



Week I: Banana Dutch Baby

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

2 guineos pelados, y cortado en monedas
2 cucharadas de mantequilla (cortada por la mitad , para ser utilizado en 1 cucharada de mediciones)
4 huevos grandes
½ taza de harina
1 taza de leche
½ taza de avena (la cocina no rápida)
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de canela de azúcar morena
1 cucharada 8 onzas de vainilla Yogur griego , para servir

Por porcion: 263 calorías , 10 g de grasa, 160 mg de colesterol , 124 mg de sodio , potasio 368 , 29 g de carbohidratos , 3 g de fibra dietética , 12 g de azúcar , 14 g de proteínas

Sabias Que?

Estudios muestran un desayuno saludable:

- Aumenta resultados de exámenes estandarizados
- Desminuye tardanzas
- Desminuye problemas de disciplina
- Ayudar mantener un buen peso

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425° F.
2. Pelar y cortar los guineos en monedas
3. Derretir una cucharada de mantequilla en un sartén de hierro fundido a fuego medio . Añadir el guineo y saltear hasta que el plátano es suave y blanda , en unos dos minutos . Retire los guineos y dejar al lado.
4. Se debe limpiar la sartén , enjuagar y secar , y colocarlo en el horno precalentado durante unos 10 minutos, hasta que esté muy caliente.
5. Mientras tanto , romper los huevos en un bol y batir hasta que las yemas se mezclan . Añadir la harina de avena. Batidor. Añadir la leche, a continuación, añadir la harina , batiendo con cada adición . Agregue la vainilla , el azúcar moreno y la canela y batir de nuevo.
6. Retirar con cuidado el sartén del horno con agarraderas . Añadir la cucharada restante de 1 mantequilla al sartén, inclinándolo para cubrir el fondo y los lados.
7. Añadir los guineos cocinado a la mezcla de huevo , mezclar y luego se vierte la mezcla en la sartén caliente.
8. Volver al horno y hornear hasta que la torta se hinchó y marrón dorado alrededor de los bordes , unos 12 minutos.
9. Cortar en trozos y servir con una cucharada de yogur en la parte superior.



Week 3: Salmon and Kale Pasta

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de pasta integral (puedes usar conchas o penne tambien)
- 4 tazas de kale, tallos duros quitados, ojas picados
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cucharadas de aceite de olive, sal y pimienta para sabor
- 2 - 5 oz. latas de salmon (encontrados en la naturaleza), abrir y drenar
- ¼ taza de albahaca fresca, picado
- 1 limon, zested y primido

Instrucciones:

1. Llena una olla grande con agua, cubrirla, y la puso en la estufa a fuego alto para hervir.
2. Una vez que el agua empiece a hervir, añade la pasta y cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete (generalmente cerca de 9 o 10 minutos).
3. Cuando hay falta de cinco minutos para la pasta para cocinar, agrega el kale en el agua hirviendo y deja que se cocine con la pasta durante el tiempo restante.
4. Escurre la pasta y el kale en un colador. Cuando toda el agua se ha eliminado, transfere la pasta y el kale a un plato para servir.
5. Añade el ajo picado y aceite de oliva, sal y pimienta. Mezcle para cubrir la pasta.
6. Añade el salmón drenado , albahaca picada , la ralladura de limón y el jugo y mezclar
7. Listo para server.

Por porción : 404 calorías , 10 g de grasa , 21 mg de colesterol , 54 mg de sodio , de potasio 698 , 60 hidratos de carbono, 7 g de fibra dietética , 3 g de azúcar , 20 g de proteínas

Kale, al igual que otras frutas y verduras de colores, está lleno de cosas que nos mantienen sanos, como nutrientes, vitaminas como la vitamina C y antioxidantes.

Los antioxidantes combaten los radicales libres, moléculas que dañan el ADN y pueden desempeñar un papel en el cáncer, enfermedades del corazón y otras enfermedades.

Esta hoja verde es bajo en calorías, alta en fibra y tiene cero grasa. Es ideal para ayudar en la digestión y la eliminación con su gran contenido de fibra.



