THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRANDO AMOR PARA COMIDA SALUDABLE

SNAP Ed

De la LATA a la Mesa

Recetas Rápidas y Deliciosas con Alimentos Enlatados

BIENVENIDO

¡Además de ser practicos, baratos y sabrosos, los alimentos enlatados ofrecen nutrición durante todo el año! Este libro de cocina le ofrece recetas rápidas y sabrosas con una variedad de alimentos enlatados.

CONSEJOS SOBRE ALIMENTOS ENLATADOS:

Elija opciones bajas en sodio

Busque frutas enlatadas en jugo 100% en lugar de almíbar

Enjuague y escurra los alimentos enlatados para reducir el sodio

5 RAZONES PARA ELEGIR ALIMENTOS ENLATADOS

1. **Precio:** Los alimentos enlatados suelen ser menos costosos que las opciones frescas.
2. **Conveniencia:** Están precocidos y listos para comer o requieren una preparación mínima: ¡perfectos para noches ocupadas!
3. **Variedad:** Los alimentos enlatados están disponibles en una amplia variedad de opciones que incluyen frutas, verduras, frijoles, carnes y más.
4. **No perecedero:** Los alimentos enlatados tienen una vida útil más larga y son fáciles de almacenar.
5. **Sabor:** Pueden aportar un gran sabor a cualquier merienda o comida.

5 Mitos Sobre los Alimentos Enlatados

Los alimentos enlatados no son tan saludables como los alimentos frescos.

En cuanto a nutrición, ¡todas las presentaciones cuentan! Los alimentos enlatados pueden ser tan saludables como las variedades frescas o congeladas. Se recolectan en su punto óptimo de maduración y, a menudo, se enlatan el mismo día, conservando así muchos nutrientes.

Los alimentos enlatados tienen un alto contenido de sodio.

Existen muchas opciones de alimentos enlatados bajos en sodio, con sodio reducido o sin sal añadida. Escurrir y enjuagar los alimentos enlatados puede reducir aún más la cantidad de sodio.

La fruta enlatada tiene mucho azúcar añadido.

La clave para evitar el azúcar añadido en las frutas enlatadas es elegir opciones enlatadas en jugo 100% en lugar de jarabes.

Los alimentos enlatados están altamente procesados.

Los alimentos enlatados se procesan mínimamente. Una vez recolectados en su punto óptimo de maduración, se limpian, se cortan/recortan y se calientan para conservar rápidamente sus propiedades. Sus propiedades se reduce al mínimo y no requieren conservantes ni aditivos para evitar su deterioro.

Las latas dañadas no son seguras para comer.

Si el golpe es leve y no afecta la estabilidad ni el sellado de la lata, los alimentos que contiene suelen estar seguros. Mientras la lata no esté abultada, oxidada ni goteando, la lata abollada debería estar bien. Inspeccione siempre la lata con cuidado y, en caso de duda, deséchela.

TABLA DE CONTENIDO

Gachas de Maíz 5

Panqueques de Calabaza 6

Arroz con Leche 7

Batidos de Durazno y Crema 9

Salsa Tropical 10

Ensalada Sencilla de Habichuelas Blancas 11

Ensalada Suroeste 12

Ensalada de Tres Habichuelas 13

Ensalada de Atún y Pasta 14

Salsa Básica para Pasta 15

Chili de Frijoles Negros 16

Chili Vegetariano 17

Pasta con Espinaca y Habichuelas 18

Guisado Fácil de Pollo, Queso y Brócoli 19

Quesadillas de Batata 20

Hamburguesas de Frijol Negro 21

Pastel de Ángel con Piña 22

GACHAS DE MAÍZ

Porciones por receta: 5
Tamaño de la porción: 1 taza
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 30 minutos

Ingredientes

4 tazas leche de coco baja en grasa sin azúcar o leche natural baja en grasa
2 cucharaditas canela molida
½ cucharadita sal
½ cucharadita nuez moscada
1 cucharada extracto de vainilla
3 tazas maíz pozolero cocido* o 2 latas (15 onzas) maíz pozolero, escurrido y enjuagado*
¼ taza leche condensada azucarada sin grasa

*Para obtener 3 tazas de maíz pozolero cocido: Coloque 1 taza de maíz pozolero seco y enjuagado en una olla sopera y cúbrala con 5-7,5 cm de agua. Déjela en remojo toda la noche. Escurra, cubra con agua fría, hierva y cocine a fuego lento durante 1½-2 horas o hasta que esté tierna. Escurra y use.

