

NY Common Pantry's

FESTIVIDADES SALUDABLES

Libro de Cocina



NY
**COMMON
PANTRY** 
LIVE HEALTHY!

MANTENGASE SANO DURANTE LAS FESTIVIDADES

¿Parece imposible mantener una dieta equilibrada durante la temporada de celebraciones centradas en la comida? Estamos de acuerdo: no es fácil y muchos de nosotros luchamos por comer de manera saludable durante los meses de otoño e invierno. Para ayudar, hemos mezclado las comidas favoritas de las festividades para que sus festividades sean más nutritivas y deliciosas. Esperamos que le encanten tanto las recetas que hemos creado que despierten nuevas tradiciones para usted y sus seres queridos. ¡Disfrute cocinando!

The Live Healthy! team





GUÍA DEL LIBRO DE COCINA

Recursos

- Que necesitará!
- Cómo descongelar su pavo de forma segura
- Live Healthy! Recursos de Nutrición
- Cómo mantenerse conectado

Recetas

- Albóndigas de pavo
- Sopa de albóndigas de pavo
- Salsa de Pavo
- Puré de Coliflor Cremoso
- Guiso de Batatas y Espinacas
- Salsa de Arándanos Agrios
- Galletas de Avena
- Leche de Avena Casera





QUE VA A NECESITAR

para hacer todas las recetas de este libro de cocina, ¡y dónde encontrarlas!

De la Despensa

Productos Frescos

- Pavo
- Huevos
- Avena
- Arroz integral o arroz blanco
- Arándano en lata

Vegetales

- Coliflor
- Apio
- Ajo
- Batata
- Zanahoria
- Cebolla
- Espinacas

Hierbas & Especias

- Cilantro
- Tomillo
- sabio
- Sal pimienta
- Canela

De su Cocina

Productos Adicionales

- Tomate
- Repollo
- Pasas secas
- Naranja o Jugo de naranja
- Champiñones
- Pasta de tomate

Productos Caseros

- Azúcar morena
- Extracto de vainilla
- Aceite de oliva / vegetal
- Levadura en polvo
- Harina para todo uso o harina de trigo integral
- Caldo de pollo o verduras bajo en sodio





COMO DESCONGELAR SU PAVO

3 Formas Seguras de Descongelar su Pavo



1. Agua Fria

- Sumerja el pavo congelado en agua fría.
- Cambie el agua cada 30 minutos hasta que se descongele.
- Cocine inmediatamente después de descongelar.



2. Refrigerador

- Coloque el pavo congelado en el refrigerador.
- Por cada 4 a 5 libras. de pavo, se necesitan 24 horas para descongelar.
- Se puede guardar en el refrigerador de 1 a 2 días antes de cocinar.



3. Microondas

- Coloque el pavo congelado en el microondas.
- Utilice la función de descongelación según el peso.
- Cocine inmediatamente después de descongelar.

ALBÓNDIGAS DE PAVO



Ingredientes

- 4 tazas de pavo cocido
- 4 huevos grandes
- ½ taza de migas de pan
- ½ cucharada de cilantro
- 1 taza de apio finamente picado
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C) y cubra una bandeja para hornear con papel pergamino o con aceite en aerosol.
2. Si usa un procesador de alimentos, presione el pavo sobrante hasta que tenga una consistencia fina. Agregue los huevos, las migas de pan, el perejil, la sal y la pimienta, luego presione para combinar.
3. Para hacerlo a mano, pique finamente la carne de pavo sobrante y combine los ingredientes en un tazón mediano.
4. Divida con una cucharada y forme 12 albóndigas de 1 pulgada. Coloque en la bandeja para hornear preparada, dejando una pulgada entre ellas.
5. Coloque la bandeja en el horno y cocine durante 20 a 25 minutos, hasta que las albóndigas estén ligeramente doradas por fuera y estén firmes.
6. Sirva!

