



El Libro de Cocina Food as Medicine



La Comida como Medicina es una colaboración entre Alameda County Community Bank, Alameda County Public Health Department, Dig Deep Farms y UCSF Benioff Children's Hospital Oakland hecho una realidad por TODOS en el condado de Alameda

Estimados pacientes y familiares,

Nos entusiasma compartir con ustedes recetas de nuestro proyecto "Comida como medicina" (Food as Medicine). Este proyecto es una colaboración entre TODOS en el condado de Alameda, el Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda, Dig Deep Farms, el Banco de Alimentos del Condado de Alameda y UCSF Benioff Children's Hospital Oakland. El proyecto "Comida como medicina" está diseñado para ayudar a las personas a estar más sanas aumentando la cantidad de alimentos saludables que consumen.

En la actualidad, muchas personas saben que reducir la cantidad de bebidas azucaradas que consumimos e incluir más frutas, verduras y granos enteros en nuestras dietas nos ayudará a mejorar nuestra salud. Estos hábitos saludables son particularmente importantes para los niños y adolescentes para que puedan tener el mejor comienzo en sus vidas.

A veces puede ser difícil encontrar alimentos saludables que sean atractivos para los niños y asequibles para las familias. "Comida como medicina" es una iniciativa del condado de Alameda que apunta a aumentar el acceso a alimentos saludables a bajo costo, incluyendo frutas, verduras y granos enteros, y dar a las familias clases de cocina en sus propios vecindarios y recetas fáciles que puedan usar en sus casas.

Si desea incluir más alimentos saludables en la rutina semanal de su familia, pero le cuesta encontrarlos o no puede pagarlos, puede contactarse con los bancos de alimentos en el condado donde vive. Están allí para ayudarle.

Banco de Alimentos del Condado de Alameda: 1-800-870-3663
Banco de Alimentos de los Condados de Contra Costa y Solano:
1-855-309-3663

¡Juntos, podemos hacer que los niños en Alameda y los condados circundantes sean los más sanos del país!

Atentamente,
Wilma Chan



Presidenta de la Junta de Supervisores del
Condado de Alameda

Dra. June Tester



Investigadora principal del estudio "Comida
como medicina"

Brócoli con Fettucini



4 porciones

Tiene verduras y granos

Ingredientes

- 6 onzas pasta estilo fettucini, sin cocer
- 3 cucharadas cebollines (cebolletas), cortadas en trozos
- 2 tazas floretes de brócoli
- 1/2 cucharadita deshidratado tomillo
- 1/2 cucharadita deshidratado orégano
- 1 lata de tomates guisados (14.5 onzas)
- 2/3 cucharada queso Parmesano (rallado)

Preparación

1. Cocine la pasta según lo indicado en la caja (no incluya aceite ni sal) y escúrrala.
2. Rocíe una sartén mediana con aceite en aerosol; sofría la cebolla y el brócoli durante 3 minutos a fuego medio.
3. Agregue las especias (pero no el queso Parmesano) y los tomates; cocine a fuego lento hasta que esté bien caliente.
4. Coloque un poco de la mezcla de verduras sobre la pasta y coloque el queso Parmesano sobre la mezcla.

Cazuela de Pollo al Curry



Sirve 6 porciones
1 porción (1 taza) de Cazuela
de Pollo al Curry

1 1/2 onza alimentos que contienen
proteína, 1 onza granos

Ingredientes

- 1 taza arroz integral, granos largos,
regular, seco
- 1 cucharada aceite canola
- 1/4 taza caldo de pollo bajo en
sodio
- 3/4 taza apio fresco
- 1 taza cebolla fresca, pelada,
cortada en cubos
- 1 1/4 tazas zanahorias frescas,
peladas, ralladas
- 1 1/2 cucharaditas curry en polvo
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita pimienta negra
molida
- 3/4 cucharadita sal
- 1/2 taza yogur natural bajo en
grasa
- 2 tazas tiras de pollo cocidas para
fajitas, cortadas en 1" (12 oz)

