

Una Semana de Platos Saludables



◆ Dia 1 - Lunes

Pollo al Chile Jalapeño
Pico de Gallo
Tortilla de Maíz
Arroz a la Mexicana
Calabacitas Rellenas
Ensalada de Col, Zanahoria y Piña



◆ Dia 2 - Martes

Enchiladas Verdes de Pollo y Queso
Frijoles de la Olla
Ensalada de Nopales
Fresas con Crema



◆ Dia 3 - Miércoles

Sopa de Albóndigas
Tortilla de Maíz
Arroz Integral con Leche



◆ Dia 4 - Jueves

Ensalada de Pavo
Salsa Roja
Sopa de Papa
Flan de Leche con Mango y Fresas



◆ Dia 5 - Viernes

Tostadas de Atún
Pico de Gallo
Ensalada de Fruta Picosita

LISTA DE COMPRAS

Comprar | Tenemos

Área de Lácteos

- Queso Monterey Jack bajo en grasa (3 oz)
- Queso duro (Cheddar) bajo en grasa (3 oz)
- Envase de 32 oz de yogur natural bajo en grasa
- Queso parmesano (paquete de 6 oz u 8 oz)
- Queso Cotija (2 oz)
- Queso fresco (15 oz)
- Crema batida sin grasa (8 oz)
- ½ galón de leche con grasa reducida o sin grasa
- 1 media leche media crema tamaño chico (Half and Half) con grasa reducida o sin grasa

Área de Frutas y Verduras

FRUTAS

- 10 limones verdes
- 2 aguacates
- 1 limón amarillo
- 2 mangos
- 2 peras
- 2 duraznos
- 1 sandía (chica)
- Pasitas (empaquete de 15 oz)

VERDURAS

- 11 chiles jalapeños frescos
- 15 jitomates medianos
- 6 jitomates oblongos (alargados)
- 8 cebollas blancas
- 2 chiles poblanos medianos
- 10 chiles Serranos
- 1 cabeza de ajo fresco
- 1 pimiento morrón verde
- 1 pimiento morrón rojo
- 5 calabazas
- 4 champiñones
- 3 manojos de cilantro
- 1 manojito de menta fresca
- 1 col
- 6 zanahorias
- 1 libra de tomatillos
- Nopales (Envase de 30 oz o 4 nopales frescos)
- 2 canastas chicas de fresas (32 a 40 fresas)
- 3 lechugas romanas
- 2 papas Russet

Área de Pescado y Carnes

- 2 ½ libras de carne molida de pavo
- 5 huevos grandes
- 32 oz de pollo deshuesado sin cuero

Comprar | Tenemos

Área de Comida Enlatada o Empacada

- 1 (8 oz) lata de salsa de tomate
- 2 (14 oz) caldo de pollo enlatado, bajo en sodio
- 2 (20 oz) latas de piña picada enlatada o una piña fresca
- 1 lata chica de leche condensada endulzada
- 1 (28 oz) lata de jitomate entero
- 1 (16 oz) frijoles rojos (Kidney) cocidos
- 1 (16 oz) lata de frijoles negros
- 1 (10 oz) granos de elote congelados o 1 taza (15 oz) de elotes sin sal
- 2 (6 oz) latas de atún en agua

Área de Granos

- 1 bolsa de 1 libra de arroz blanco
- 1 bolsa de 12 oz de arroz integral

Área de Condimentos

- 1 frasco chico de mayonesa de grasa reducida

Área de Aceites, Especias y Artículos Para Hornear

- 1 botella (8 oz) de aceite de canola
- 1 botella chica de vinagre blanco
- 1 (4 oz) comino en polvo
- 1 (4 oz) cebolla en polvo
- 1 paquete de canela en palitos
- 1 (4 oz) canela molida
- 1 (2 oz o 4 oz) extracto de vainilla
- 1 (4 oz) pimienta molida
- 1 paquete (2 libras) harina
- 1 (4 oz) sal de mesa
- 1 (4 oz) orégano seco
- 1 paquete chico de nueces picadas
- 1 (4 oz) chile rojo en polvo
- 1 (12 oz) azúcar (bolsa de 8 tazas)
- 1 (4 oz) azúcar glas
- 1 botella chica de salsa Tabasco
- 1 (4 oz) chile ancho
- 1 (6 cubitos) caldo de pollo