SOPA DE ALBÓNDIGAS DE PAVO



Ingredientes

- Albóndigas de pavo cocidas
 - 2 cucharadas. aceite vegetal
 - 2 cebollas grandes, cortadas en cubitos
 - 6 dientes de ajo machacados
 - 3 tomates pequeños, cortados en cubitos
 - 2 cucharadas. pasta de tomate
 - 10 tazas de agua
 - 2 zanahorias grandes, en rodajas
 - ¼ de repollo, cortado en cubitos
 - 5 hojas de laurel
 - 2 papas grandes, en cubos
 - 2 cucharaditas sal
 - 1 cucharadita pimienta negra
-

Direcciones

1. En una olla grande a fuego medio, caliente el aceite. Agregue la cebolla y el ajo y cocine hasta que las cebollas se ablanden. Agregue los tomates.
2. Despeje un espacio en el centro de la olla y agregue la pasta de tomate, dejando que se sofría un poco. Revuelva y cocine hasta que los tomates se disuelvan ligeramente.
3. Agregue agua y aumente el fuego. Agregue las zanahorias, el repollo, las hojas de laurel, y la pimienta. Cubra y deje hervir, luego reduzca a fuego lento durante 1 hora.
4. Después de 1 hora, agregue las papas a la sopa y vuelva a hervir. Agregue las albóndigas de pavo y cocine por otros 5 minutos.
5. Agregue sal al gusto antes de servir.

SALSA DE PAVO



Ingredientes

- Goteos de pavo cocido
 - 1–1½ tazas de caldo de pollo bajo en sodio
 - ¼ de taza de harina para todo uso
 - ¼ de cucharadita tomillo seco
 - ¼ de cucharadita sabio
 - ¼ de cucharadita pimienta
-

Direcciones

1. Después de cocinar el pavo, reserve la grasa y los trozos dorados sueltos en la sartén en una taza medidora grande.
2. Retirar la grasa adicional y dejar a un lado, reservar ¼ de taza del líquido.
3. Agregue suficiente caldo al líquido hasta que mida 2 tazas.
4. En una cacerola pequeña a fuego lento, combine la harina y la grasa y revuelva hasta que quede suave.
5. Agregue gradualmente la mezcla de caldo. Agregue el tomillo, la salvia y la pimienta.
6. Llevar a hervir. Cocine y revuelva hasta que espese, aproximadamente 2 minutos.
7. Sirva con el pavo o albóndigas de pavo.

PURÉ DE COLIFLOR CREMOSO



Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor (cerca de 3 libras), cortada en floretes
 - 3 cabezas de ajo
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - ½ cucharada de sal
 - ⅛ cucharada de pimienta negra
 - Opcional para decoración: tomillo fresco cortado, aceite de oliva, y pimienta
-

Direcciones

1. Lleve un olla grande con agua de sal a hervir. Agregue la coliflor y el ajo y cocine por 10 minutos o hasta que la coliflor esté blanda.
2. Drenar y agregarla a la olla caliente y dejarlo tapado por 2-3 minutos.
3. Transfiera la coliflor y ajo a el procesador de alimentos. Agregue aceite, sal y pimienta y triturar hasta que esté suave. (también puede utilizar un majador de papa o una licuadora de mano)
4. Si desea, puede decorar con tomillo fresco cortado, sal, pimienta y un poquito de aceite de oliva antes de servir.

GUISO DE BATATAS Y ESPINACAS



Ingredientes

- ½ taza de granos de trigo o arroz integral cocinados
 - ½ taza de caldo de vegetales bajo en sal
 - 3 ¼ taza de agua
 - Una mano llena de espinacas tiernas o espinacas enlatadas bajo en sal
 - 1 cucharada de aceite de oliva
 - ½ batata cortada en cubos
 - 1 una cebolla chalote picadas en trocitos
 - 2 dientes de ajo picado
 - 3-4 hongos
 - Sal y pimienta al gusto
-

Direcciones

1. Agregue los granos de trigo cocidos o el arroz integral, el caldo de vegetales y ¼ taza de agua a una olla pequeña. Lleve a hervir, después reduzca a fuego lento por 15 minutos.
2. Después de 15 minutos, agregue la espinaca. Cubra por 5-10 minutos para marchitar, después y pelusa con un tenedor.
3. En una olla caliente, agregue aceite, batata, cebolla y hongos. Sazone al gusto con sal y pimienta y cocine por 3-4 minutos, moviendo constantemente para que los vegetales se caramelicen.
4. Agregue ajo y continúe cocinando por otros 3-4 minutos. Después agregue el arroz.
5. Sirva!