Preparación

1. En una olla sopera, combine la leche de coco, la canela, la nuez moscada y el extracto de vainilla. Hierva la mezcla y luego reduzca el fuego a fuego lento durante unos 10 minutos o hasta que alcance la consistencia deseada. Remueva con frecuencia.
2. Agregue el maíz pozolero y la leche condensada azucarada a la mezcla de leche de coco, remueva y cocine a fuego lento durante 2-3 minutos más.
3. Retire la olla del fuego y sirva.

Nutrition Facts

5 servings per container
Serving size **1 Cup**

Amount per serving
Calories **320**

	% Daily Value*
Total Fat 6g	**8%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	**3%**
Sodium 350mg	**15%**
Total Carbohydrate 58g	**21%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 19g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 11g	
Vitamin D 1.9mcg	10%
Calcium 280mg	20%
Iron 3.9mg	20%
Potassium 10mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

PANQUEQUES DE CALABAZA

Porciones por receta: 8
Tamaño de porción: 2 panqueques
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 3-5 minutos

Ingredientes

1 huevo grande
½ taza calabaza de lata
1¾ tazas leche sin grasa
2 cucharadas aceite vegetal
2 tazas harina integral
2 cucharadas azúcar moreno
1 cucharada levadura en polvo
2 cucharaditas especias para pie de calabaza
½ cucharadita sal
Aceite en aerosol

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **2 pancakes**

Amount per serving
Calories **180**

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 380mg	17%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 7g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 124mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 210mg	4%
Vitamin A 121mcg	15%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparaión

1. Bata el huevo, calabaza, leche y aceite en un tazón grande.
2. Agregue la harina, azúcar moreno, levadura en polvo, especias para pie de calabaza y sal a la mezcla de huevo. Revuelva suavemente.
3. Ponga una sartén de tamaño mediano sobre fuego medio-alto. Rocié ligeramente con aceite en aerosol.
4. Con una taza medidora de ¼, vierta la mezcla al sartén caliente. Cocine hasta que salgan burbujas, voltee y después cocine hasta que se dore.

ARROZ CON LECHE

Porciones por receta: 8
Tamaño de la porción: ½ taza
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Ingredientes

2 tazas agua
1 taza arroz blanco, enjuagado con agua fría*
2 tazas leche baja en grasa
½ taza leche descremada evaporada
¼ taza azúcar
2 cucharaditas vainilla
½ cucharada canela molida
¼ cucharadita sal
¾ taza frutas secas (es decir, pasas, melocotón o higos picados) (opcional)

*Si usa arroz integral, cocine a fuego lento el arroz tapado durante unos 15 a 20 minutos, o hasta que se absorba la mayor parte del agua. Además, añada sólo 1 cucharadita de canela en lugar de ½ cucharada. El arroz integral rendirá 6 porciones de ½ taza.

Preparación

1. En una olla mediana a fuego alto, hierva el agua y el arroz. Una vez que hierva, baje el fuego, cubra y cocine durante unos 10 minutos o hasta que se absorba la mayor parte del agua.
2. Una vez cocido el arroz, agregue la leche, la leche evaporada, el azúcar y la vainilla. Lleve la mezcla a fuego lento y cocine durante unos 15 minutos, o hasta que el arroz esté tierno y espeso. Revuelva con frecuencia.
3. Retirar del fuego. Mientras la mezcla aún está caliente, agregue sal, canela y frutas secas y combine.
4. Sirva caliente o frío. Una vez frío, el arroz con leche se puede conservar en el refrigerador hasta por 4 días.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **1/2 cup**