Week 4: Quick Beef Stew

Makes 6 Servings

Ingredients:

2 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas medianas, peladas y rebanadas en rodajas gruesas de $\frac{1}{8}$ pulgadas
2 libras carne de res sin hueso (yo usé London Broil), cortado en $\frac{3}{4}$ pulgadas cubitos
3 zanahorias, pelados y cortados diagonalmente en rondas grueso $\frac{1}{4}$ pulgada
3 papas, lavados y cortados en cubos de $\frac{3}{4}$ pulgada
4 tazas de caldo de pollo (yo usé sin sal, luego añadido sal al gusto) sal y pimienta al gusto (aproximadamente 1 cucharadita de sal si se utiliza caldo sin sal)

Instructions:

1. Prepara sus ingredientes: pelar y rebanar cebollas. Cortar la carne en cubos. Lavar las zanahorias y las patatas. Pele y rebane las zanahorias. Cubo de patatas.
2. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego medio. Añadir la cebolla y saltear hasta que suave y dorada, unos 8 minutos.
3. Suba el fuego a alto y agregue la carne y saltear hasta que estén dorados por todos lados. Añadir las zanahorias, papas y caldo de pollo y hervir.
4. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30 a 40 minutos, o hasta que las verduras se cocinan a través y suave. Probar y añadir sal y pimienta, al gusto. Servir.

Nota: Puedes sustituir los muslos de pollo deshuesado de la carne, si lo desea. Queso de soja se puede utilizar para una versión vegetariana, agregando después de haber cocido las verduras.

Por porción: 390 calorías, 11 gramos de grasa, colesterol de 100 mg, 441 mg de sodio, 30 gramos de carbohidratos, fibra dietética 5,2 gramos, 5 gramos de azúcar, 38 gramos de proteínas

Saltear / verbo / del francés significa "saltó, rebotados" en referencia a lanzar durante la cocción; un método de cocción de los alimentos que utiliza una pequeña cantidad de aceite o grasa en una cacerola baja fuego relativamente alto. Ingredientes son generalmente cortados en trozos o rodajas finas para facilitar la rápida cocción.



Week 4: Crudité with Homemade Ranch

Makes 6 Servings

Ingredientes:

Para mojar:

- 4 zanahorias, peladas y cortadas en bastones
- 4 palitos de apio, lavado y cortado en bastones
- 2 pimientos rojos, lavado y cortado en tiras

El Rancho:

- 1 taza yogur griego
- 1/4 taza mayonesa
- 1/2 cucharadita cebollino
- 1/2 cucharadita perejil
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 1/4 cucharadita cebolla polvo
- 1/8 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita de pimiento

Instrucciones:

1. En un bol grande, batir todos los ingredientes de Rancho.
2. Cubra y refrigere hasta que esté listo para servir.
3. Disfrutar con verduras en rodajas.

Per serving: 92 calories, 4 g fat, 4 mg cholesterol, 171 g sodium, 266 potassium, 10 g carbohydrates, 1 g fiber, 5 g sugar, 5 g protein

Rancho es la preparación más popular en los Estados Unidos.

Esta es una lista de ingredientes de la materia mineral en el supermercado: *aceite vegetal, yema de huevo, azúcar, sal, suero de leche, especias, ajo, cebolla, vinagre, ácido fosfórico, goma xantana, alimentos modificados almidón, glutamato monosódico, sabores artificiales, fosfato disódico, ácido sórbico, calcio disódico EDTA, inosinato disódico y guanilato disódico*
Hacen tus propia con ingredientes que puede pronunciar!



Week 5: Vegetarian Chili

Makes 6 servings

Ingredients:

2 cucharadas aceite de oliva
1 cebolla grande, pelada y picada en dados de 1/4-pulgada
2 dientes de ajo pelado y picado
2 cucharaditas comino
1 cucharada Chile en polvo
1 cucharadita orégano
1 cucharadita albahaca
2 hojas de laurel pimienta
1 chile jalapeño, finamente rebanado, semillas quitado
1 pimiento rojo, picado
2 tallos de apio, cortada en cubos
2 zanahorias, pelan y en cubos de 2 a 4 tazas de agua
1-14.5 onzas tomate pequenos en lata 1
15.5 onzas de frijoles pequenos negros , drenado y enjuagados 1 15.5 onzas frijoles, escurridas y enjuagada
1 cucharada jugo de limón
1 a 2 cucharadas salsa Worcestershire,
1 taza de hojas de cilantro, retirar los tallos

