

Diversión con Recetas de Frutas y Verduras



Caritas Curiosas

Comience con pan Inglés “English Muffin,” torta seca de arroz, tortilla o pieza de pan. Poner capa de mantequilla de cacahuate encima. Después decorar con varios alimentos. Use zanahoria rallada para el cabello. Los oídos y ojos pueden ser rebanadas de plátano o uvas picadas y pedacitos de piña pueden ser los dientes. Proveer varias cosas para capas y dejar que sus niños usen su imaginación.



Paletas Congeladas de Yogur de Moras

Ingredientes:

2 tazas de yogur de moras (cualquier sabor)
1 lata de peras, incluyendo el jugo

Mezclar el yogur, peras y el jugo en la licuadora, y vaciar en moldes para paletas o tasetas de papel, y poner en el congelador a reposar toda la noche. Al usar tazas de papel meta palitos para paletas en la mezcla cuando este firme, pero no completamente congelada. Hace 4 grandes o 8 paletas chicas.

Taza de Puré de Manzana Congelada y Fruta

Ingredientes:

1 taza de puré de manzana en trocitos o regular

Paquete de 10 oz. de fresas congeladas, descongeladas

Lata de 11 oz. de gajos de naranja mandarina, escurrida

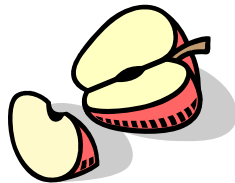
1 taza de uvas, picadas

2 cucharadas de jugo concentrado de naranja

En una vasija mediana, juntar todos los ingredientes. Con cuchara llenar los platos o tazas de papel individuales con la mezcla de fruta.

Congelar hasta que este firme. Sacar del congelador 30 minutos antes de servir.

Le da 7 porciones de ½ taza.



Cajita de Pan a la Hula

Ingredientes:

2/3 de taza de azúcar

1/3 de taza de aceite vegetal

2 huevos

1 taza de zanahorias ralladas

¾ de taza piña, enlatada, molida, escurrida

1½ tazas de harina para todo uso

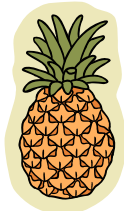
½ cucharadita de soda para hornear

½ cucharadita de sal

½ cucharadita de nuez moscada

1. Calentar el horno a 425° F. Poner cajita de papel para hornear en el molde para 12 cajitas o rociar cada cajita con spray para cocinar.

2. Mezclar el azúcar, aceite, huevos, zanahorias y piña en una vasija mediana hasta que este bien mezclado. Agregar el restante de ingredientes. Vaciar la mezcla con cuchara en las cajitas del molde.



3. Cocinar al horno de 13 a 17 minutos hasta que estén un poco dorados o un palillo sale limpio al picar en el centro.

Barquillo Saludable de Plátano

Ingredientes:

1 plátano chico, maduro

½ taza de moras azules frescas u otra fruta fresca

½ taza de yogur de vainilla sin gordura

½ taza de cereal con poca azúcar, alto en fibra (Cheerios, Wheaties, Grape-Nuts, u hojuelas de Bran Flakes)

1. Pelar el plátano y partirlo a la mitad a lo largo (de punta a punta). Lavar las moras poniéndolas en un colador bajo el agua de la llave. (Si va a usar otra fruta, lavarla y picar en pedacitos chicos).

2. Con cuchara poner un montoncito de yogur en el centro del plato para cereal.

3. Poner el cereal encima del yogur.

4. Arreglar las mitades del plátano por los lados del yogur.

5. Poner las moras azules u otra fruta encima



Plátanos Crujientes en un Palito

4 plátanos firmes y maduros

8 palitos de madera con las puntas redondas

1 a 2 recipientes (6 onzas cada uno) de yogur Yoplait estilo Flan “Custard Style” (cualquier sabor)

3 tazas de Cereal Cheerios

Cubrir la hoja para galletas con papel encerado. Pelar los plátanos; cortar por mitad. Meter un palito de madera al plátano por el lado que lo corto. Rodar en el yogur, después en cereal. Poner en la hoja para galletas. Congelar por 1 hora o hasta que este firme. Envolver cada plátano con celofán o papel aluminio. Guardar en el congelador. 8 porciones

Licudo Cremoso de Plátano y Fruta

(hace 4 porciones)

1 plátano maduro

8 onzas de yogur de fresa

6 oz. de jugo de piña sin endulzar

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora

Licudo Cremoso de Naranja

(hace 4 porciones)

1 plátano maduro

8 oz. de yogur de vainilla

6 oz. de jugo de naranja

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora.