Amount per serving

Calories **150**

	% Daily Value*
Total Fat 0.5g	**1%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 120mg	**5%**
Total Carbohydrate 29g	**11%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Total Sugars 9g	
Includes 5g Added Sugars	**10%**
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 128mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 147mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

BATIDOS DE DURAZNO Y CREMA

Porciones por receta: 3
Tamaño de porción: 1 taza
Tiempo de preparación: 3 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

1 banano congelado
1 lata (15 onzas) de duraznos, en jugo 100% natural
1 taza yogurt natural bajo en grasa

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes dentro de una licuadora.
2. Licue hasta suave y sirva en vasos. ¡Disfrute!

Nutrition Facts

3 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **160**

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 24g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 144mg	10%
Iron 0mg	0%
Potassium 499mg	10%
Vitamin C 9mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

SALSA TROPICAL

Porciones por receta: 12
Tamaño de porción: ½ taza
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

1 lata (15 onzas) duraznos, en 100% jugo, escurrido y picados
1 lata (20 onzas) trocitos de piña, escurrido
1 lata (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
1 taza pepino picado
½ taza cebolla morada, picada
¼ taza cilantro fresco, picado
2 cucharadas jugo de lima
1 chile jalapeño, picado finamente (opcional)

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size **1/2 cup**

Amount per serving
Calories **80**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 11g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 236mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Asegúrese de que toda la fruta enlatada esté bien colada.
2. En un tazón grande, combine suavemente todos los ingredientes.

Porciones por receta: 4
Tamaño de porción: ⅓ taza
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos

ENSALADA SENCILLA DE HABICHUELAS BLANCAS

Ingredientes

1 cucharadita jugo de limón
2 cucharaditas vinagre de vino tinto
1 cucharada aceite de oliva
1 cucharadita hierbas frescas o secas, cortadas (como romero, tomillo, estragón o albahaca)
¼ cucharadita pimienta negra
2 cucharadas cebolla roja, picada
1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1/3 cup**

Amount per serving
Calories **120**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 200mg	**9%**
Total Carbohydrate 16g	**6%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 0g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 39mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 243mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Mezcle el jugo de limón, vinagre, aceite de oliva, las hierbas y la pimienta negra para preparar el aderezo.
2. En un tazón, mezcle la cebolla roja y los frijoles blancos con el aderezo.
3. Enfrie por 1 a 2 horas, luego sirva.

ENSALADA SUROESTE

Porciones por receta: 8
Tamaño de porción: ¾ taza
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

1 lata (15 onzas) frijoles negros, enjuagados
1 taza maíz, fresco o congelado
1 tomate mediano, picado
¼ taza cebolla roja, picada
1 cebolleta, picada
1 cucharada cilantro picado
Jugo de 1 lima (2 cucharadas)
3 cucharadas aceite de oliva
¼ cucharadita sal
Pimienta negra, al gusto

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size **3/4 cup**

Amount per serving
Calories **120**

	% Daily Value*
Total Fat 5g	**6%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 150mg	**7%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Dietary Fiber 5g	**18%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 24mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 276mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Combine los frijoles, maíz, tomate, cebolla, cebolleta y cilantro.
2. Mezcle el jugo de lima, aceite, sal y pimienta. Vierta sobre la ensalada.
3. Mezcle bien y deje marinar en el refrigerador por 30 minutos antes de servir.

