RECETAS SALUDABLES

NEW YORK COMMON PANTRY

LIBRO DE RECETAS

por el equipo de Live Healthy!

Recetas saludables y deliciosas
de nuestra cocina a la suya

NY COMMON PANTRY

índice

CONTENIDO

RECURSOS

- Cómo Descongelar su Pavo de forma Segura
- Nuestro Concepto
- Recomendaciones Dietéticas
- Recetas Festivas
- ¡Live Healthy! Recursos de Nutrición
- Cómo Mantenerse Conectado

RECETAS

- Sopa de Pavo con Frijoles Blancos y Col Rizada
- Arroz Jollof De Coliflor
- Berenjenas Chinas con Carne de Cerdo Picada
- Pan de Maíz y Jalapeño
- Tortitas de Batata con Sésamo Negro
- Rollos de Repollo Rellenos
- Pavo de Accion de Gracias
- Empanadas de Plátano
- Frijoles Dulces Dominicanos
- Cóctel de Pera y Jengibre

¡MANTÉNGASE SALUDABLE EN ESTAS FESTIVIDADES!

¿Parece imposible mantener una dieta equilibrada durante la época de celebraciones centradas en la comida? Estamos de acuerdo: no es fácil y muchos de nosotros luchamos por comer sano durante los meses de otoño e invierno. Para ayudar, hemos mezclado algunos de sus platos favoritos, para que sus festividades sean más nutritivas e igual de deliciosas. Esperamos que le gusten tanto las recetas que hemos creado que generen nuevas tradiciones para usted y sus seres queridos. ¡Feliz cocina!

The Live Healthy! team

"Excelente taller. Estoy aprendiendo mucho y poniendo en práctica lo que aprendí. ¡Muchas gracias!"

NY COMMON PANTRY

CÓMO

3 MANERAS SEGURAS DE DESCONGELAR SU

PAVO

1.DESCONGELACIÓN CON AGUA FRÍA

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

DESCONGELACIÓN EN EL REFRIGERADOR

- Coloque el pavo congelado en el refrigerador.
- Por cada 4 a 5 libras. de pavo, permita 24 horas para descongelarse.
- Es seguro guardarlo en el refrigerador durante 1 o 2 días antes de cocinarlo.

3. MICROONDAS

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

"Me di cuenta de que debía cocinar más verduras, frutas, cereales integrales, proteínas magras, leche baja en grasa, huevos, carne y pescado para absorber una nutrición integral. ¡Deje que una dieta balanceada lo haga más saludable!"

NY COMMON PANTRY

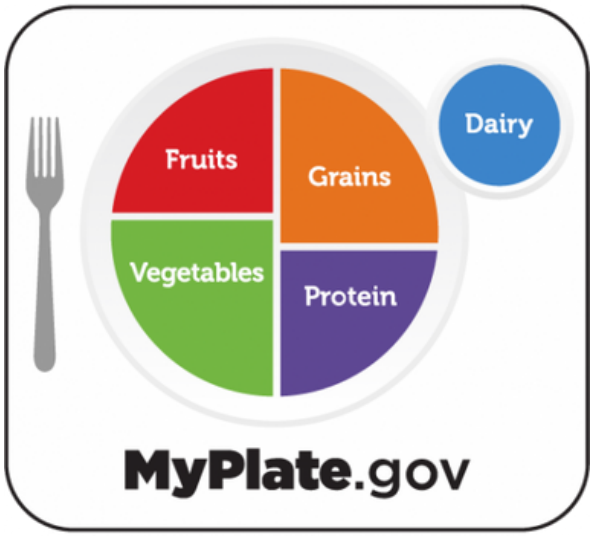
NUESTRO CONCEPTO

Los beneficios de una alimentación saludable se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los pequeños cambios importan. Comience de manera simple con MiPlato.

Una rutina de alimentación saludable es importante en cada etapa de la vida. Al decidir qué comer o beber, elija opciones que estén llenas de nutrientes. Haga que cada bocado cuente.

Mensajes clave:

- Prepare la mitad de su plato con verduras y vegetales
- Eligа cereales integrales
- Varíe su proteína, incluidas las fuentes magras
- Elija productos lácteos, leche o yogur bajos en grasa o sin grasa
- ¡Elige agua!