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. Combine el arroz integral y las 2 1/2 tazas de agua en una olla grande y póngala a hervir. Baje el fuego a lento. Cúbralo y cocínelo hasta que se absorba el agua, aproximadamente de 30 a 40 minutos. Espónjelo con un tenedor y déjelo a un lado. También puede usar una olla arrocera con la misma cantidad de agua y arroz.
3. En una olla grande, caliente el aceite de canola y el caldo de pollo a fuego medio de 2 a 3 minutos. Agregue el apio, la cebolla y las zanahorias. Cocínelo de 5 a 7 minutos adicionales o hasta que los vegetales estén blandos.
4. En un tazón grande, combine el curry en polvo, ajo en polvo, pimienta, sal y yogur. Agregue los vegetales, arroz integral y el pollo. Mézclelo bien.
5. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear antiadherente de 9"x9". Hornéelo sin cubrir a 400°F por 15 minutos. Caliéntelo a una temperatura interna de 165°F o más alto por lo menos 15 segundos (utilice un termómetro de alimentos). Sírvalo caliente.

Sopa de Pollo con Verduras y Col



3 porciones; 1 porcion es 1/3 de la receta

1 porcion tiene 1 1/4 onza proteina y 3/4 onza granos

Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/2 taza zanahoria picada
- 1 cucharadita tomillo molido
- 2 clavos ajo finamente picado
- 2 tazas agua o caldo de pollo
- 3/4 taza tomates cortados en rajas
- 1 taza pollo cocido, sin pellejo y cortado en cubitos
- 1/2 taza arroz integral, cocido
- 1 taza col rizada en trozos (una hoja grande)

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén mediana. Agregue la cebolla y la zanahoria. Ponga a saltear las verduras hasta que estén blandas, de 5-8 minutos.
2. Agregue el tomillo y el ajo. Refria por un minuto más.
3. Agregue el agua o el caldo, tomates, arroz cocido, pollo y la col rizada.
4. Hierva a fuego lento durante 5-10 minutos.

Arroz con Frijoles Rojos Fácil



8 porciones

1 porcion tiene 1.5 onzas granos

Ingredientes

Aceite en aerosol

1 cebolla grande sin cáscara y
picada

1 pimiento verde mediano lavado,
sin semillas y picado

1 cucharadita ajo en polvo

2 latas tomates picados en cubos
(14.5 onzas)

1 lata frijoles (habichuelas/
caraotas/porotos) rojos escurridos
y enjuagados (15.5 onzas)

6 tazas arroz integral cocido

Preparación

1. Rocíe la sartén con el aceite en aerosol.
2. Sofría la cebolla y el pimiento sobre fuego medio por 5 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Añada el ajo en polvo, los tomates y los frijoles rojos.
4. Cueza la mezcla hasta que hierva.
5. Reduzca el fuego a lento y hierva por 5 minutos.
6. Sirva sobre el arroz integral cocido.

Enrollado de Fiesta



6 porciones

1 enrollado tiene 1 onza granos y 1 onza proteína

Ingredientes

- 1/4 taza quinua seca
- 2 1/4 tazas frijoles negros enlatados bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1/4 taza pimientos rojos frescos, sin semillas y cortados
- 1/4 taza cebolla morada fresca, pelada y cortada
- 1/2 taza zanahorias frescas, peladas y cortadas
- 1/4 cucharadita queso cheddar blanco bajo en grasa, rallado (1 oz)
- 1 cucharadita chile en polvo
- 1 1/4 cucharaditas comino molido
- 1 1/4 cucharaditas jugo de lima fresco
- 6 tortillas de trigo entero, de 6"
- 1 cucharada aceite vegetal

