activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES

Public Health Service
National Institutes of Health
NIH Publication No. 96-4049
November 1996



NATIONAL HEART,
LUNG, AND BLOOD
INSTITUTE

ORMH
OFFICE OF RESEARCH
ON MINORITY HEALTH