Encuentra más cosejos en WWW.SNAPEDNY.ORG

"Los consejos que nos dan son buenos. He aprendido mucho, combiné los colores de las verduras y aprendí a comer mucho más sano y rico, gracias al taller"

NY COMMON PANTRY

Recomendaciones dietéticas

*Es importante tener en cuenta que las calorías pueden variar según la edad, el sexo, la altura, el peso y el nivel de actividad.

Vegetales
1600-1800: 2-2.5 tazas/día
2000-2200: 2.5-3 cups/día
2400-2600: 3-3.5 cups/día

Frutas
1600-1800: 1.5 tazas/día
2000-2200: 2 tazas/día
2400-2600: 3-3.5 tazas/día

Proteína
1600-1800: 5 oz/día
2000-2200: 5.5-6 oz/día
2400-2600: 6.5 oz/día

Lácteos
1600-18800: 3 tazas/día
2000-2200: 3 tazas/día
2400-2600: 3 tazas/día

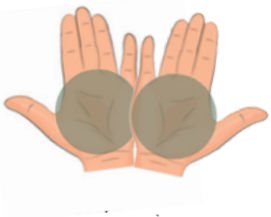
Granos
1600-1800: 5-6 oz/día
2000-2200: 6-7oz/día
2400-2600: 8-9 oz/día

ADULTOS &
ADULTOS MAYORES

Calorías diarias estimadas para adultos de 19 a 59 años
Mujer: 1600 a 2200 (Inactiva-> Activa)
Hombre: 2200 a 3000 (Inactivo--> Activo)

GUIA PARA EL CONTROL DE PORCIONES

2 Tazas



1 Taza/8oz.

1/2 Taza/4oz

3 oz.

1 cda

RECETAS FESTIVAS

SOPA DE PAVO CON FRIJOLES BLANCOS Y COL RIZADA

INGREDIENTES

- **Aceite de Oliva,** 1 cda
- **Cebolla Blanca,** 1 taza
- **Ajo,** 4 dientes
- **Caldo de Verduras bajo en Sodio,** 8 tazas
- **Frijoles Blancos bajo en Sodio,** lata de 15 oz
- **Pavo,** 2 tazas
- **Col rizada,** 3 tazas

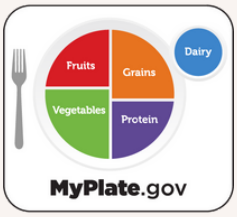
INSTRUCCIONES

- Calentar una olla grande a fuego medio. Una vez caliente, añadir el tocino (opcional) o el aceite. Dejar calentar 1 minuto, removiendo de vez en cuando. Depues añade la cebolla.
- Saltear por 4-5 minutos, removiendo de vez en cuando, o hasta que la cebolla esté transparente y fragante. A continuación, añadir el ajo y saltea por 2-3 minutos más, con cuidado de que no se queme.
- A continuación, añada el caldo, las alubias blancas ligeramente escurridas y el pavo y déjelo cocer a fuego lento. Cocer por 10 minutos para que se mezclen los sabores. A continuación, pruebe y sazone con sal y pimienta al gusto. En los últimos minutos de cocción, añada la col rizada, tape y cocine hasta que se ablande.
- Servir caliente. Guarde las sobras frías tapadas en el frigorífico hasta 3-4 días, o en el congelador hasta 1 mes. Recalentar en el microondas o en la estufa hasta que esté caliente.

¿Que tan nutritiva es esta receta?

Esta sopa de pavo con frijoles blancos y col rizada está repleta de proteínas, fibra y potasio. Si quieres añadir más contenido nutricional, ¡añade tus verduras favoritas para obtener más nutrientes!

Adaptado de: minimalistbaker.com



ARROZ JOLLOF DE COLIFLOR

INGREDIENTES

- **Aceite de Oliva,** 3 -4 cda
- **Cebolla Blanca,** 1 Mediana
- **Tomillo Fresco,** 2 cdta
- **Ajo,** 1 cdta
- **Coliflor**, 3 tazas
- **Pimentón**, 1 cdta
- **Salsa de Tomate,** 14 oz
- **Caldo de Pollo bajo en Sodio**, 4 tazas
- **Pimiento Picante,** 3/4 cdta
- **Guisantes, Zanahorias, Judías Verdes o Maíz,** 1 lb
- **Perejil,** al gusto
- **Sal y Pimienta,** al gusto