Preparación

1. Precaliente el horno a 325°F.
2. Enjuague la quinua en un colador de malla fino hasta que el agua corra clara no turbia. Combine la quinua y 3/4 taza de agua en una olla pequeña. Cúbrala y llévele a ebullición. Baje el fuego a lento y cocine a fuego lento hasta que el agua se absorba completamente, aproximadamente de 10 a 15 minutos. Cuando la quinua esté lista, estará suave y un aro blanco se formará en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida. Espónjela con un tenedor y déjela a un lado. Cúbrala y refrigérela.
3. Coloque los frijoles negros en un tazón grande. Suavemente, con las manos con guantes en sus manos, machaque los frijoles hasta hacer un puré. (Al menos el 50 por ciento de los frijoles deben quedar enteros) Tenga cuidado de no triturarlos demasiado.
4. Para hacer el relleno agregue a los frijoles hechos puré, la quinua, los pimientos rojos, la cebolla morada, zanahorias, chile en polvo, comino y jugo de lima.
5. Para cada enrollado coloque 1/2 taza de relleno en la parte inferior de cada tortilla y envuelva en la forma de un burrito. El enrollado también se puede doblar a la mitad como un taco.
6. Unte suavemente cada una de las envolturas con un poco del aceite vegetal y colóquelas en la bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos a 325°F. Los enrollados estarán levemente doradas. Sírvalo caliente si lo dese, sirva con tomate fresco cortado en cubos, salsa de maíz y/o lechuga.

Arroz Frito



**6 porciones, 1 porcion = 1
taza**

1/2 onza alimentos que contienen
proteinas, 1 onza granos

Ingredientes

- 2 cucharadas aceite vegetal
- 3 tazas arroz integral cocido
- 1 zanahoria, cortada en rodajas de
1/4 de pulgada
- 1/2 pimiento verde, picado
- 1/2 taza cebolla picada
- 1/2 taza brócoli picado
- 2 cucharadas salsa de soja, baja en
sodio
- 1/2 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 2 huevos medianos, batidos
- 3/4 taza pollo cocido, cortado en
trocitos

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Agregue el arroz y revuelva durante 5 minutos.
3. Agregue la zanahoria, el pimiento verde, la cebolla, el brócoli, la salsa de soya, la pimienta, y el ajo en polvo. Cocine hasta que las verduras se ablanden.
4. Retire la mezcla de la sartén.
5. Ponga los huevos en la sartén y revuélvalos.
6. Ponga de nuevo los vegetales y el arroz en la sartén y revuélvalos con los huevos.
7. Agregue el pollo y caliente bien.
8. Refrigere las sobras.

Minestrone de Lentejas



6 porciones

2 tazas tiene 1 onza proteína y 1.5 tazas verduras

Ingredientes

- 1 cucharada aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla amarilla, pelada y picada
- 2 clavos ajo, pelados y picados finamente
- 3 zanahorias, restregadas y cortadas en cubos
- 1 tallo de apio, en cubos
- 1 camote, restregado y cortado en cubos
- 1 calabacín, en cubos o 1 taza de calabacín congelado
- 2 tazas tomates en cubos, bajos en sodio, enlatados, incluyendo el líquido o tomates frescos
- 1/2 taza lentejas (café o rojas)
- 8 tazas agua
- 1 cubito de consomé de pollo bajo en sodio
- 4 tazas col rizada, cortada en piezas de 1/4 - 1/2 pulgadas

Preparación

1. Ponga una olla sopera sobre la cocina a fuego medio-alto. Cuando la olla esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla y el ajo y cocine por unos 7 minutos hasta que se doren.
2. Agregue las zanahorias, apio, camote, y calabacín y cocine por unos 10 minutos hasta que estén levemente suaves.
3. Agregue los tomates, lentejas, agua, y cubito de consomé de pollo y lleve a punto de ebullición sobre fuego alto. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por 40 minutos.
4. Agregue la col rizada y cocine por 20 minutos más.
5. Sirva de inmediato o cúbrala y refrigérela hasta por 3 días.

