

Recipe Finder

Cookbook



Recetas para Halloween

Barras de Calabaza

Yield: 24 porciones

Ingredients

- 1 calabaza dulce (16 onzas)
- 1 1/2 azúcar moreno
- 4 huevo
- 3/4 cups aceite para cocinar
- 1 1/2 harina blanca
- 1 1/2 avena
- 1 tablespoon canela molida
- 2 teaspoons polvo para hornear
- 1 teaspoon bicarbonato de sodio
- Margarina o mantequilla para engrasar el molde

Instructions

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un tazón mediano, mezcle la calabaza dulce, el azúcar moreno, huevos y aceite. Mezcle bien.
3. En un tazón grande, mezcle la harina, avena, canela, polvo para hornear, y bicarbonato de sodio.
4. Agregue la mezcla de calabaza dulce a la mezcla de harina. Mezcle bien.
5. Engrase el molde para hornear con la mantequilla o margarina.
6. Vierta la pasta en el molde engrasado.
7. Cocine durante 30 minutos.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1 barra, 1/24 de receta (62g)

Raciones por Envase 24

Cantidad por Ración	
Calorías 180	Calorías de Grasa 70
% Valor Diario*	
Grasa Total 8g	12%
Grasa Saturada 1g	5%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 110mg	5%
Carbohidrato Total 25g	8%
Fibra Dietética 2g	8%
Azúcares 14g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 45%	• Vitamina C 0%
Calcio 4%	• Hierro 6%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes

Bocadillo de semillas de calabaza asadas

Yield: 8 porciones

Ingredients

- 2 cups cuadritos de cereal de arroz o trigo crocantes
- 1/2 cup semillas enteras de calabaza, asada
- 1/3 cup almendras en tajadas finas
- 1/2 cup arándanos deshidratados
- 1/2 cup pasas

Instructions

1. Mezclar todos los ingredientes y servir.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/2 taza, 1/8 de la receta (32g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	120	Calorías de Grasa	30
Grasa Total	3g		5%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	55mg		2%
Carbohidrato Total	23g		8%
Fibra Dietética	2g		8%
Azúcares	11g		
Proteínas	2g		
Vitamina A	4%	Vitamina C	8%
Calcio	2%	Hierro	15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

[Regional Mental Health Center.](#)
Regional Mental Health Center
Cookbook.

Brocheta de Frutas con Aderezo de Yogurt

Yield: 8 porciones

Ingredients

- 1 cup trozos de sandía
- 1 cup trozos de piña
- 1 cup uvas rojas sin semillas
- 1 cup fresas sin tallo
- 2 kiwis pelados y cortados en cuartos
- 9 pinchos o brochetas de bambú (6 pulgadas cada uno)
- 1 cup yogurt de fresa bajo en grasa

Instructions

1. Coloque los trozos de fruta en los pinchos de bambú. Coloque las brochetas de fruta en un platón.
2. Coloque el yogurt light de fresa en un plato hondo. Sirva las brochetas con yogurt a un lado.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 1/8 de receta (122g)

Raciones por Envase 8

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	60	Calorías de Grasa	0
Grasa Total	0g		0%
Grasa Saturada	0g		0%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	0mg		0%
Sodio	20mg		1%
Carbohidrato Total	14g		5%
Fibra Dietética	1g		4%
Azúcares	11g		
Proteínas	2g		
Vitamina A	2%	Vitamina C	70%
Calcio	6%	Hierro	2%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Food and Health Communications, Inc., Cooking Demo II

Leche Naranja

Yield: 3 porciones

Ingredients

- 1 can jugo de naranja (china) congelado (6 onzas)
- 2 cups agua fría
- 1/3 cup leche en polvo sin grasa
- 1 cup hielo

Instructions

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora o en la procesadora de alimentos.
2. Asegure la tapa y licue hasta que quede homogéneo. Sirva inmediatamente.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración 8 onzas (319g)	
Raciones por Envase 3	
Cantidad por Ración	
Calorías 170	Calorías de Grasa 0
% Valor Diario*	
Grasa Total 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 5mg	2%
Sodio 80mg	3%
Carbohidrato Total 34g	11%
Fibra Dietética 1g	4%
Azúcares 34g	
Proteínas 7g	
Vitamina A 10%	• Vitamina C 160%
Calcio 20%	• Hierro 2%
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.	
	Calorías: 2,000 2,500
Grasa Total	Menos de 65g 80g
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidrato Total	300g 375g
Fibra Dietética	25g 30g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4	

Source

Montana State University
 Extension, Nutrition Education
 Programs, [Buy Better. Eat Better. recipes](#)

Pizza Vegetariana con bollos estilo Inglés

Yield: 4 porciones

Ingredients

- 1 cup brécol cocido y picado
- 4 bollos estilo Inglés (8 mitades)
- 1 cup salsa de pizza (o salsa para spaghetti)
- 1/2 cup queso estilo mozzarella, rallado, bajo en grasa
- 3 tablespoons zanahorias ralladas
- 1 teaspoon queso parmesano rayado

Instructions

1. Rebane el brécol hasta obtener 1 taza de brécol en trozos.
2. Coloque el brécol en una olla con agua. Cocine a fuego medio hasta que se ablande.
3. Drene el agua de la olla. Deje enfriar el brécol.
4. Corte 4 bollos estilo Inglés. Toste las mitades.
5. Raye el queso tipo mozzarella hasta hacer 1/2 taza de queso rayado.
6. Pele y raye las zanahorias hasta obtener 3 cucharadas de zanahorias ralladas.
7. Coloque 2 cucharadas de salsa para pizza sobre cada mitad de bollo estilo Inglés.
8. Espolvoree 1 cucharada de queso mozzarella encima de cada mitad.
9. Coloque 2 cucharadas de brécol y 1 cucharadita de zanahorias sobre cada mitad.
10. Espolvoree cada mitad con 1 cucharadita de queso parmesano rallado.
11. Coloque en el tostador durante 2 minutos, hasta que se derrita el queso.

Datos de Nutrición

Tamaño por Ración 2 pizzas, 1/4 de receta (185g)
Raciones por Envase 4

Cantidad por Ración		% Valor Diario*	
Calorías	240	Calorías de Grasa	45
Grasa Total	5g		8%
Grasa Saturada	1.5g		8%
Grasa Trans	0g		
Colesterol	5mg		2%
Sodio	340mg		14%
Carbohidrato Total	40g		13%
Fibra Dietética	7g		28%
Azúcares	4g		
Proteínas	13g		
Vitamina A	40%	Vitamina C	60%
Calcio	35%	Hierro	15%

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.

	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Protéina 4

Source

Pennsylvania Nutrition Education Program,
Pennsylvania Nutrition Education Network
Website Recipes