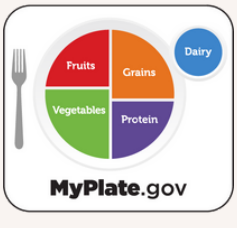
INSTRUCCIONES

- Picar la coliflor en trozos grandes. Colócalos en un procesador de alimentos y pulsa hasta que tenga la textura del arroz.
- Calienta el aceite en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Luego, agregue la cebolla, el tomillo y el ajo y cocine durante unos 2 minutos o hasta que la cebolla se vuelva suave y traslúcida.
- Agrega la coliflor y sazona con pimentón, sal y pimienta. Cocine durante unos 2-3 minutos.
- Vierta la salsa de tomate, el caldo de pollo y el pimiento picante, si corresponde, en la cacerola. Deje hervir y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y se absorba el líquido, durante 10 a 15 minutos.
- Retire la sartén del fuego, déjela reposar tapada durante 5 minutos y luego esponje el arroz de coliflor con un tenedor o una cuchara para servir. Luego agregue las verduras salteadas y el pollo (si lo desea) y mezcle. Adorne con perejil

¿Que tan nutritiva es esta receta?

Un plato clásico de África occidental que incorpora arroz de coliflor como alternativa baja en carbohidratos. La mantequilla se sustituyó por aceite de oliva para disminuir el contenido de grasas saturadas en la receta.

Adaptado por: africanbites.com



BERENJENAS CHINAS CON CARNE DE CERDO

INGREDIENTES

- **Berenjenas Asiáticas,** 2
- **Carne de Cerdo Magra,** 1/4 tazas
- **Jengibre, picado,** 1 cda
- **Vino de Cocina Chino,** ½ cdta
- **Aceite de Aguacate,** 1-1,5 cdta
- **Dientes de Ajo rebanados,** 2
- **Cebollas Verdes en rodajas,** 1
- **Doubanjiang,** 1 cdta
- **Salsa de Soja, baja en Sodio,** 1 cdta
- **Azúcar,** ⅛ cdta
- **Aceite de Sésamo,** ½ cdta

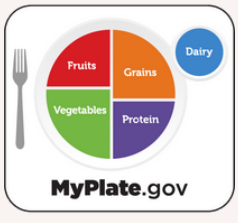
INSTRUCCIONES

- Retire los extremos de las berenjenas asiáticas y córtelas en cubos pequeños (para obtener el mejor sabor, intente cortar cada cubo con un poco de piel).
- Calentar el aceite de aguacate en el wok y freír las berenjenas durante 6-9 minutos hasta que estén blandas y marchitas. Saca las berenjenas y deja el aceite dentro.
- Añadir la carne de cerdo picada y saltear hasta que esté aromática y ligeramente dorada. Añada el vino de cocina por los bordes. Pasar a los bordes del wok y colocar la ½ cdta de doubanjiang para sofreír durante un minuto. Baje el fuego.
- Añada el ajo cortado en rodajas, las cebollas verdes (la parte blanca) y el jengibre hasta que desprendan aroma.
- Vuelva a poner las berenjenas junto con la carne de cerdo picada frita, 1 cdta de salsa de soja ligera, ⅛ cdta de azúcar y ½ cdta de aceite de sésamo. Mezcle bien.
- Decorar con cebolla verde picada (partes verdes) y servir con arroz integral al vapor.

¿Que tan nutritiva es esta receta?

Las berenjenas son ricas en antioxidantes y favorecen la salud del corazón y el cerebro; el jengibre, conocido por sus propiedades antiinflamatorias, favorece la digestión y reduce las náuseas; mientras que la salsa de soja baja en sodio aporta proteínas y promueve la salud ósea.