Ensalada Mediterránea de Quinua



6 porciones

1 porcion tiene $\frac{1}{4}$ taza vegetales y
1 onza granos

Ingredientes

- 1 taza quinua, seca
- 2 tazas caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada vinagre de vino rojo
- 1 cucharadita ajo fresco picado
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas aceite de oliva
- 1/2 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta blanca el polvo
- 1/4 taza pimientos rojos frescos, sin semillas, picados en cubos
- 2 cucharadas cebollines frescos picados
- 2 cucharadas cebolla roja, picadas en cubos
- 1/2 taza tomates cereza frescos, cortados por la mitad
- 2 cucharadas aceitunas negras, rebanadas
- 2 cucharadas queso Feta, desmenuzado
- 1 cucharada perejil, picado

Preparación

1. Enjuague la quinua en un colador de malla fina hasta que el agua corra clara no turbia. Combine la quinua y el caldo de pollo en una olla pequeña. Cúbrala y póngala a hervir. Baje el fuego a lento y cocínelo a fuego bajo hasta que el caldo se absorba completamente, aproximadamente de 10 a 15 minutos.

Cuando esté lista, la quinua estará suave y un aro blanco saldrá en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida. Esponje con un tenedor. Cúbralo y refrigérela.

2. En tazón pequeño de mezclar, combine el jugo de limón, vinagre, ajo, aceite de oliva, sal y pimienta para hacer un aderezo.

3. Combine los pimientos rojos, cebollines, cebolla roja, tomates, y aceitunas en un tazón grande. Mezcle todo bien.

4. Agregue el aderezo a la mezcla de vegetales. Mézclela a la quinua fría. Una el queso feta y el perejil. Cúbralo y refrigérela por 2 horas aproximadamente. Sírvalo frío.

Un Montón de Fideos



4 porciones

Tiene verduras y granos

Ingredientes

- 2 3/4 tazas pasta penne, integral, seca
- 1 1/3 cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 1/4 tazas tomates-uva frescos, cortados por mitades
- 1 1/2 cucharaditas albahaca seca
- 3/4 cucharadita sal marina
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharada ajo fresco, picado
- 3 cucharadas harina de trigo integral
- 2 1/3 tazas caldo de vegetales bajo en sodio
- 4 tazas acelgas frescas, con los tallos removidos y picada

Preparación

1. En una olla grande, ponga dos cuartos de galón de agua a hervir. Gradualmente agregue la pasta y siga hirviéndolo. Cocínelo descubierto por 8 a 10 minutos hasta que ablande. No la cocine de más. Escúrralo bien.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue la mitad de los tomates y cocine de 2 a 3 minutos hasta que la piel ablande. No los cocine de más. Conserve el resto de los tomates para el paso 4. Agregue la albahaca, la sal, la pimienta y el ajo. Revuélvalo.
3. Espolvoree la harina sobre los tomates. Cocine por 30 segundos a fuego medio hasta que la mezcla espese. Agregue el caldo de vegetales. Lleve a ebullición e inmediatamente reduzca a fuego bajo.
4. Agregue las acelgas y los tomates que quedaron. Cocínelo a fuego lento descubierto por 1 a 2 minutos o hasta que las acelgas estén marchitas. Sírvalo sobre la pasta. Sírvalo caliente.

Pasta Primavera



3 porciones

Tiene verduras y granos

Ingredientes

- 1 taza pasta, sin cocer
- 1 cucharada aceite vegetal
- 2 tazas undefined (picadas)
- 1 taza tomates (picados)
- 1 cucharada margarina
- 1/4 cucharadita ajo en polvo
- 1/8 cucharadita pimienta negra
- 3 cucharadas queso Parmesano

Preparación

1. Cocine los fideos según las instrucciones de la caja.
2. Mientras se está cociendo la pasta, caliente aceite en una sartén.
3. Agregue las verduras y sofría hasta que estén suaves; mezcle constantemente.
4. A la sartén añada el tomate y sofría 2 minutos más.
5. Mezcle bien las verduras con la pasta y la margarina.
6. Agregue las especias y hierbas; espolvoree queso Parmesano sobre el platillo.