Porciones por receta: 10
Tamaño de porción: ½ taza
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 0 minutos

ENSALADA DE TRES HABICHUELAS

Ingredientes

1 lata (14.5 onzas) ejotes cortados, enjuagados
1 lata (15.5 onzas) habichuelas rojas, enjuagadas
1 lata (15.5 onzas) garbanzos, enjuagados
2 tallos apio, picados (como 1 taza)
¼ taza vinagre de cidra de manzana
¼ taza aceite de canola o de oliva
⅛ cucharadita pimienta negra

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size **1/2 cup**

Amount per serving
Calories **170**

	% Daily Value*
Total Fat 7g	**9%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 300mg	**13%**
Total Carbohydrate 21g	**8%**
Dietary Fiber 6g	**21%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 63mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 219mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. En un tazón mediano combine los ejotes, habichuelas rojas, garbanzos y apio.
2. En un tazón pequeño, mezcle el vinagre, el aceite y la pimienta. Vierta la mezcla de vinagre sobre la ensalada. Revuelva para mezclar.
3. Cubra y refrigere por al menos 2 horas. Revuelva suavemente antes de servir.

ENSALADA DE ATÚN Y PASTA

Porciones por receta: 6
Tamaño de porción: 1 taza
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes

2 tazas pasta integral, cruda
1 taza zanahoria rallada
1 taza apio cortado
2 latas (5 onzas) atún, en agua, escurrido
¼ taza vinagreta tipo italiano

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size **1 cup**

Amount per serving
Calories **220**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	**7%**
Sodium 310mg	**13%**
Total Carbohydrate 30g	**11%**
Dietary Fiber 1g	**4%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 17g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 36mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 307mg	6%
Vitamin A 185mcg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Prepare la pasta según las instrucciones en el paquete.
2. En un tazón, combine la pasta cocida, la zanahoria, el apio y el atún. Ponga en la refrigeradora por 1 hora.
3. Eche la vinagreta sobre la pasta. Mezcle y sirva.

SALSA BÁSICA PARA PASTA

Porciones por receta: 6
Tamaño de porción: ½ taza
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

1 cucharada aceite de oliva o aceite de canola
3 dientes de ajo, picados finamente
1 lata (28 onzas) tomates triturados
1 cucharadita albahaca seca
½ cucharadita orégano seco
¼ taza queso parmesano

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	**1/2 cup**
Amount per serving	
Calories	**80**
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 1g	**5%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 105mg	**5%**
Total Carbohydrate 11g	**4%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 35mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 497mg	10%
Vitamin A 25mcg	2%
Vitamin C 10mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén mediano. Agregue el ajo y cocine, revolviendo por 30 segundos.
2. Agregue los tomates, la albahaca, y el orégano. Cocine a fuego lento por 10 minutos.
3. Agregue el parmesano, mezcle ¡y disfrute!

CHILI DE FRIJOLES NEGROS

Porciones por receta: 6
Tamaño de porción: 1⅓ tazas
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos

Ingredientes

2 cucharadas aceite de canola
1 cebolla pequeña, picada
3 dientes ajo, picados
½ taza agua
1 cucharada comino molido
1 cucharada semilla de cilantro
1 taza salsa chunky
2 pimentones rojos, amarillos, anaranjados o verdes, picados
2 latas (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
1 lata (28 onzas) tomates picados, sin sal agregada, en su jugo
2 tazas maíz congelado (paquete de 11 onzas)

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 1/3 cups

Amount per serving
Calories 290

	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 530mg	23%
Total Carbohydrate 50g	18%
Dietary Fiber 16g	57%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 72mg	6%
Iron 4mg	20%
Potassium 957mg	20%
Vitamin C 60mg	70%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. En una olla grande agregue el aceite, la cebolla y ajo a fuego alto, agregue el agua y revuelva frecuentemente por unos 5 minutos.
2. Agregue el comino, semilla de cilantro, salsa, pimentones, frijoles negros, tomates y maíz. Deje hervir.
3. Reduzca el fuego, cubra y deje a fuego lento por unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente.