Adaptado por: chinasichuanfood.com



PAN DE MAÍZ CON JALAPEÑOS Y QUESO CHEDDAR

INGREDIENTES

- **Huevos**, 2 batidos
- **Aceite Vegetal**, 1/4 taza
- **Suero de Leche**, 1 cup **Descremada**, 1 taza
- **Harina de Maíz**, 1 taza
- **Harina de Trigo**, 1/2 taza
- **Polvo para Hornear**, 2 cda
- **Bicarbonato de Sodio**, 1/2 cda
- **Ajo en Polvo**, 1/2 cda
- **Queso Cheddar bajo en grasa**, 1.5 tazas rallado
- **Granos de Maíz**, 1 taza
- **Cebolla Blanca**, 1/2, cortada en cubitos
- **Chiles Jalapeños**, 2, sin semillas y cortado en cubitos

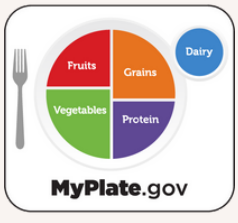
INSTRUCCIONES

- Coloque una sartén de hierro de 8 pulgadas engrasada en un horno frío. Precaliente el horno a 350 °F, dejando que la sartén se caliente con el horno.
- En un bol mediano, mezclar los huevos, el aceite, el suero de leche y la harina de maíz. Reservar.
- En otro bol, mezcle la harina, el polvo para hornear, el bicarbonato, la sal y el ajo en polvo. Bata hasta que se mezclen.
- Vertir la mezcla de huevo en la mezcla de harina y mezclar hasta que estén bien combinados.
- Añada el queso, el maíz, la cebolla y los jalapeños.
- Retirar con cuidado la sartén del horno. Vierta la masa en la sartén caliente.
- Hornear 45-50 minutos, o hasta que estén doradas. (Un palillo insertado debe salir limpio o con unas migas secas).
- Deje enfriar el pan de maíz unos 20 minutos antes de cortarlo y servirlo.

¿Que tan nutritiva es esta receta?

¡Añade un poco de picante a tu pan de maíz con esta receta! Un pan de maíz con jalapeño y queso cheddar es perfecto como guarnición para tu plato festivo. Con esta receta obtendrá una gran cantidad de proteínas y calcio para unos huesos sanos.

Adaptado por:iamhomesteader.com



TORTITAS DE BATATA CON SÉSAMO NEGRO

INGREDIENTES

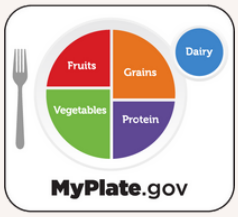
- **Semillas de Sésamo Negro**, 2 cda
- **Azúcar Granulado**, 2.5 cda
- **Azúcar Morena**, 2 cda
- **Batata**, 3/4 taza cocido y machacado
- **Harina de Arroz**, 10 cda

INSTRUCCIONES

- Enjuague las semillas de sésamo en un colador de malla muy fina y tuéstelas en una sartén a fuego medio hasta que empiecen a saltar. Dejar enfriar completamente antes de añadirlas a un procesador de alimentos junto con los azúcares. Procesar hasta que estén totalmente mezcladas y las semillas hayan alcanzado la consistencia de un azúcar en bruto (no procesar en exceso hasta obtener una pasta).
- Revolver la batata junto con la harina de arroz y el azúcar hasta que estén completamente mezclados. Añadir más harina de arroz, una cucharada cada vez, si la masa parece pegajosa e inmanejable, pero la masa debe estar bastante húmeda; cuanta menos harina de arroz se añada, más tiernas quedarán las tortitas. Puede añadir más edulzante para compensar el almidón añadido, al gusto.
- Precalentar una sartén ligeramente engrasada a fuego medio. Saque cucharadas ligeramente amontonadas de masa cada vez y aplánelas en la palma de la mano. Rellenar con ½ cda de azúcar de sésamo negro y doblar suavemente los bordes de la tortita sobre el montículo de azúcar de sésamo. Esto puede ser un proceso delicado; he descubierto que mojarme las manos con un poco de agua ayuda a que la masa no se pegue tanto. Si lo desea, coloque algunas semillas de sésamo por encima (esto es puramente estético).
- Pase la cucharada de masa directamente de la palma de la mano a la sartén. Estas tortitas son tan delicadas que tuve que cocinarlas a medida que las hacía; no se pueden pasar de la palma de la mano a ningún otro sitio (por ejemplo, un plato, y luego del plato a la sartén) para no romperlas.
- Cocer unos minutos por cada lado hasta que estén dorados. Cómalos calientes.

¿Que tan nutritiva es esta receta?

¿Necesitas un bocadillo para guardar el apetito para la cena festiva? ¡Prueba en casa estas tortitas de batata con sésamo negro bajas en sodio y calorías! ¡Saciará tu apetito hasta la hora de cenar!



