

¿Preguntas sobre nutrición?

Llame al 1-877-FOOD-URI

*Coma 2 frutas
y 3 vegetales
cada día*



Comidas Simples para Uno o Dos



*Recetas Saludables y Consejos
para Cocinar en Cantidades
Pequeñas*



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

¡Bienvenido!

¡Este libro de recetas está diseñado para ayudarle a preparar comidas rápidas y saludables para una o dos personas!

Cocine Menos, Tire Menos

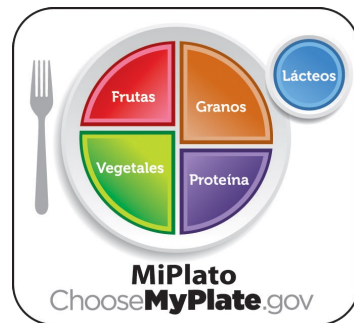
- ◇ Compre alimentos solo en la cantidad que necesite, para así desperdiciar menos.
- ◇ Compre frutas y vegetales enlatados y congelados para disminuir el desperdicio.
- ◇ Cuando cocine en casa, congele las sobras en porciones individuales para servir otra noche como cena ligera.
- ◇ Sea creativo con las frutas y vegetales de sobra— ponga fruta en batidos, tomates en salsa casera para pasta, y vegetales cocidos en un omelet o frittata.

¿Preguntas sobre nutrición?

Llame al Programa de Nutrición
SNAP-Ed al 1-877-FOOD-URI

¿Desea más recetas?

Visitenos en web.uri.edu/SnapEd



Meriendas Rápidas y Saludables

- Galletas integrales y queso bajo en grasa
- Yogurt bajo en grasa y bayas
- Palomitas naturales con semillas de girasol
- Rebanadas de pimentón y hummus
- Chips de tortilla bajas en grasa con salsa
- Tortilla integral y queso bajo en grasa
- Palito de queso bajo en grasa y tomate rebanado
- Rebanadas de manzana con mantequilla de maní



- Queso cottage bajo en grasa con piña triturada
- Mezcla de nueces con cereal integral y pretzels
- Pan pita con hummus
- Huevo duro con pan tostado
- Rodajas de pepino y aderezo ranch bajo en grasa
- Puré de manzana sin azúcar y galletas graham



Ensalada de Calabacín Fresco

Porciones por receta: 2 Tiempo de preparación: 10 minutos
 Tamaño de porción: ½ taza Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

- 1 calabacín pequeño
- 1 cebolleta
- ½ pimentón verde pequeño
- 1 tomate pequeño
- ½ cucharadita azúcar (opcional)
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 2 cucharadas vinagre blanco

Preparación

- 1) Lave y pique el calabacín, la cebolleta, el pimentón y el tomate. Combine en un tazón.
- 2) En otro tazón pequeño, mezcle el azúcar, aceite y vinagre. Vierta el aderezo sobre las verduras y mezcle.
- 3) Cubra y enfríe hasta servir.



El calabacín cuesta menos cuando está en temporada durante el verano.

* * *

Agregue proteína a su ensalada añadiendo garbanzos, habichuelas o atún.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 10g	4%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 9g	
Includes 6g Added Sugars	12%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 15mg	2%
Iron 0mg	0%
Potassium 265mg	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.

Costo: \$1.69 por receta
 \$0.85 por porción

La Taza Poderosa

Porciones por receta: 1 Tiempo de preparación: 3 minutos
 Tamaño de porción: 1 Tiempo de cocción: 2½-3½ minutos

Ingredientes

- 1 huevo, bien batido
- 1 taza agua
- ½ taza avena cruda
- ⅓ plátano machacado (o 1 cucharada fruta seca)
- ½ cucharadita canela
- 1 cucharadita azúcar morena
- Pizca de sal

Preparación

- 1) Combine todos los ingredientes en un tazón apto para microondas. Mezcle bien.
- 2) Cocine en microondas en nivel alto por 2½- 3½ minutos.



Esta receta es una buena fuente de fibra, proteína, y hierro.

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 bowl
Amount per serving	
Calories	310
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 185mg	62%
Sodium 80mg	3%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 6g	21%
Total Sugars 8g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 13g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 70mg	6%
Iron 3mg	15%
Potassium 375mg	8%

*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.

Costo: \$0.80 por receta
 \$0.80 por porción

Parfait de Yogurt

Porciones por receta: 1

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

- 1 taza yogurt sin sabor, bajo en grasa
- ½ taza fruta picada (bayas, banano o duraznos son buena opción)
- ¼ taza cereal integral

Preparación

- 1) En una taza pequeña, agregue la mitad del yogurt. Después, añada otra capa con mitad de la fruta.
- 2) Agregue el resto del yogurt y después el resto de la fruta.
- 3) Cubra por encima con el cereal. ¡Disfrute!



Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 parfait
Amount per serving	
Calories	170
% Daily Value*	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 32g	12%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 15g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 10g	
Vitamin D 3mcg	15%
Calcium 339mg	25%
Iron 3mg	15%
Potassium 45mg	0%

*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.

Costo: \$1.09 por receta
\$1.09 por porción

¡Los parfaits son ideales para un desayuno, merienda o postre saludable rápido!

Batido de Bayas

Porciones por receta: 1

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tamaño de porción: 1 batido

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

- ¼ taza blueberries congeladas
- ¼ taza fresas congeladas
- ¼ taza yogurt de vainilla bajo en grasa
- ¼ taza leche baja en grasa

Preparación

- 1) Ponga todos los ingredientes dentro de una licuadora.
- 2) Licue hasta suave y vierta dentro de un



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 16g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 6g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 186mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 226mg	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.

Costo: \$0.81 por receta
\$0.81 por porción

Mezcle y combine su fruta congelada favorita para crear su propio batido.
* * *
¡Agregue un puñado de espinaca para hacerlo aun más saludable!

Ensalada Waldorf de Atún

Porciones por receta: 3

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tamaño de porción: ½ taza

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

- 2 manzanas pequeñas, sin semillas y picadas
- 1 cucharada jugo de limón
- ¼ taza apio picado
- 3 cucharadas uvas pasas
- 3 cucharadas nueces picadas
- 1 lata (5 onzas) atún “chunk light”, en agua, colado
- 2 cucharadas mayonesa
- ½ cucharadita azúcar
- Pizca de canela

Preparación

- 1) En un tazón grande, combine las manzanas y el jugo de limón. Agregue el apio, uvas pasas, las nueces y el atún.
- 2) En otro tazón, combine la mayonesa, azúcar y canela para hacer el aderezo.
- 3) Vierta el aderezo sobre la mezcla de atún. Mezcle bien.

Nutrition Facts

3 servings per container	
Serving size	1/2 cup
Amount per serving	
Calories	190
	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 19g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 25mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 281mg	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.

Costo: \$3.93 por receta
\$1.31 por porción



¡Sirva sobre lechuga o galletas integrales para una comida fácil y rápida!

Omelet en una Taza

Porciones por receta: 1

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1 omelet

Tiempo de cocción: 1-2 minutos

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 cucharada leche sin grasa
- 1 cucharada queso cheddar rallado bajo en grasa
- 2 cucharadas pimentón verde picado
- 2 cucharadas cebolla picada
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

- 1) En una taza segura para el microondas, rompa y bata el huevo con un tenedor.
- 2) Agregue la leche, queso, pimentón y cebolla a la mezcla. Mezcle bien con un tenedor.
- 3) Cocine en microondas por 1 minuto y 30 segundos.
- 4) Revuelva el omelet. Si está aguoso, continúe cocinando por 30 segundos.
- 5) Retire del microondas, agregue sal y pimienta al gusto y ¡disfrute!

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	160
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 330mg	110%
Sodium 190mg	8%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 14g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 104mg	8%
Iron 2mg	10%
Potassium 211mg	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.

Cost: \$0.68 por receta
\$0.68 por porción



¡Los huevos son una excelente fuente de proteína de bajo costo que se puede guardar en el refrigerador hasta por 3 semanas después de comprar!

Rock 'n' Rollos

Porciones por receta: 1

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1 wrap

Tiempo de cocción: 0 minutos

Ingredientes

- 1 tortilla integral
- 2 cucharadas hummus
- 1 cucharada queso rallado bajo en grasa
- 1 cucharada zanahorias ralladas
- 3-4 rebanadas pepino
- 3-4 rebanadas manzana

Preparación

- 1) Coloca 1 tortilla en un plato.
- 2) Esparce el hummus sobre la mitad de la tortilla.
- 3) Agrega en capas el queso, zanahorias, pepino y rebanadas de manzana.
- 4) Enrolla la tortilla junto con el relleno y corta a la mitad.



Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	1 roll-up
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 31g	11%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 132mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 94mg	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.

Costo: \$1.68 por receta
\$1.68 por porción

Usualmente las tortillas pueden ser altas en sodio. Asegúrese de comparar diferentes marcas y cuando sea posible elija unas de 350 mg (miligramos) de sodio o menos, por porción.

Guisado Fácil de Pollo, Queso y Brócoli

Porciones por receta: 3

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1 taza

Tiempo de cocción: 20 minutos

Ingredientes

- 1 taza (8 onzas) caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza arroz integral instantáneo, crudo
- 1 bolsa (10 onzas) brócoli congelado
- 5 onzas pollo enlatado, colado
- ½ taza queso cheddar rallado bajo en grasa
- 2 cucharadas queso parmesano
- ¼ cucharadita ajo en polvo

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 cocer 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.



Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	260
% Daily Value*	
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 490mg	21%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 21g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 161mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 130mg	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.

Si no tiene pollo enlatado a la mano, use sobras de pollo o cocine con atún enlatado.

Costo: \$2.87 por receta
\$0.96 por porción

Sopa de Invierno de Frijoles Negros

Porciones por receta: 2 Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: 1¼ taza Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 1 cucharadita aceite vegetal
- ¼ taza cebolla picada
- 2 cucharaditas chile en polvo
- ½ cucharadita comino molido (opcional)
- ½ lata (14.5 onzas) tomates en cubitos, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) frijoles negros bajos en sodio, enjuagados y colados
- ½ taza agua

Preparación

- 1) Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue cebolla y cocine. Revuelva hasta que la cebolla se ablande, unos 2 a 3 minutos.
- 2) Agregue chile en polvo y comino. Cocine y revuelva por 1 minuto.
- 3) Agregue tomates, frijoles y agua. Deje hervir. Reduzca el fuego, cubra y deje hervir lentamente por 10 minutos.



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 1/4 cups
Amount per serving	
Calories	200
	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 14g	50%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 109mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 779mg	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.

Costo: \$4.73 por receta
\$1.18 por porción

Las marcas conocidas cuestan más. Elija la marca de tienda para la misma nutrición a menor costo.

Macarrones con Queso en una Taza

Porciones por receta: 1 Tiempo de preparación: 2 minutos

Tamaño de porción: 1 taza Tiempo de cocción: 7 minutos

Ingredientes

- ½ taza macarrones integrales
- ¾ taza agua
- ½ taza queso cheddar bajo en grasa
- 1 cucharada queso parmesano
- ½ cucharadita pimienta
- 2 cucharaditas leche sin grasa

Preparación

- 1) En una taza grande mezcle los macarrones integrales con el agua. Cocine en el microondas por 6 minutos, revolviendo después de 4 minutos. Agregue más agua si los macarrones están muy secos.
- 2) Retire del microondas. Puede haber una pequeña cantidad de agua espesa de pasta al fondo de la taza. Deje el agua ahí.
- 3) Agregue el queso cheddar, parmesano y pimienta. Cocine en el microondas por 45 segundos.
- 4) Agregue la leche. Mezcle bien y sirva.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	210
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 28g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 16g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 227mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 129mg	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.

Costo: \$0.76 por receta
\$0.76 por porción



Hágalo una comida MiPlato agregando verduras cocidas y atún enlatado con una pieza de fruta de postre.

Pastel de Carne en una Taza

Porciones por receta: 1

Tiempo de preparación: 2 minutos

Tamaño de porción: 1 taza

Tiempo de cocción: 7 minutos

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- ½ libra (3.2 oz) carne molida extra magra*
- 2 cucharadas leche sin grasa
- 1 cucharada kétchup
- 1 cucharadita mezcla de sopa de cebolla
- 2 cucharadas avena de cocción rápida

Preparación

- 1) En un tazón, coloque la carne, leche, kétchup, mezcla de sopa de cebolla y avena. Mezcle bien.
- 2) Rocíe una taza segura para microondas con aceite y agregue la mezcla. Cubra y cocine en alto "high" por 4 minutos o hasta que la carne no esté rosa. Retire el exceso de líquido.
- 3) Deje reposar por 3 minutos antes de servir.



* Tome un paquete de 1 libra de carne de res extra magra (93% magra) y corte en 5 pedazos iguales. Use la carne de sobra para otra comida o congele individualmente para utilizarla después.

Nutrition Facts

1 servings per container	
Serving size	1 mug
Amount per serving	
Calories	210
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 2.5g	13%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 55mg	18%
Sodium 340mg	15%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 5g	
Includes 3g Added Sugars	6%
Protein 20g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 45mg	4%
Iron 3mg	15%
Potassium 90mg	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.

Costo: \$1.45 por receta
\$1.45 por porción

Quesadilla de Batata

Porciones por receta: 2

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tamaño de porción: ½ quesadilla

Tiempo de cocción: 15 minutos

Ingredientes

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

Preparación

- 1) En un tazón mediano, machaque la batata con los frijoles.
- 2) Cubra un sartén con aceite en spray 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.



* Una batata fresca mediana le dará como ½ taza machacada una vez cocida. Si usa batatas enlatadas (yams), asegúrese de enjuagarlas y colarlas primero.

Nutrition Facts

2 servings per container	
Serving size	1/2 quesadilla
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 390mg	17%
Total Carbohydrate 44g	16%
Dietary Fiber 8g	29%
Total Sugars 7g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 155mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 326mg	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.

Costo: \$1.80 por receta
\$0.90 por porción