Instructions:

1. Caliente el aceite en una olla grande o una olla de fondo pesado. Saltear la cebolla y el ajo durante 2 minutos. Agregar comino y continuar salteando durante 10 segundos. Añadir el resto especias, hierbas secas y verduras y saltear otros dos minutos. (Si la bandeja está demasiado seca, añadir unas cucharadas de agua).
2. Añada suficiente agua para cubrir y cocinar destapado a fuego medio bajo hasta que los vegetales estén suaves, unos 30 minutos.
3. Añadir los tomates en cubitos, las dos latas de frijoles escurridos y enjuagados y otro dos tazas de agua, según sea necesario y remover los bay leaves.
4. Agregar hojas de cilantro y sazonar con sal y pimienta. SÍRVELAS bañadas con hasta una 1/4 taza de guacamole (ver receta de acompañamiento).

- Adoptado de *Live Eat Cook Healthy* by Rachel Khanna

Por porción: 371 calorías, 4 g de grasa, sin colesterol, 443 mg de sodio, potasio 973 g, carbohidratos 25 g, 24 g de fibra dietética, 6 g azúcar 2 g Proteína

Variar tus verduras y comer un arco iris! Frutas y verduras pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, protege contra ciertos tipos de cáncer, reducir el riesgo de obesidad, reducir el riesgo de diabetes tipo 2 y presión arterial más baja. Consideran la mejor medicina de la naturaleza.



Week 6: New England Clam Chowder

Makes 6 to 8 Servings

Ingredientes:

3 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas amarillas medianas, picadas
4 tallos de apio, medio dados
6 zanahorias, medio dados
4 patatas medianas, medio dados
tomillo
1/2 cucharadita secada
1/2 cucharadita de sal kosher
1/2 cucharadita de pimienta molida fresca
4 - 6 onzas latas picadas almejas en su jugo
(o sub 1½ libras suave pescado blanco como bacalao)
1 - 8 oz botella de jugo de almejas
¼ taza de harina
3 cucharadas de mantequilla
2 tazas de leche entera

Nota: En caso de alergia o preferencia, puede sustituir un suave pescado blanco como bacalao (1½ libras) de almejas. Utilice 3 tazas de caldo de pollo para reemplazar el jugo de almeja.

Por porción: 294 calorías, 12 g de grasa, colesterol 18 mg, 659 mg sodio, 838 potasio, carbohidratos 42 g, fibra dietética 5 g, 12 g de azúcar, 10 g de proteínas

Cooking Terms:

Hervir / verbo / llegar o hacer llegar la temperatura a la cual burbujea y se convierte en vapor; caracteriza por grandes burbujas desde el fondo de la olla y subiendo rápidamente a la superficie, producción de vapor constant

Cocinar a fuego lento / verbo / para cocinar o cocer en un líquido en o apenas debajo del punto de ebullición; caracterizado por bolsas de fina pero constante burbujeo que dan fuera ocasionales volutas de vapor

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en olla fondo pesado o en horno danés. Añadir las cebollas y cocine a fuego medio-bajo por 10 minutos o hasta que estén transparentes.
2. Añadir el apio, las zanahorias, patatas, tomillo, sal y pimienta y sofría por 10 minutos más.
3. Escurrir el jugo de las latas de almejas en una taza de medir y agregar (no las almejas todavía) junto con la botella de jugo de almejas.
4. Poner a hervir y después baje a fuego lento, destapado, hasta que las verduras estén tiernas, unos 20 minutos.
5. Después de 15 minutos, derrita la mantequilla en una cacerola pequeña. Batir la harina. Cocinar a fuego muy bajo durante 3 minutos, revolviendo constantemente. (Esto se llama un roux).
6. Agregar una taza de caldo caliente de la olla para el roux y mezcle todo. Añadir esta mezcla a los vegetales cocidos y cocinar a fuego lento durante unos minutos hasta que el caldo se espesa.
7. Añadir la leche y almejas y calor suavemente durante unos minutos calentar las almejas.
8. Gusto y sazonar con sal y pimienta. Servir caliente.

Continued:

Roux / Sustantivo / utiliza una mezcla cocida de mantequilla u otra grasa y harina para espesar salsas, sopas, etc..