Adaptado de: food52.com

RELLENOS DE REPOLLO

INGREDIENTES

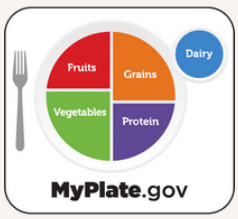
- **Agua**, 1/2 taza
- **Arroz Integral**, 1/3 taza
- **Repollo,** 8 hojas
- **Carne de Pavo**, 1 lb
- **Cebolla**, 1/4 taza
- **Huevo**, 1
- **Sopa de Tomate bajo en Sodio**, 10.5 oz
- **Sal**, 1 cdta
- **Pimienta Negra**, 1/4 cdta

INSTRUCCIONES

- Ponga a hervir el agua y el arroz en una cacerola. Reduzca el fuego. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté tierno y el líquido se haya absorbido, aproximadamente 20 minutos.
- Mientras tanto, hierva una cacerola grande y ancha con agua con un poco de sal. Agregue las hojas de repollo y cocine de 2 a 4 minutos o hasta que se ablanden; drenar.
- Combine la carne molida, 1 taza de arroz cocido, la cebolla, el huevo, 2 cda de sopa de tomate, sal y la pimienta en un tazón grande; mezcle bien.
- Vierta aproximadamente 2 cda de la mezcla de carne sobre cada hoja de repollo; coloque un extremo de la hoja de repollo sobre la mezcla, enrolle y meta los extremos para evitar que se caiga el relleno. Coloque los rollos de repollo en una sartén grande a fuego medio; vierta el resto de la sopa de tomate encima. Cubra y deje hervir; reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante unos 40 minutos, revolviendo y rociando con el líquido con frecuencia y sirva.

¿Que tan nutritiva es esta receta?

Esta receta es sabrosa y fácil de preparar. Es una excelente manera de incorporar proteínas magras, cereales integrales, frutas y verduras a sus comidas para los dias festivos



Adaptado de: allrecipes.com

PAVO DE ACCION DE GRACIAS

INGREDIENTES

- **Pavo,** 12 lbs
- **Cebolla,** 1 pelada y cortada en cuartos
- **Limón,** 1 en cuartos
- **Manzana,** 1 en cuartos
- **Romero Fresco,** 0.75 oz
- **Tomillo Fresco,** 0.75 oz
- **Salvia Fresca,** 0.75 oz
- **Mantequilla sin sal,** 0.5 taza ablandada
- **Pimienta Negra,** 0.5 cdta
- **Ajo,** 6-8 dientes picados
- **Hierbas,** al gusto

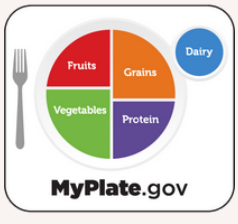
INSTRUCCIONES

- Precalienta el horno a 325°F. Prepare la mantequilla de hierbas combinando mantequilla a temperatura ambiente, ajo picado, sal, pimienta, una cucharada de romero fresco picado, una cucharada de tomillo fresco picado y media cucharada de salvia fresca picada. (Guarde las hierbas frescas restantes).
- Retire el pavo del embase y retire el cuello y las menudencias del interior. (Resérvelos para salsa o deséchelos). Seque bien el pavo con toallas de papel. Sazone la cavidad del pavo con sal y pimienta. Rellénelo con el limón, la cebolla y la manzana en cuartos y las hierbas sobrantes.
- Use sus dedos para aflojar y levantar la piel sobre las pechugas (en la parte superior del pavo) y alise unas cucharadas de mantequilla de hierbas debajo. Meta las alas del pavo debajo del pavo y colóquelas en una rejilla para asar dentro de una fuente para asar.
- Calienta en el microondas el resto de la mezcla de mantequilla de hierbas durante 30 segundos hasta que se ablande. Use una brocha para rociar para untar la mantequilla de hierbas restante por todo el exterior del pavo, las piernas y las alas.
- Ase durante aproximadamente 13 a 15 minutos por libra, o hasta que la temperatura interna (insertada en la mitad del muslo y la pechuga) alcance aproximadamente 165 grados.
- Revise el pavo aproximadamente a la mitad de la cocción y, una vez que la piel se dore, cubra la parte superior del pavo con papel de aluminio. Alternativamente, puede comenzar a cocinar el pavo envuelto en papel de aluminio y luego, durante la última hora de cocción, puede quitar el papel de aluminio para que el pavo se dore.