Área de Frijoles

- 1 taza de frijoles pintos

Área de Panadería

- 36 6" tortillas de maíz
- 12 6" tostadas de maíz (grasa reducida)

Antes de salir de compras, revise su refrigerador, la hielera y las alacenas para asegurarse de no comprar cosas que ya tiene.

- ◆ Pollo al Chile Jalapeño
- ◆ Pico de Gallo
- ◆ Tortilla de Maíz
- ◆ Arroz a la Mexicana
- ◆ Calabacitas Rellenas
- ◆ Ensalada de Col, Zanahoria y Piña

Pollo al Chile Jalapeño

◆ **Porción:** Media taza

Ingredientes:

1 libra Pechuga de Pollo deshuesada y sin piel

Líquido para Marinar

¼ taza Jugo de limón

1 cucharada Aceite de canola

1 cucharada Vinagre blanco

1 cucharadita Comino molido

¼ cucharadita Sal

1 pieza Chiles jalapeños frescos, picados

Instrucciones:

1. Prepare el líquido para marinar: Mezcle el jugo de limón, el aceite, el vinagre, el comino y la sal. Añada el chile jalapeño.
2. Coloque el pollo en un platón. Vierta el líquido para marinar sobre el pollo, cubriéndolo todo. Tape el recipiente y refrigérela por al menos una hora, dándole vuelta una vez. Si lo deja reposar toda la noche, el pollo absorberá más sabor.
3. Ase o fría el pollo hasta que esté bien cocido y no se vea rosado en el centro. Aproximadamente 3 a 4 minutos por pieza.
4. Una vez que se enfríe un poco, corte rebanadas delgadas.
5. Sírvalo caliente o tibio.



Pico de Gallo

◆ **Porción:** Un tercio de taza

Ingredientes:

3 medianos Jitomates

½ taza Cebolla blanca finamente picada

4 Chiles Serranos finamente picados

½ taza Cilantro fresco picado

1/16 cucharadita Sal (una pizca)

2 cucharaditas Jugo de limón

1 cucharadita Ajo fresco finamente picado

Instrucciones:

1. En un tazón mediano mezcle el jitomate, la cebolla, los pimientos, el cilantro, la sal y el jugo de limón. Refrigere por una hora antes de servir.

Tortilla de Maíz

◆ **Porción:** 2 tortillas

Ingredientes:

12 Tortillas de maíz - 6"

Instrucciones:

1. Caliente las tortillas en un comal hasta que estén suaves.



Arroz a la Mexicana

◆ **Porción:** Tres cuartos de taza

Ingredientes:

3 cucharadas Aceite de canola

1 taza Arroz de grano largo

½ cucharadita Ajo fresco picado

½ cucharadita Comino molido

¼ taza Cebolla blanca picada

½ taza Puré de tomate enlatado

2 tazas Caldo de pollo bajo en sodio

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en un sartén a fuego medio y añada el arroz. Cocine el arroz, moviéndolo constantemente hasta que se dore y se esponje. Al tiempo que lo dora, espolvoréelo con la sal y el comino.
2. Añada las cebollas y cocínelas hasta que se suavicen. Añada el puré de tomate y el caldo de pollo; deje hervir. Cubra y cueza a fuego lento por 20 a 25 minutos. Esponje el arroz con un tenedor.