SALSA DE ARANDANOS AGRIOS



Ingredientes

- 12 onzas (1 bolsa) de arándanos frescos o congelados
 - ½ taza de miel o jarabe de maple
 - ½ taza de agua
 - Ralladura de 1 naranja mediana o jugo de naranja (aproximadamente 1 cucharadita)
 - complementos opcionales: ½ cucharadita de canela molida
-

Direcciones

1. Enjuague los arándanos y escurra el exceso de agua.
2. En una cacerola mediana, combine los arándanos, la miel y el agua. Lleve la mezcla a ebullición a fuego medio-alto, luego reduzca el fuego a medio-bajo y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que los arándanos se hayan reventado y la mezcla se haya espesado a su gusto, aproximadamente de 5 a 10 minutos.
3. Retire la olla del fuego y agregue la ralladura de naranja. Si desea agregar canela o jugo de naranja, agréguelo ahora. Pruebe y, si la mezcla es demasiado agria (¡teniendo en cuenta que se supone que la salsa de arándanos es un poco agria!), Agregue más jugo de naranja, miel o jarabe de maple al gusto.
4. La salsa seguirá espesando a medida que se enfríe.

GALLETAS DE AVENA



Ingredientes

- ½ taza de harina integral
 - ½ taza de harina multiuso
 - 1 cucharadita levadura en polvo
 - ⅓ taza de aceite vegetal
 - ⅔ taza de azúcar morena
 - 1 huevo grande
 - 1 cucharadita extracto de vainilla
 - ½ taza de copos de avena
 - ½ taza de grosellas o pasas
 - Salsa de arándanos
-

Direcciones

1. Precaliente el horno a 350 ° F.
2. En un tazón mediano, mezcle las harinas y el polvo de hornear.
3. En un tazón grande, mezcle el aceite, el azúcar, el huevo y la vainilla. Agregue la mezcla de harina y revuelva para combinar. Mezcle avena y grosellas o pasas.
4. Enrolle la masa en bolas pequeñas (aproximadamente 2 cucharadas de masa por galleta) y colóquelas en bandejas para hornear forradas con papel pergamino a una distancia de 1½ pulgadas.
5. Hornee a 350 ° F durante 15 a 17 minutos.
6. Una vez enfriado, esparce salsa de arándanos sobre cada galleta.

LECHE DE AVENA CASERA



Ingredientes

- 1 taza de avena en hojuelas
- 3-4 tazas de agua
- 1 pizca de sal

Opcional

- 1 dátil sin semilla o 1 cucharada de miel de maple
 - ½ cucharadita extracto de vainilla
 - 2 cucharadas cacao o cacao en polvo (para chocolate con leche)
 - ¼ taza de bayas frescas (para leche de bayas)
-

Direcciones

1. Agregue avena, agua, sal y cualquier ingrediente opcional a una licuadora de alta velocidad. (3 tazas de agua harán que la leche sea más espesa; 4 tazas harán que la leche sea más líquida).
2. Ponga la tapa y cubra con una toalla para asegurarse de que no salpique. Licue durante 30 a 60 segundos hasta que esté bien combinado.
3. Cubra un tazón grande para mezclar con una toalla muy fina y vierta lentamente la mezcla para colar los restos de avena.
4. Transfiera a un recipiente sellado y refrigere. La leche de avena durará hasta 5 días.

RECURSOS DE NUTRICIÓN

3 Formas de Obtener Apoyo



1. Talleres de Nutrición

- Aprenda sobre alimentación saludable
- Obtenga consejos para aumentar la actividad física
- Aproveche al máximo su dinero en alimentos

Escané aquí



2. Club de Recetas

- Demostraciones de cocina en vivo con nutricionistas
- Recetas deliciosas y fáciles
- Vídeos de recetas y trucos para ahorrar tiempo



3. Farm Share

- Reciba productos locales de temporada
- Económico y se acepta EBT
- ¡Recetas para ayudar a que comer sano sea más fácil!



MANTENTE CONECTADO

Escanee para unirse al Grupo de Facebook de Live Healthy!
The Missing Ingredient



Los miembros de la despensa pueden solicitar acceso a nuestra comunidad privada de Facebook, donde compartimos recetas saludables para inspirarnos mutuamente, publicamos actualizaciones de distribución y demostraciones de cocina virtuales organizadas por nuestros expertos en nutrición.





AN UNCOMMON SOLUTION TO HUNGER

FELICES FESTIVIDADES

De parte del equipo Live Healthy!

WWW.NYCOMMONPANTRY.ORG