¿Que tan nutritiva es esta receta?

¡Es una receta estupenda para disfrutar una vez al año y contiene altas cantidades de proteínas! ¡El pavo es un excelente sustituto de la carne roja cuando quieres reducir el consumo de grasas saturadas!

Adapted from: tastesbetterfromscratch.com



FRIJOLES DULCES DOMINICANOS

INGREDIENTES

- **Frijoles Rojos (hervidos),** 4 tazas
- **Agua (frijoles hervidos),** 6 tazas
- **Leche de Coco,** 2 tazas
- **Leche de Almendras,** 3 tazas
- **Sal,** 1/2 cdta
- **Azúcar,** 1/4 taza
- **Extracto de Vainilla,** 1 cdta
- **Canela,** 2 ramitas
- **Clavos,** 10
- **Camote,** 1/2 lb
- **Pasas,** 1/2 taza

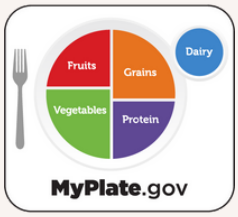
DIRECCIONES

- Coloque los frijoles y el agua en una licuadora para hacer puré.
- Cuela los frijoles para eliminar la piel y los sólidos no disueltos.
- Vierta los frijoles, la leche de coco, la leche evaporada, la sal, el azúcar, la vainilla, la canela, los clavos y los camotes en una olla. Cocine a fuego muy lento hasta que las batatas estén cocidas.
- Revuelva regularmente. Agregue las pasas y cocine a fuego lento durante otros 10 minutos. Retire las ramas de canela y los clavos si lo desea.
- Retirar del fuego y enfriar a temperatura ambiente. ¡Enfríe antes de servir!

¿Que tan nutritiva es esta receta?

Los frijoles dulces dominicanos son un plato tradicional popular que utiliza frijoles como postre en lugar de guarnición. ¡Disfruta de esta receta durante las fiestas que es rica en proteínas y vitamina D y baja en sodio!

Adapted from: dominicancooking.com



EMPANADAS DE PLÁTANO

INGREDIENTES

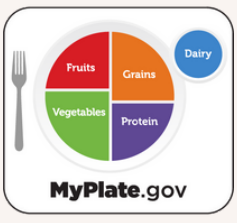
- **Plátanos Maduros,** 2
- **Agua,** 4 tazas
- **Ramas de Canela,** 3 ramas
- **Maicena,** 3 cda
- **Leche Descremada,** 3/4 tazas
- **Vainilla,** 1/2 cdta
- **Azúcar,** 1/2 cda
- **Canela en Polvo,** 1/2 cda

INSTRUCCIONES

- Hervir 4 tazas de agua. Luego, retira las puntas de los plátanos y córtalos en trozos. No quitar la cáscara.
- Agregue los plátanos y las ramas de canela al agua hirviendo. Deja que el plátano hierva hasta que los extremos se hayan expandido de la cáscara.
- Mientras los plátanos hierven, prepara el relleno de leche. En una olla agrega 1/2 taza de leche, vainilla y azúcar y deja hervir.
- Disuelve la maicena en los 1/4 tazas de leche restantes y agrega el resto poco a poco a la leche hirviendo y revuelve.
- Sigue revolviendo la leche para evitar que se queme. Una vez que tenga una textura cremosa, retírala del fuego y déjala enfriar en un recipiente aparte.
- Cuando los plátanos estén listos, retira la cáscara. Con un tenedor o un machacador de papas, triture los plátanos hasta obtener una pasta suave.
- Una vez suave, toma una porción de la masa y dale forma de tortilla.
- Coloca la leche en el centro y ciérralo muy bien. Pon un poco del puré de plátano en los espacios donde se ve la "leche" blanca.
- Una vez selladas las empanadas, dóralas en una sartén a fuego medio durante unos 2-3 minutos por lado. Mientras aún estén calientes, espolvorea canela en polvo y ¡a disfrutar!.

¿Que tan nutritiva es esta receta?