CHILI VEGETARIANO

Porciones por receta: 4
Tamaño de porción: 1½ tazas
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

1 cucharadita aceite vegetal
½ taza cebolla picada
1 cucharada chile en polvo
½ cucharadita albahaca seca
½ cucharada comino molido
1 cucharadita ajo en polvo
1 pimentón verde mediano, picado
1 lata (15.5 onzas) frijoles rojos, enjuagados
1 lata (15.5 onzas) frijoles blancos, enjuagados
1 lata (14.5 onzas) tomates cortados en cubitos, sin sal añadida
1 lata (8 onzas) salsa de tomate, baja en sodio
1 taza agua

Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego medio. Agregue las cebollas, revolviendo frecuentemente, por unos 3 minutos.
2. Agregue el chile en polvo, la albahaca, el comino, el ajo en polvo y el pimentón. Cocine y revuelva por unos 3 minutos.
3. Agregue los frijoles rojos, los frijoles blancos, los tomates, la salsa de tomate y agua. Deje hervir y luego reduzca el fuego y cubra. Hierva a fuego lento por 15 minutos.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 1/2 cups**

Amount per serving
Calories **300**

	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 54g	20%
Dietary Fiber 17g	61%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 18g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 152mg	10%
Iron 5mg	30%
Potassium 1002mg	20%
Vitamin C 26mg	30%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porciones por receta: 8
Tamaño de porción: 1 taza
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

PASTA CON ESPINACA Y HABICHUELAS

Ingredientes

2 tazas pasta integral cruda
1 cucharada aceite vegetal
1 cucharada ajo picado
1 paquete (10 onzas) espinaca congelada o 1 lata (14 onzas) espinaca enlatada
1 lata (15 onzas) tomates picados, con su jugo, sin sal agregada
1 lata (15 onzas) habichuelas blancas, enjuagadas
½ cucharadita sal
½ cucharadita pimienta negra
½ taza queso parmesano

Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 128mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 418mg	8%
Vitamin A 221mcg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Prepare la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Deje a un lado.
2. Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue el ajo y cocine hasta que esté tierno.
3. Agregue la espinaca, tomates con su jugo, habichuelas, sal y pimienta. Cuando la mezcla burbujee, cocine a fuego lento (descubierto) por 5 minutos.
4. Agregue la pasta y parmesano a la mezcla de espinaca.
5. Revuelva bien y sirva.

GUISADO FÁCIL DE POLLO, QUESO Y BRÓCOLI

Porciones por receta: 6
Tamaño de porción: 1 taza
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

1 lata (14.5 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
2 tazas arroz integral instantáneo, crudo
1 bolsa (16 onzas) brócoli congelado
1 taza pollo cocido en trozos o 1 lata (10 onzas) pollo enlatado, colado
1 taza queso cheddar rallado bajo en grasa
¼ taza queso parmesano
½ cucharadita ajo en polvo

Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 1 cup

Amount per serving
Calories 270

	% Daily Value*
Total Fat 7g	**9%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 45mg	**15%**
Sodium 390mg	**17%**
Total Carbohydrate 31g	**11%**
Dietary Fiber 4g	**14%**
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 25g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 158mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 377mg	8%
Vitamin C 43mg	50%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Coloque el caldo en una olla mediana. Hierva sobre fuego medio-alto.
2. Agregue y revuelva el arroz. Coloque el brócoli y el pollo sobre el arroz pero sin revolver. Cubra y deje cocinar por 5 minutos.
3. Retire del fuego y deje reposar, cubierto, por 5 minutos.
4. Agregue y revuelva los quesos y ajo en polvo. Deje reposar, cubierto, por 5 minutos, y sirva.

QUESADILLAS DE BATATA

Porciones por receta: 2
Tamaño de porción: ½ quesadilla
Tiempo de preparación: 5 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

½ taza batata cocida, machacada o enlatada*
¼ taza frijoles negros de lata bajos en sodio, enjuagados
Aceite en aerosol
2 tortillas de harina integral, tamaño 8 pulgadas
2 cucharadas salsa chunky
2 cucharadas queso cheddar rallado bajo en grasa

*1 batata fresca = como 1 taza
Asegúrese de enjuagar y colar si está utilizando batata enlatada. 1 lata 15 onzas batata = 1½ tazas