Licudo de Sandía y Fresa

1 recipiente de 8 oz. De yogur de limón, sin gordura

2 tazas de cubos de sandía, sin semillas

1 pinta de fresas frescas, limpias, sin cabo

1 plátano mediano, sin cáscara en rebanadas

En una licuadora o procesador, procesar el yogur, sandía, fresas y plátano hasta que este batido y espumoso. Hace 4 porciones.



Papitas Fritas de Camote

Ingredientes:

Aceite de olivo extra-virgen, para cubrir un poco las rajadas de camote

6 camotes grandes, sin cáscara y cortados en forma de papitas fritas

2 cucharaditas de sal "kosher"

¼ de paquete de mezcla de sazón para taco

1. Calentar el horno a 425° F.

2. En una vasija grande para mezclar, rociar aceite sobre las rajadas de camote y menear. Agregar la sal y sazón para taco y menear.

3. Poner las rajadas de camote en una capa sobre una hoja para hornear. Dejar espacio para que se hagan crujientes por todos los lados. Para cocinarlas todas hornear por porciones.

4. Cocinar en el horno por 10 minutos, voltear las rajadas y cocinar por 10 minutos mas. Deben estar suaves por dentro y doradas por fuera. Dejar enfriar por 5 minutos antes de servir.

Chili Fácil Vegetariano

1 cebolla grande, picada

1 chile dulce, picado

1 cucharada de aceite

3 dientes de ajo, picado

3 latas de una libra de frijoles pinto

1 cucharadita de comino

2 cucharaditas de polvo para chili

1 lata de una libra de tomates

½ cucharadita de sal

1. Dorar la cebolla y chile en aceite por 5 minutos.

2. Agregar el ajo y dorar otro minuto.

3. Agregar los ingredientes que quedan y cocinar a fuego lento por 20-30 minutos.

4. Agregar el líquido de los frijoles, si es necesario, para retener la consistencia húmeda

Huevos Verdes y Jamón

3 cucharadas de mantequilla o margarina

3 cucharadas de tallos verdes

3 cucharadas de chile verde morrón

¾ de taza de jamón picado

10 huevos, grandes

2 cucharadas de leche

En un sartén derretir la margarina. Dorar los tallos verdes, pimienta, y jamón. Batir los huevos y la leche. Agregar a los ingredientes en el sartén. Menear constantemente hasta que los huevos estén cocidos. Hace 10 porciones.

Sopa de Carne de Res y Verduras Italianas

1 libra de carne molida de Res

1 taza de cebolla picada

1 taza de apio picado

1 taza de zanahorias picadas

2 dientes de ajo, machucados

1 lata de 14.5 onzas de tomates sin cáscara y picados

1 lata de 15 onzas de salsa de tomate

1 lata de 19 onzas de frijoles Judíos, escurridos y enjuagados

2 tazas de agua

5 cucharaditas - granulitos de consomé de res

1 cucharadita de perejil seco

½ cucharadita de orégano seco

½ cucharadita de albacá seco

2 tazas de repollo picado

1 lata de 15.25 onzas de granos de elote entero

1 taza de macarrón

1 lata de 15 onzas de ejotes verdes

1. Poner la carne molida de res y el ajo en una olla grande. Cocinar a calor mediano hasta que se dore bien. Escurrir el exceso de grasa. Agregar la cebolla, apio, zanahorias, ajo, tomate picado, salsa de tomate, frijoles, agua y consomé. Sazonar con perejil, orégano y albacá. Cocinar a fuego lento por 20 minutos.

2. Agregar el repollo, elote, ejotes verdes, y pasta. Dejar hervir, y bajar el calor. Dejar hervir a fuego lento hasta que las verduras estén suaves y la pasta este suave (al dente). Agregar mas agua si es necesario.