Week 6: Cheddar Corn Bread

Hace 8 porciones

Ingredientes:

1/4 taza de mantequilla, derretida
1 taza harina de maíz
3/4 taza de harina
2 cucharadas de azúcar
1 cucharadita de sal
2 cucharaditas de baking soda
2 huevos
1 taza de leche
1/2 taza de queso Cheddar rallado

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 350°F.
2. Derrita la mantequilla en sartén de hierro fundido.
3. Combinar la harina de maíz, harina, azúcar, sal, polvo de hornear en medio tazón.
4. Romper huevos en un tazón grande. Añadir la leche y el resto de la mantequilla después de engrasar la sartén. Batidor para combinar.
5. Hacer un pozo en los ingredientes secos y verter los ingredientes líquidos en el pozo. Batir hasta combinar bien. Añada el queso cheddar.
6. poner la mezcla en la sartén enmantecada.
7. Hornear durante unos 20 minutos o hasta que el pan es de color marrón en la parte superior y un palillo insertado en el centro, éste salga limpio.

Por porción: 147 calorías, 7 g de grasa, colesterol 44 mg, 275 mg de sodio, potasio 149 mg, carbohidratos 17 g, fibra dietética 1 g, 3 g de azúcar, proteínas 4 g

El maíz es un asombroso! Clasificados ampliamente como un grano, maíz es una fuente buena de fibra, tiene notable proteína contenido, es alto en antioxidantes y ayuda a controlar el azúcar en la sangre. Harina de maíz se hace moliendo encima de maíz seco!



Week 7: Curried Chicken with Cauliflower, Apricots, and Olives

Hace 6 porciones

Ingredientes:

marinar / *verbo* / el proceso de remojo de alimentos como carne, pescado o verduras en un líquido sazonado o marinada generalmente de vinagre o de vino con aceite, hierbas, especias, etc. para hacer más tierna la carne o para agregar sabor antes de cocinar

12 muslos de pollo deshuesados, sin piel
 6 cucharadas de aceite de oliva, además de uno o más
 3 cucharadita de curry en polvo
 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
 1/2 cucharadita pimentón
 1/2 cucharadita canela
 2 cucharadas vinagre de manzana
 1 cucharadita de sal kosher
 1 coliflor, cortado en floretes
 1 taza picada orejones
 1 taza aceitunas verdes deshuesadas, reducido a la mitad
 1 cucharada de azúcar morena

-Esta Receta es de
 Molly Gilbert, *Sheet Pan Suppers*,
 Workman Publishing

Por porción: 332 calorías, 15 g de grasa, colesterol mg 101, 654 mg de sodio, potasio 449, fibra dietética 3 g, 4 g de azúcar, 32 g de proteínas

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 425°F.
2. Combinar el aceite de oliva, curry, Cayena, pimentón, canela, vinagre y sal en un líquido de gran medida para crear un adobo.
3. Colocar los muslos de pollo en una bolsa Ziploc grande. (Puede colocar la bolsa dentro de un tazón grande para la estabilidad). Vierta la marinada sobre el pollo, expulse el aire y selle la bolsa. Mush suavemente para cubrir el pollo. Permita que el pollo a marinar durante unos 15-20 minutos.
4. Mientras tanto, dados por los albaricoques, hoyo de reducir a la mitad las aceitunas y cortar la coliflor en floretes, incluyendo los tallos - sin necesidad de perderles. En un tazón, mezcle la coliflor con la cucharada restante de aceite de oliva.
5. Línea una bandeja con papel sulfurizado. Difundir la coliflor en la bandeja. Dispersión de los albaricoques y las aceitunas sobre la coliflor y en una sola capa.
6. Retire los muslos de pollo de la marinada y colocar encima de la coliflor, los espaciado uniformemente separados. Deseche la bolsa con cualquier adobo restante. Uniformemente, espolvorear el azúcar Moreno en los muslos de pollo.
7. Coloque la bandeja en el horno y asado, girar la bandeja a la mitad, durante unos 30 minutos o hasta que el coliflor es dorado y el pollo esté cocinado (un instante lectura termómetro insertado en la parte más gruesa de la carne debe medir 165°F). Retire del horno y server la carne.