Ensalada de Pasta



6 porciones

Tiene verduras y granos

Ingredientes

- 2 tazas rotini de trigo integral,
cocido
- 1/4 taza apio, picado
- 1 pimiento mediano, picado
- 1/2 taza brócoli fresco o
congelado, picado
- 2 cucharadas aderezo italiano sin
grasa
- 1/8 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Mezcle el rotini, apio, pimiento, brócoli, aderezo, y pimienta negra en un tazón o bandeja y revuelva bien
2. Refrigere por lo menos una hora antes de servir.

Pasta Penne de Moda



6 porciones

1 porcion (1.5 tazas) tiene 1 onza proteina, y 2 onzas granos

Ingredientes

- 3 tazas pasta penne, seca, trigo integral
- 1 cucharada ajo granulado
- 2 tazas brócoli fresco, grumos
- 1 taza pollo cocido picado, 1/2" piezas
- 1 1/2 tazas leche/crema "half and half", sin grasa
- 1 cucharada harina enriquecida para todo uso
- 1/8 taza caldo de pollo bajo en sodio
- 1 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra molida
- 1/2 taza queso cheddar descremado, rallado
- 1/2 taza queso mozzarella bajo en grasa, bajo contenido de humedad, parcialmente descremado, rallado

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. En una olla grande, ponga 2 litros de agua a hervir. Gradualmente agregue la pasta y vuelva a hervir. Cocínelo destapado de 8 a 10 minutos o hasta que estén blandos. Escúrralo bien. Mezcle la pasta con 1/2 cucharadita de ajo.
3. Llene una olla mediana con agua y póngala a hervir. Agregue el brócoli y cocínelo durante 5 minutos. Escúrralo bien. Espolvoree con el ajo restante.
4. Transfiera la pasta y el brócoli a una cacerola mediana (8"x 11") cubierta con aceite antiadherente en aerosol. Agregue el pollo. Mézclelo bien.
5. En un tazón pequeño, mezcle 1/2 taza de leche/crema mitad y mitad "half and half" con harina. Agítelo para eliminar los grumos.
6. En una sartén mediana, caliente el caldo de pollo, sal, pimienta y lo restante de la leche/crema "half and half". Revuélvalo constantemente. Incorpore la mezcla de leche/crema mitad y mitad "half and half" con la harina. Revuélvalo constantemente y lleve a ebullición.
7. Reduzca la temperatura a bajo. Revuélvalo con frecuencia durante 5 minutos. La salsa se espesará. Añada el queso y mézclelo hasta que el queso se derrita. Retire del fuego. Vierta la sal.
8. Cubra la cacerola con 1. Precaliente el horno a 350°F durante 8 minutos. Caliéntelo hasta que llegue a una temperatura interna de 165°F o más alta por lo menos durante 15 segundos. Retire del horno. Sírvala caliente.

Quinua Dinámica



6 porciones

1 porcion tiene $\frac{1}{4}$ taza vegetales y
 $1 \frac{1}{4}$ onza granos

Ingredientes

- $\frac{1}{8}$ taza semillas de calabaza
- 1 $\frac{1}{4}$ tazas quinua, seca
- 1 cucharada base de pollo baja en sodio
- $\frac{1}{2}$ taza cebolla fresca, pelada, cortada de cubos
- $\frac{1}{2}$ taza chiles verdes picados en cubos enlatados
- 2 $\frac{1}{4}$ cucharadas ajo picado
- $\frac{1}{2}$ taza cilantro fresco picado
- $\frac{1}{2}$ taza cebollinas frescas, picadas
- 2 cucharadas jugo de lima fresco (opcional)