Calabacitas Rellenas

Porción: Media calabaza o aproximadamente una taza

Ingredientes:

3 medianas Calabazas
1½ cucharadas Aceite de canola
4 onzas Champiñones frescos, picados
2 cucharadas Harina
¼ cucharadita Sal
¼ cucharadita Orégano seco
¾ taza Queso Monterrey Jack de grasa reducida
3 cucharadas Substituto de crema bajo en grasa (de yogur)*
3 cucharadas Queso parmesano, desmoronado
1 onza Cilantro fresco, picado



Instrucciones:

1. Cueza las calabazas enteras en agua salada hirviendo, con la olla tapada, aproximadamente 10 minutos. Escúrralas y córtelas por mitad.
2. Con una cuchara, quítele la pulpa a la calabaza, dejando un grosor de ¼ de pulgada aprox. Pique la pulpa.
3. En un sartén, ponga aceite y sazone los champiñones. Añada la harina, la sal, el orégano. Retire de la estufa.
4. Mezcle el queso *Monterrey Jack*, la crema de yogur y la pulpa de calabaza picada.
5. Rellene las calabazas con ¼ de taza del relleno, aproximadamente.
6. Espolvóreles encima el queso parmesano.
7. Coloque las calabazas rellenas en una charola para hornear y métalas al horno por 4 a 6 minutos, hasta que estén bien calientes y burbujeantes.
8. Espolvóreles el cilantro fresco, picado.
9. Corte cada calabaza en seis pedazos y sirva.

*"Crema de Yogur" (substituto de crema agria)

Ingredientes:

1 bote (16 onzas) Yogur bajo en grasa, sabor natural
1 cucharadita Cebolla en polvo

Instrucciones:

1. En una coladera, coloque cuatro capas de papel de rolo de cocina (o una tela para filtrar queso).
2. Coloque la coladera en un tazón grande.
3. Vierta el yogur sobre la coladera y déjelo en el recipiente en el refrigerador toda la noche, tapado con plástico adherente.
4. Al día siguiente, pase el yogur colado (más espeso) a otro recipiente y tire el agua.
5. Revuelva bien la cebolla en polvo con el yogur.
6. Listo para servirse.

También se puede usar yogur Griego.

Ensalada de Col, Zanahoria y Piña

Porción: 1 taza

Ingredientes:

3 tazas Piña picada (enlatada en su propio jugo)
6 tazas Col finamente picada
3 enteras, medianas Zanahoria rayada
6 cucharadas Pasitas

Aderezo

8 cucharadas Yogur bajo en grasa sabor natural
3 cucharadas Jugo de limón
6 cucharadas Mayonesa de grasa reducida

Instrucciones:

1. En una ensaladera combine la piña, la col, la zanahoria y las pasitas.
2. En una salsera mezcle el yogur, el jugo de limón y la mayonesa.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle bien.
4. Refrigere hasta antes de servir.



Ajustarse a un plan semanal de comidas y su respectiva lista de compras ayuda a que las familias ahorren tiempo y gasolina al limitar los viajes al supermercado.

Enchiladas Verdes de Pollo y Queso

◆ Porción: 2 enchiladas, aprox. 1 1-2 tazas

Ingredientes:

Pollo

2 tazas Pollo rallado (Comience con dos mitades de pollo con hueso)

2 tazas Caldo de pollo bajo en sodio

$\frac{1}{4}$ Cebollas blancas enteras

1 Diente de ajo

Salsa verde (hecha en licuadora)

1 libra Tomatillos verdes (sin cascara)

4 Chiles Serranos

$\frac{1}{4}$ Cebolla blanca

1 Diente de ajo

1/16 (una pizca) Sal

Enchiladas

12 (6") Tortillas de maíz

$\frac{1}{4}$ **taza** Aceite de canola (Añada el pollo rallado y el queso)

$\frac{1}{4}$ **taza** Queso cotija

$\frac{1}{4}$ Cebolla blanca picada

Cubierta

1 manojo Cilantro fresco picado

$\frac{3}{4}$ **taza** Queso fresco desmoronado

$\frac{1}{4}$ Cebolla blanca picada

4 cucharadas Substituto de crema bajo en grasa (de yogur) * Ver receta en Día 1

Instrucciones:

1. En una olla, coloque la pechuga con el caldo de pollo, un cuarto de cebolla, un diente de ajo. Déjelo hervir por 20 minutos. **Reserve el caldo.** Deje el pollo enfriar y tire la cebolla y el ajo. Una vez que se enfríe lo suficiente para tocarlo, deshebre el pollo.
2. Hierva los tomatillos y los chiles serranos en una olla con suficiente agua para que los cubra. Déjelos hervir hasta que los tomatillos cambien de color (de verde vivo a verde soldado). Tire el agua y ponga los tomatillos y chiles en la licuadora junto con otro cuarto de cebolla, un diente de ajo y una pizca de sal. Agregue un poco del caldo de pollo, hasta que el líquido cubra los vegetales aproximadamente una pulgada más arriba. Licúe todos los ingredientes hasta que tengan la consistencia de puré. Vierta la salsa en una olla mediana y hierva a fuego lento.
3. Vierta aceite en una olla freidora y caliéntelo a fuego alto. Remoje ligeramente cada tortilla en el aceite, de 1 a 2 segundos. Coloque cada una sobre una servilleta de papel para que absorba algo del aceite.
4. Remoje las tortillas fritas en la salsa verde hirviendo a fuego lento, hasta que las tortillas se suavicen. Colóquelas en un plato, dos tortillas por persona.
5. Rellene cada tortilla con pollo deshebrado, más salsa verde, cebolla picada y queso cotija (1 cucharadita cada una). Enrolle las tortillas. Encima, póngales queso fresco desmoronado (1 cucharada), cebolla picada y cilantro picados, y haga un diseño con la crema de yogur (ver ingredientes).



- ◆ Enchiladas Verdes de Pollo y Queso
- ◆ Frijoles de la Olla
- ◆ Ensalada de Nopales
- ◆ Fresas con Crema

Frijoles de la Olla

◆ Porción: 1 taza

Ingredientes:

1 taza Frijoles pintos

$\frac{3}{4}$ Diente de ajo, ligeramente machacado

$\frac{3}{4}$ Cebolla blanca

$\frac{1}{2}$ **cucharadita** Sal

6 tazas Agua

2 cucharadas Substituto de crema bajo en grasa (de yogur) * Ver receta en Día 1

Instrucciones:

1. Limpie los frijoles y enjuáguelos bajo agua fría una o dos veces, hasta que el agua salga limpia. Cubra los frijoles con agua caliente y déjelos remojar toda la noche.
2. Ponga las cuatro tazas de agua caliente en una olla grande que se pueda tapar firmemente. Añada los frijoles, el ajo y la cebolla.
3. Cuando hierva, baje la flama a fuego medio y déjelo tapado por 2 a 3 horas, hasta que los frijoles estén suaves. Si ve que necesitan más agua, añada una taza de agua hirviendo a la vez.
4. Añada la sal una vez que los frijoles estén cocidos.
5. Sírvalos como sopa, con parte del agua (1 taza) No sirva la cebolla ni el ajo.
6. Póngale encima un poco de crema de yogur (1 cucharadita por plato de sopa de frijoles).



Ensalada de Nopales

◆ **Porción:** Tres cuartos de taza

Ingredientes:

- 4 tazas** Nopales en cuadritos, cocidos hasta que queden suaves y enjuagados bajo agua fría.
- 2 medianos** Jitomates rojos, picados
- 1 pieza** Cebolla blanca picada
- 3 cucharadas** Cilantro fresco picado
- 1 pieza** Chile Serrano picado

Aderezo

- 3 cucharadas** Aceite de canola
- 4 cucharaditas** Vinagre blanco
- 1 pieza** Jugo de un limón
- ¼ cucharadita** Orégano seco
- 1/8 cucharadita** Sal
- 1/8 cucharadita** Pimienta

Instrucciones:

1. Ponga los nopales en una ensaladera.
2. Añada el jitomate, la cebolla, el chile y el cilantro.
3. En otro tazón, bata el aceite de oliva, el orégano, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
4. Vierta el aderezo sobre los nopales y revuelva bien.
5. Tápele y refrigérelo por 4 horas.