Las empanadas salvadoreñas rellenas de leche son una delicia deliciosa que proporciona una cantidad significativa de calcio, y cada porción contiene el 15 % del valor diario de este mineral esencial, lo que favorece la fortaleza de los huesos y la salud en general.



Adapted from: eng.conicamerica.com

CÓCTEL DE PERA Y JENGIBRE

INGREDIENTES

- **Jengibre,** piezas de 1 pulgada
- **Agua con Gas,** 2 tazas
- **Jugo de Pera,** 1/2 taza
- **Miel,** 1 cda
- **Romero,** 2 piezas

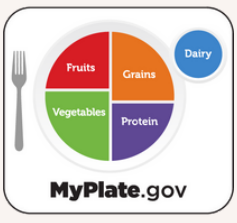
INSTRUCCIONES

- Ralla o ralla el jengibre y divídelo entre las dos tazas.
- Combine agua con gas, jugo de pera y miel en un vaso y agite.
- Vierta la bebida combinada sobre el jengibre en vasos.
- ¡Decora con romero y sirve!

¿Que tan nutritiva es esta receta?

Este cóctel sin alcohol es una alternativa más saludable a los refrescos y cócteles azucarados. Es bajo en calorías y aporta el dulzor natural de las peras sin azúcares añadidos. Además, el jengibre añade un toque picante y ofrece posibles beneficios digestivos.

Adapted from: unboundwellness.com



SAZONES

NY COMMON PANTRY

SAZON PARA EL PAVO

INGREDIENTES

- **Azúcar Morena,** 1 cda
- **Pimentón,** 1 cda
- **Pimienta Negra,** 1 cda
- **Tomillo Seco,** 1 1/12 cdta
- **Romero seco,** 1 1/12 cdta
- **Salvia seca,** 1 cdta
- **Ajo en Polvo,** 1/2 cdta
- **Cebolla en Polvo,** 1/2 cdta
- **Sal Kosher, al gusto**

INSTRUCCIONES

- Coloque todos los ingredientes en un tazón pequeño y mezcle hasta que se combinen.
- Frote la mezcla de especias por todo el pavo, así como debajo de la piel, luego cocine como desee.
- El mezcla de especias se puede preparar con hasta 2 meses de anticipación.

CONSEJO DE COCINA

Esta receta está hecha con una variedad de hierbas y especias que agregarán mucho sabor a su pavo de Acción de Gracias y también funciona bien con pollo, cerdo y carne de res.

Adapted from: www.dinneratthezoo.com

ADOBO PUERTORRIQUEÑO

INGREDIENTES

- **Ajo en Polvo,** 1 cda
- **Cilantro Molido,** 1 cda
- **Oregano,** 1 cda
- **Pimienta Negra Molida,** 1 cda
- **Comino Molido,** 1 tbsp.
- **Achiote,** 1 cda
- **Pimenton,** 1 cdta
- **Sal Marina,** al gusto

INSTRUCCIONES

- Mezclar los ingredientes, probar y ajustar si es necesario.
- Conservar en un frasco o recipiente sellado.

CONSEJO DE COCINA

Esta mezcla de especias es la manera perfecta de condimentar tu pernil, pollo o carnes rojas. También puedes agregar cebolla en polvo o un poco de ají molido si te gusta picante.

Adapted from: quericavida.com

ADOBO DE PIMENTON

INGREDIENTES

- **Cebolla en Polvo,** 1/3 taza
- **Ajo en Polvo,** 1/2 taza
- **Pimienta Negra,** 2 cda
- **Pimienta Negra,** 2 cda
- **Pimentón,** 2 cda
- **Comino,** 2 cda
- **Cilantro,** 3 cda
- **Oregano Seco,** 4 cda
- **Cúrcuma,** 3 cda
- **Salt Marina,** al gusto

INSTRUCCIONES

- Mezcle bien todos los ingredientes en el tazón y use el embudo para verterlos en un frasco de vidrio. Use alrededor de 2 cucharadas al condimentar, pero puede ajustarlo a su gusto.
- Almacenar en un lugar seco y fresco.

CONSEJO DE COCINA

Puedes agregar aceite de oliva, vinagre, dientes de ajo y adovo hasta que quede una pasta. Puedes frotar bien la pasta de Adobo asegurándote de que penetre en la carne.