Nutrition Facts

2 servings per container
Serving size **1/2 quesadilla**

Amount per serving
Calories **210**

	% Daily Value*
Total Fat 5g	**6%**
Saturated Fat 2g	**10%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	**2%**
Sodium 550mg	**24%**
Total Carbohydrate 35g	**13%**
Dietary Fiber 3g	**11%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 84mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 208mg	4%
Vitamin A 241mcg	25%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. En un tazón mediano, machaque la batata con los frijoles.
2. Cubra un sartén con aceite en aerosol sobre fuego medio.
3. Coloque una tortilla en el sartén. Esparza la mezcla de batata y frijoles sobre ella. Agregue la salsa y el queso rallado. Cubra con la otra tortilla.
4. Cocine por 2-3 minutos y luego con una espátula grande voltee y cocine por otros 2-3 minutos. Retire del sartén a una tabla de cortar y corte en cuartos.

Porciones por receta: 4
Tamaño de porción: 1 hamburguesa
Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos

HAMBURGUESAS DE FRIJOL NEGRO

Ingredientes

Aceite en aerosol (opcional)
1 lata (15.5 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados
1 taza queso cheddar bajo en grasa, rallado
½ taza pan integral molido
⅓ taza pimentón rojo picado
¼ taza cilantro fresco picado
1 huevo grande, un poco batido
1 cucharada chili en polvo
4 dientes de ajo, picados finamente

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size **1 burger**

Amount per serving
Calories **240**

	% Daily Value*
Total Fat 4g	**5%**
Saturated Fat 1.5g	**8%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 50mg	**17%**
Sodium 470mg	**20%**
Total Carbohydrate 32g	**12%**
Dietary Fiber 10g	**36%**
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	**0%**
Protein 18g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 169mg	15%
Iron 3mg	15%
Potassium 500mg	10%
Vitamin A 104mcg	10%
Vitamin C 20mg	20%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Precaliente el horno a 375°F o rocíe un sartén con aceite en aerosol si utilizará la estufa.
2. Machaque la mitad de los frijoles negros con un pisa papas.
3. Agregue el resto de los frijoles, queso, pan molido, pimiento rojo, cilantro, huevo, chili en polvo y ajo.
4. Trabaje la mezcla con sus manos hasta que se pegue fácilmente.
5. Forme en 4 hamburguesas. Coloque sobre una bandeja para hornear y cocine por 8 minutos de cada lado. Si está usando la estufa, cocine por 4 minutos de cada lado.

PASTEL DE ÁNGEL CON PIÑA

Porciones por receta: **12**
Tamaño de porción: **1/12 pastel**
Tiempo de preparación: **3 minutos**
Tiempo de cocción: **42 minutos**

Ingredientes

1 caja (16 onzas) mezcla para pastel de ángel
1 lata (20 onzas) piña triturada, en 100% jugo natural

Necesita una Bandeja para Hornear

1 molde Bundt (10×4 pulgadas o más grande) o dos moldes para pan (9 pulgadas)

Nutrition Facts

12 servings per container
Serving size **1/12 of cake**

Amount per serving
Calories **170**

	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 320mg	14%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 30g	
Includes 23g Added Sugars	46%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 46mg	4%
Iron 0mg	0%
Potassium 97mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación

1. Con el molde Bundt, use la bandeja del horno más baja. Con los moldes para pan, use la bandeja central. Precaliente el horno a 350°F.
2. Combine la mezcla de caja con la piña. Con una batidora eléctrica, bata en “low” por 30 segundos, y después en “medium” por 1 minuto.
3. Ponga en el molde. Hornee por 42 minutos en el molde Bundt o 40 minutos en los dos moldes para pan. Hornee hasta que se haya bronceado por encima.
4. Deje el pastel enfriarse completamente antes de servir. ¡Disfrute!

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND

INSPIRANDO AMOR PARA COMIDA SALUDABLE

SNAP Ed

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite **uri.edu/SnapEd.**

Community Nutrition Education RI

RISNPEd

URI Nutrition

URI_Nutrition_Ed

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.