Fresas Con Crema

◆ **Porción:** Tres cuartos de taza

Ingredientes:

- 3 tazas** Fresas frescas picadas a lo largo
- ½ taza** Yogur bajo en grasa, colado* Ver instrucciones abajo
- ½ taza (4 oz)** Leche condensada, endulzada
- 1/3 taza** Azúcar glas (pulverizada)
- 6 cucharadas** Crema batida sin grasa
- ½ cucharada** Azúcar granulada (una pizca)

Instrucciones:

1. Rebane las fresas y colóquelas en tazas individuales.
2. Combine en un tazón el yogur, la leche condensada y el azúcar glas. Bata hasta alcanzar una consistencia cremosa.
3. Espolvoree una pizca de azúcar sobre cada plato de fresas (1/8 de cucharadita).
4. Vierta la crema de yogur sobre las fresas, cubriéndolas lo más posible.
5. Añada crema batida sin grasa a cada plato.
6. Sírvalas frías.

*Para colar el yogur: (También puede usar yogur Griego)

1. En una coladera coloque cuatro capas de papel de rolo de cocina (o una tela para filtrar queso).
2. Coloque la coladera en un tazón grande.
3. Vierta el yogur sobre la coladera y déjelo en el recipiente en el refrigerador toda la noche, tapado con plástico adherente.
4. Al día siguiente, pase el yogur colado (más espeso) a otro recipiente y tire el agua.



Para acceder más recetas como esta,
visite www.mealsmatter.org/en-espanol

- ◆ Sopa de Albóndigas
- ◆ Tortilla de Maíz
- ◆ Arroz Integral con Leche

Sopa de Albóndigas

◆ Porción: 1 $\frac{3}{4}$ taza

Ingredientes:

Ingredientes para las albóndigas

- 1 libra** Carne molida de pavo
- 1/3 taza** Arroz blanco, crudo
- $\frac{1}{4}$ Cebolla picada
- 1/8 taza** Cilantro fresco picado
- 1/8 taza** Hojas de menta fresca picadas
- 1 grande** Diente de ajo picado
- $\frac{1}{2}$ Jitomate mediano picado
- 1/8** Zanahoria cruda, finamente rallada
- 1/8** Calabaza cruda, finamente rallada
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** Sal
- $\frac{1}{4}$ **cucharadita** Pimienta
- 1 grande** Huevo crudo
- 1 cucharada** Harina

Ingredientes para la sopa

- 4 tazas** Agua
- 4 cubitos** Cubitos de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 grande** Zanahorias (cortadas diagonalmente)
- $\frac{3}{4}$ Cebolla picada en trozos grandes
- 1 mediano** Calabaza picada en trozos grandes
- 1 lata (14 oz)** Tomates enteros (escurridos)
- $\frac{1}{2}$ **taza** Cilantro fresco, picado

Instrucciones:

Preparación de las albóndigas

1. En un recipiente combine todos los ingredientes de las albóndigas. Revuelva todo muy bien con las manos y haga bolitas del tamaño de una pelota de golf. Colóquelas en un plato, por ahora.

Preparación de la sopa

1. Primero haga el caldo: Hierva cuatro tazas de agua y disuelva en ella los cubitos de caldo de pollo (4 cubitos).
2. Añada las zanahorias, la cebolla, el jitomate y las bolitas de carne de pavo al caldo de pollo, meta las albóndigas una por una y deje que se cuezan por 20 minutos (hasta que el arroz en la albóndiga se cueza bien).
3. Añada la calabaza y hierva por 5 minutos.
4. Sirva la sopa. Ponga un poco de cilantro fresco arriba.