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F .
2. Tueste las semillas en el horno por 10 minutos o hasta que estén doradas y aromáticas, dejarlo al lado.
3. Enjuague la quinua en un colador de malla fino hasta que el agua corra clara no turbia. Combine la quinua, 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua y la base de pollo en una olla pequeña. Cúbrala y llévela a ebullición. Bajar el fuego a lento y cocínelo hasta que el agua absorba completamente, aproximadamente 10 a 15 minutos. Cuando esté lista, la quinua estará suave y un aro blanco saldrá en el grano. El aro blanco solo aparecerá cuando esté completamente cocida. Esponje con un tenedor y déjela a un lado.
4. Mezcle la quinua, cebollines, chiles verdes y ajo en una bandeja de hornear de 8" X 8" rociado con aceite antiadherente en aerosol. Cubra la bandeja y póngalo a hornear a 350°F por 40 minutos.
5. Incorpore el cilantro, cebollines, semillas tostadas, y si quiere, el jugo de limón a su gusto. Sírvalo caliente.

Picadillo



4 Porciones

1 porcion sirve 2 onzas proteina y
1.5 onzas granos

Ingredientes

- 1 taza arroz integral sin cocinar
- 2 tazas agua
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla, pelada y cortada en cubos
- 1 pimiento, sin el centro, sin semillas, y cortado en cubo
- 2 clavos ajo, pelados y picados finamente
- 1 1/2 cucharaditas orégano seco
- 1 cucharadita comino molido
- 1/4 cucharadita pimienta negra
- 1/4 cucharadita sal Kosher
- 3/4 libra carne magra de pavo o res molida
- 1 lata de 14.5 onzas de tomates en cubos bajos en sodio, incluyendo el líquido
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados con agua fría
- 1/4 taza aceitunas verdes (picadas)
- 1/4 taza pasas, se pueden usar arándanos rojos secos en lugar de pasas).

Preparación

Prepare el arroz:

1. Cocínelo de acuerdo a las indicaciones del paquete.

Prepare el Picadillo:

2. Coloque la sartén sobre la cocina a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla, pimienta, y ajo. Cocínelo y revuélvalo por 10 minutos hasta que la cebolla esté suave y ligeramente dorada.
3. Añada el orégano, comino, pimienta, y sal y revuélvalo bien.
4. Añada la carne, en cantidades pequeñas. Revuelva bien y cocine por unos 5 minutos hasta que la carne esté cocida completamente.
5. Añada los frijoles y tomates y cocine a fuego lento por 15 minutos hasta que la mezcla se combine bien toda junta.
6. Añada las aceitunas y pasas. Revuélvalo bien y cocine por 2 minutos hasta que esté caliente completamente.
7. Sírvalo sobre arroz o refrigérelolo en un recipiente sellado herméticamente hasta por 3 días. Sírvalo con aguacate, si lo desea.

Hamburguesas Pequeñas



6 porciones

1 hamburguesa tiene 2 onzas proteína, y 1 onza granos

Ingredientes

- 1/8 taza arroz integral, de grano largo, normal, seco
- 1 cucharada aceite de canola
- 1 1/2 cucharadas cebolla fresca, pelada, cortada en cubos
- 1/4 taza apio fresco, cortado en cubitos
- 1 libra pavo molido crudo, magro
- 5 cucharadas arándanos secos, picados
- 3/4 taza espinaca fresca (hojas pequeñas), picada
- 1 huevo batido
- 1 cucharadita salsa inglesa (Worcestershire)
- 1/2 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita pimienta negra molida
- 1 pizca pimienta blanca molida
- 6 mini bollos de pan integral, bollos pequeños como para cena, 1 oz cada uno