Adapted from: cafesazonyvida.com

SAZÓN CASERA

INGREDIENTES

- **Semillas de Achiote Molidas,** 1 cda
- **Azafrán,** 1 cda
- **Cúrcuma,** 1 cda
- **Ajo en Polvo,** 1 cda
- **Cilantro Molido,** 1 cda
- **Comino Molido,** 1 cda
- **Oregno Seco,** 2 cda
- **Cebolla en Polvo,** 1 cda
- **Pimentón or Pimienta Cayenne,** 1 cdta
- **Sal y Pimienta,** al gusto

INSTRUCCIONES

- Mezcle todos los ingredientes en un bol hasta que estén bien combinados. Puedes agregar sal al gusto.
- Úselo como desee con sus recetas.
- Guárdelo en un recipiente sellado en un lugar fresco y oscuro.

COOKING TIP

El azafrán es un ingrediente muy popular, pero es bastante caro y, a menudo, difícil de encontrar. Por lo tanto, puedes sustituirlo por semillas de achiote o cantidades iguales de cúrcuma y pimentón.

Adapted from: chillipeppermadness.com

RECURSOS DE NUTRICIÓN

- EDUCACIÓN NUTRICIONAL

  Talleres de educación nutricional que utilizan planes de estudio basados en evidencia para ayudar a las comunidades a tomar decisiones sobre estilos de vida saludables.

- FARMSHARE: FRUTAS & VEGETALES

  Un programa de la granja a la comunidad diseñado para crear acceso a frutas y verduras frescas a un precio subvencionado.

- CLUB DE RECETAS: RECETAS SALUDABLES Y SABROSAS

  Demostraciones de cocina EN VIVO que muestran recetas fáciles de seguir, saludables y deliciosas utilizando productos locales y de temporada.

- FOOD MD

  Un programa de prescripción diseñado para aumentar el acceso a frutas y verduras frescas y saludables y disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.

ESCANEE EL CÓDIGO QR

MANTÉNGASE CONECTADO

Para obtener recetas más fáciles, saludables y asequibles, visite nuestro sitio web:

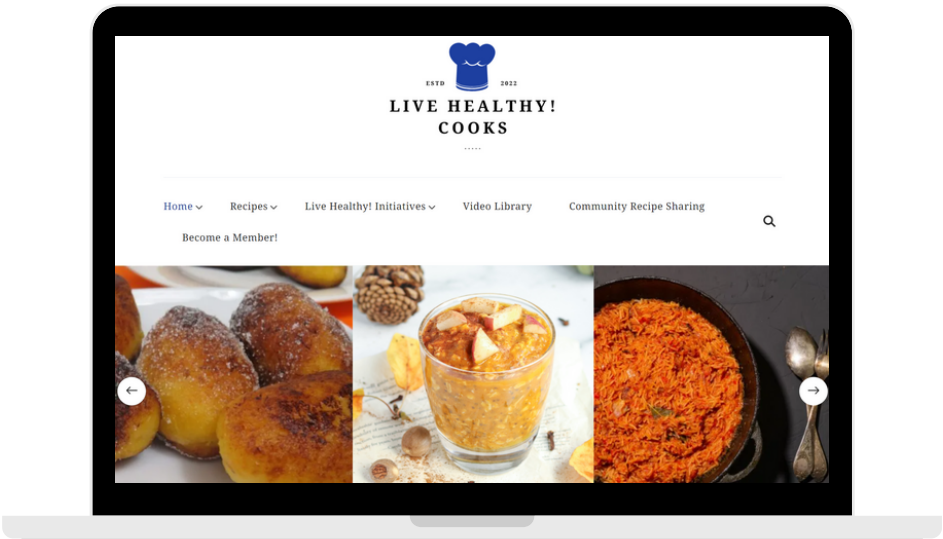
www.livehealthycooks.com

or

SCAN ME

CARACTERÍSTICAS:

- Biblioteca de vídeos de recetas
- Búsqueda de recetas por ingrediente o tiempo de cocción
- ¡Vivir saludablemente! eventos
- Y más



FELICES FESTIVIDADES

FROM
NEW YORK COMMON PANTRY
& THE LIVE HEALTHY! TEAM

WWW.NYCOMMONPANTRY.ORG

WWW.LIVEHEALTHYCOOKS.COM