Tortilla de Maíz

◆ Porción: 2 tortillas

Ingredientes:

- 12** Tortillas de maíz - 6"

Instrucciones:

1. Caliente las tortillas en un comal hasta que estén suaves.

Arroz Integral con Leche

◆ Porción: 1 $\frac{1}{2}$ tazas

Ingredientes:

Para remojar el arroz

- 1 pieza** Cascara de limón, rallada
- 1 taza** Arroz integral
- 3 tazas** Agua

Mezcla para el arroz

- 4 tazas** Leche baja o libre de grasa
- 1 palito** Canela
- $\frac{1}{2}$ **cucharadita** Extracto de vainilla
- 1 taza** Azúcar granulada
- 2 cucharadas** Pasitas

Cubierta

- 2 cucharadas** Nueces picadas
- 1 cucharada** Canela molida

Instrucciones:

1. Remoje en agua el arroz y la cáscara de limón por 15 a 20 minutos.
2. Escurra el arroz y transfíralo junto con la cascara de limón a un sartén.
3. Añada las dos tazas de leche y el palito de canela. Cocínelo a fuego medio-lento hasta que hierva.
4. Inmediatamente reduzca a fuego lento y déjelo cocinar por 45 minutos, meneándolo constantemente, asegurándose de que no se pegue en el fondo.
5. Añada la leche sobrante, la vainilla, las pasitas y el azúcar y déjelo a fuego lento por 15 minutos más. Siga moviéndolo constantemente para que no se pegue.
6. Retírelo de la lumbre, déjelo enfriar y viértalo en un tazón.
7. Espolvoreelo con la canela molida y las nueces.



- ◆ Ensalada de Pavo
- ◆ Salsa Roja
- ◆ Sopa de Papa
- ◆ Flan de Leche Con Mango y Fresas

Ensalada de Pavo

◆ Porción: 2 ¼ tazas

Ingredientes:

- 1½ **tazas** Salsa roja (ver ingredientes)
- 6 **cucharadas** Substituto de crema bajo en grasa (de yogur) * Ver receta en Día 1
- 1½ **cucharadita** Aceite de canola
- 3 **pequeñas** Cebolla picada
- 6 **Dientes** de ajo picado
- 24 **onzas** Carne molida de pavo
- 6 **Tomates** oblongos (alargados)
- 1½ **tazas** Frijoles rojos –alubias– (enlatados, sin sal, escurridos)
- 3 **cucharaditas** Comino molido
- 3 **cucharaditas** Chile en polvo
- 1/8 **cucharadita** Sal
- 6 **cucharadas** Cilantro fresco picado
- 12 **tazas** Lechuga romana rayada
- ¾ **taza** Queso duro rayado bajo en grasa
- ½ **taza** Elotes enlatados bajos en sal
- ½ **lata** Frijoles negros
- ½ **taza** Pimientos morrones picados en cuadritos

Instrucciones:

1. En un tazón grande revuelva la salsa con el yogur colado.
2. En un sartén mediano no adherente, caliente aceite a fuego medio. Fría cebolla y ajo, meneando constantemente hasta que se suavicen, de 1 a 2 minutos. Añada el pavo y cocínelo moviéndolo constantemente hasta que se cueza, de 3 a 5 minutos.
3. Añada el jitomate, los frijoles, el comino, el chile en polvo y la sal. Déjelo cocinar moviéndolo hasta que los jitomates comiencen a deshacerse, aproximadamente 2 minutos.
4. Quite el sartén de la lumbre. Añada el cilantro y dos cucharadas de la mezcla de salsa y yogur colado.
5. Añada la lechuga al resto de la mezcla de salsa y revuelva bien. Divida la lechuga en seis platos, sirva encima la carne y espolvoréela con queso rallado.



Planear las comidas ayuda a que la familia se alimente saludablemente y ahorre dinero, sin sacrificar sabor ni frescura. Nuestro Plan Familiar de Comidas le proporciona una semana de platillos saludables para ayudarle a ahorrar dinero.