Preparación

1. Precaliente el horno a 350°F.
2. Combine el arroz integral y 1/2 taza de agua en una olla pequeña y lleve a punto de ebullición. Reduzca el calor a nivel bajo. Cubra la olla y cocine el arroz hasta que se absorba el agua, durante unos 30 a 40 minutos. Revuelva con un tenedor. Cubra el arroz y refrigérelolo hasta que se enfríe completamente.
3. Caliente el aceite de canola en una sartén pequeña. Agregue las cebollas, el apio y el ajo. Cocine a fuego medio durante 5 minutos o hasta que estén blandos. Retire del fuego. Cubra y refrigérelolo hasta que esté completamente frío.
4. En un medio tazón para mezclar, combine el pavo, el huevo, los arándanos, la espinaca, la salsa Inglesa, la sal, las pimientas, el arroz y las verduras sofritas. Mezcle bien. Prepare 6 hamburguesas.
5. Prepare una bandeja grande para hornear con papel de hornear y aplique una capa ligera de aceite antiadherente en aerosol. Coloque las hamburguesas espaciadas uniformemente sobre labandeja.
6. Hornéelas destapadas durante 20 a 25 minutos a 350°F hasta que obtenga una temperatura interna de 165°F o más durante al menos 15 segundos (utilice un termómetro para alimentos). No las cocine demasiado. Retírelas del horno y sívalas en un mini bollo de pan integral. Sirva inmediatamente.
7. Pueden ser servidas con cebolla, lechuga, tomate, salsa de tomate y mostaza.

Quinoa Ensalada de Quinoa y Frijoles



6 porciones

Tiene vegetales y granos

Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa seca
- 1 1/2 cucharadas agua
- 1 1/2 cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharadas jugo de lima
- 1/4 cucharadita comino
- 1/4 cucharadita coriandro molido (semillas de cilantro secas)
- 2 cucharadas cilantro picado
- 2 cebollines medianas picadas finamente
- 1 lata frijoles negros, enjuagados y escurridos (15.5 onzas)
- 2 tazas tomates picados
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 1 pimiento rojo mediano picado
- 1 pimiento verde fresco (o al gusto) picados finamente
- 2 chiles verdes (frescos, picados, al gusto)
- Pimienta

Preparación

1. Enjuague la quinoa en agua fría. Hierva el agua en la cacerola, después, agregue quinoa.
2. Vuelva a hervir y, a continuación, deje hervir lentamente de 10 a 15 minutos, o hasta que se absorba toda el agua.
3. Deje enfriar por 15 minutos. Mientras la quinoa se cocina, mezcle el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino, el coriandro, el cilantro picado y los cebollines en un tazón pequeño. Ponga aparte.
4. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado.
5. Una vez que la quinoa se haya enfriado, combine todos los ingredientes y mezcle bien. Cubra y refrigere hasta el momento de servir.

Quesadilla de Frijoles Rojos



4 porciones

Tiene vegetales y granos

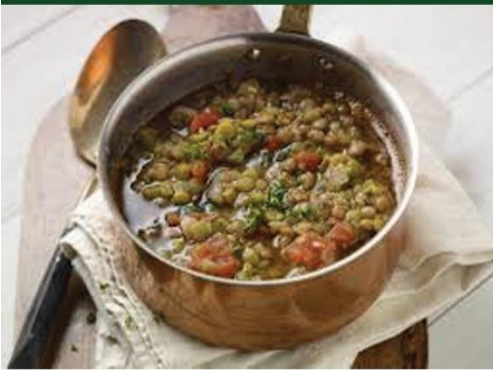
Ingredientes

- 4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
- 1 taza espinaca congelada, descongelada y exprimida para sacarle el líquido en exceso
- 1/2 taza queso Monterey, Jack o Cheddar rallado
- 1 aguacate, pelado, picado y sin semilla
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados con agua fría
- ajo en polvo o hierbas secas