Salsa Roja

◆ Porción: Media taza

Ingredientes:

- 1 **cucharada** Aceite de canola
- 1 **taza** Cebolla blanca picada
- 2 **medianos** Chiles poblanos, picados
- 2 **Dientes** de ajo, picados
- 4½ **tazas** Jitomates, picados
- 1 **cucharada** Chiles anchos
- 1 **cucharadita** Chile molido
- 1 **cucharadita** Sal
- ¼ **taza** Cilantro fresco picado
- 2 **cucharadas** Jugo de limón

Instrucciones:

1. Caliente aceite a fuego medio en una olla grande. Añada la cebolla, los chiles poblanos y el ajo y cocínelo todo junto moviendo constantemente hasta que la cebolla se suavice y comience a dorarse, de 3 a 4 minutos.
2. Baje a fuego mediano. Añada los jitomates, el chile en polvo, el comino y la sal. Déjelo cocinar moviendo de vez en cuando hasta que los jitomates se deshagan y se espesen ligeramente, de 6 a 8 minutos.
3. Cuidadosamente transfiera la mezcla de jitomate a un procesador de alimentos o licuadora. Elija la opción para salsas espesas y muévelo hasta que quede con la consistencia deseada (tenga cuidado al licuar líquidos calientes).
4. Deje enfriar hasta que quede a temperatura ambiente, aproximadamente una hora y media. Revuélvale el cilantro y el jugo de limón, justo antes de servir.



Sopa de Papa

Porción: 1¼ tazas

Ingredientes:

- 1½ **grandes** Papas para hornear, peladas y en cubitos
- 1½ **tazas** Granos de elote
- ¾ **pequeños** Pimiento morrón rojo, finamente picado
- 2½ **cucharaditas** Chile jalapeño picado (desvenado)
- 2 **tazas** Media crema media leche sin grasa (*Half & Half*)
- 1 **taza** Leche baja o libre de grasa
- ¾ **tazas** Agua
- 2 **cucharaditas** Comino molido
- 1/16 **cucharaditas c/u** Sal y pimienta
- 1½ **tazas** Cilantro fresco picado
- ¾ **cucharadita** Chile en polvo

Instrucciones:

1. En una olla mediana ponga las papas, la leche, la media crema media leche, el elote, los pimientos rojos, el comino, el chile en polvo, la sal y la pimienta. Deje cocinar a fuego lento, tapado, hasta que las papas estén bien cocidas, de 15 a 20 minutos.
2. Retire de la lumbre. Añada el cilantro. Vierta en platos hondos.
3. Adorne con cilantro fresco.



Flan de Leche Con Mango y Fresas

Porción: 1 taza

Ingredientes:

Ingredientes para el Flan

- 2 Huevos
- 2 Yemas de huevo
- 1 **taza** Leche baja o libre de grasa
- 1 **taza** Media crema media leche sin grasa (*Half & Half*)
- ½ **cucharadita** Extracto de vainilla
- 3/8 **taza** Azúcar granulada

Caramelo

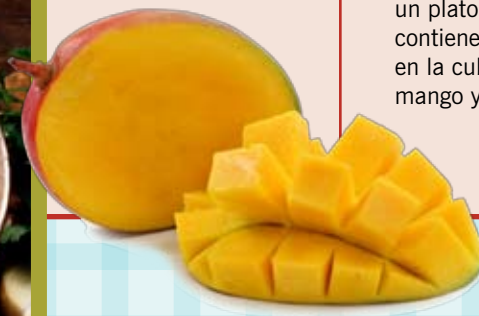
- ½ **taza** Azúcar
- ¼ **taza** Agua

Cubierta para el Flan, una vez frío

- 2 **Mangos** cortado en tiras a lo largo
- 8 **Fresas (partidas a lo largo por la mitad)** Haga un diseño con las fresas

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados.
2. Mezcle en la licuadora todos los ingredientes para el flan, hasta que quede un líquido suave.
3. En una olla pequeña, a fuego lento, mezcle una taza de agua con 1/3 de taza de azúcar y caliéntelo hasta que se haga caramelo. Vierta el caramelo caliente en un recipiente para hornear. Ladee el recipiente para que el caramelo cubra toda la base. Hágalo rápido para que el caramelo no se enfríe antes de que lo distribuya.
4. Vierta la mezcla del flan sobre la base de caramelo.
5. El flan se cocina a baño María. (Utilice un recipiente más grande que el que contiene el flan. Coloque el recipiente con el flan adentro del segundo recipiente y vierta agua en el recipiente grande, hasta la mitad).
6. El flan lleva de 1 a 1½ horas para cocinarse. Está listo cuando un palillo insertado al centro sale limpio. Una vez que el flan esté listo, pase un cuchillo por la orilla del recipiente y agítelo levemente para mover el caramelo. Deje enfriar el flan completamente sobre una parrilla para enfriar.
7. Para sacar el flan del molde, ponga un plato arriba del recipiente que lo contiene y volteele. Haga un diseño en la cubierta con las rebanadas de mango y fresa.



- ◆ Tostadas de Atún
- ◆ Pico de Gallo
- ◆ Ensalada de Fruta Picosita

Tostadas de Atún

◆ Porción: 2 tostadas

Ingredientes:

12 onzas Atún en agua (enlatado)
4 Chiles jalapeños desvenados y picados
1½ medianos Jitomate picado
½ taza Cebolla blanca picada
½ taza Cilantro finamente picado
¾ taza Substituto de crema bajo en grasa (de yogur) * Ver receta en Día 1
2 cucharadas Jugo de limón
¼ cucharadita Sal
2 grandes Aguacates maduros cortados por mitad y sin semilla
12 (6") Tostadas (grasa reducida)
4 onzas Queso fresco desmoronado
1 cucharadita Salsa *Tabasco*
2 tazas Lechuga romana picada

Instrucciones:

1. En un recipiente hondo mezcle el atún y los chiles.
2. Añada el jitomate, la cebolla, el cilantro, la crema agria, el jugo de limón y la sal.
3. Revuelva bien. Cubra el recipiente y deje enfriar.
4. En un recipiente mediano ponga los aguacates (sin cascara) y aplástelos con un tenedor. Añádales salsa tabasco y mézclelo bien.
5. Con una cuchara, ponga una capa de la mezcla de aguacate en cada tostada, seguida de una capa de lechuga picada.
6. Ponga la mezcla de atún arriba de la lechuga y espolvoree queso encima.



Pico de Gallo

◆ Porción: Un tercio de taza

Ingredientes:

3 medianos Jitomates
½ taza Cebolla blanca finamente picada
4 Chiles Serranos finamente picados
½ taza Cilantro fresco picado
1/16 cucharadita Sal (una pizca)
2 cucharaditas Jugo de limón
1 cucharadita Ajo fresco finamente picado

Instrucciones:

1. En un tazón mediano mezcle el jitomate, la cebolla, los pimientos, el cilantro, la sal y el jugo de limón. Refrigere por una hora antes de servir.

Ensalada de Fruta Picosita

◆ Porción: 2 tazas

Ingredientes:

1 taza Azúcar
1 taza Agua
4 grandes Chiles jalapeños cortados a lo largo por mitad
8 tazas Sandía sin semilla picada en cubitos
4 grandes Duraznos pelados y picados
4 grandes Peras picadas
8 cucharadas Jugo de limón
20 cucharaditas Queso fresco desmoronado

Instrucciones:

1. Mezcle el azúcar con ¼ de taza de agua y ponga a hervir en una olla. Déjelo en la lumbre por 15 segundos o hasta que el azúcar se disuelva. Retire de la lumbre. Añada el chile jalapeño a la mezcla de azúcar. Tape y deje reposar por una hora o hasta que se enfríe a temperatura ambiente. Cuele la mezcla de azúcar con una coladera fina o una tela. Tire los sólidos.
2. En una ensaladera, combine la sandía, la pera y el durazno picados. Agréguele el aderezo de azúcar y el jugo, mezclando cuidadosamente para cubrir toda la fruta.
3. Espolvoree el queso y sirva.