Preparación

1. Usando un tenedor, machaque los frijoles en un tazón hasta que estén ligeramente grumosos. Añada los condimentos sin sal tales como el polvo de ajo y las hierbas secas o frescas, si lo desea.
2. Coloque 1 tortilla sobre un plato y cúbrala con la mitad de los frijoles machacados.
3. Sobre los frijoles, coloque 1/2 taza de espinaca. Sobre la espinaca, coloque la mitad del queso. Sobre el queso, coloque la mitad del aguacate (opcional).
4. Coloque la otra tortilla sobre el aguacate, con cuidado presiónela hacia abajo de manera que la tortilla superior se pegue.
5. Repita con las otras 2 tortillas.
6. Coloque una sartén antiadherente sobre la cocina a fuego medio y caliéntela, cuando esté caliente coloque 1 quesadilla sobre la sartén seca. Cocínela hasta dorar, alrededor de 1-2 minutos, por cada lado. (O ponga el plato en el microonda y caliente hasta derretir el queso, cerca de 45 segundos)
7. Repita con la otra quesadilla. Corte cada quesadilla en cuartos. Sírvalas caliente.

Lentejas del Suroeste



6 porciones

1 taza tiene 1 onza proteína y
1/4 taza verdura

Ingredientes

- 1/2 taza lentejas, verdes o marrones, secas
- 1 cucharadita aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas cebollas frescas, peladas y cortadas
- 1 cucharadita ajo fresco machacado
- 1 cucharadita comino molido
- 1 cucharadita pimienta chile rojo molido
- 1/2 cucharadita chile en polvo
- 1/2 taza tomates enlatados bajos en sodio cortados en cuadros
- 1/2 cucharadita sal
- 2 cucharadas cilantro fresco, picado

Preparación

1. En una olla pequeña, combine las lentejas con 1 1/4 taza de agua. Lleve a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego a lento y cocine descubierto hasta que ablanden, aproximadamente 30 minutos.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén. Agregue la cebolla y el ajo. Cocine de 3 a 5 minutos o hasta que ablande. Agregue el comino, pimienta chile rojo, y el chile en polvo. Reduzca el fuego a lento y cocine por 2 minutos.
3. Agregue la mezcla de cebolla/ajo a las lentejas cocidas. Agregue 1/4 de taza más 2 cucharadas de agua. Mézclele los tomates y la sal. Lleve a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento descubierto por 20 minutos.
4. Justo antes de servir agréguele el cilantro. Sírvalo.

Pimientos Rellenos



5 porciones

1 porcion es $\frac{1}{2}$ pimiento relleno y contiene $\frac{1}{2}$ onza granos y 2 onzas proteinas

Ingredientes

- 5 pimientos (rojo, naranja, amarillo, o verde)
- 1 libra carne molida de res, 90% magra
- 3/4 taza arroz integral
- 1/2 lata tomates picados, bajos en sodio
- 3 cucharadas jugo de limón
- 1/4 cucharadita canela
- 1/4 cucharadita pimienta de Jamaica
- 1/4 cucharadita pimienta

Preparación

1. Corte un orificio circular en la parte superior de los pimientos. Retire las semillas y la membrana y aparte.
2. En un tazón grande, combine el resto de los ingredientes y revuelva hasta que se hayan mezclado por completo. Rellene los pimientos con la mezcla de carne.
3. Coloque los pimientos rellenos en una olla grande sobre la estufa, con las puntas hacia arriba. Agregue 1 pulgada de agua al fondo de la olla y tápela.
4. Caliente a fuego medio, manteniendo cubierto durante 30 a 40 minutos hasta que el arroz esté listo.
5. Sirva.

Food As Medicine



*Libro de recetas diseñada por Jocelyn Hsu
Recetas de What's Cooking? USDA Mixing Bowl!*



ALAMEDA COUNTY
PUBLIC HEALTH
DEPARTMENT



ALAMEDA COUNTY
COMMUNITY
FOOD BANK

