



HEALTHY LATINO COOKING

Cocina Latina Saludable

Easy and Healthy Recipes for Latino Foods Your Family Loves!

¡Platillos Latinos Hechos con Recetas Fáciles y Saludables, que le Encantarán a Su Familia!

CONTENTS

Índice



Introduction <i>Introducción</i>	2
Healthy Cooking Ideas <i>Ideas Saludables para Cocinar</i>	3
Breakfast <i>Desayuno</i>	7
Salads <i>Ensaladas</i>	11
Soups <i>Sopas</i>	14
Kid-Friendly Recipes <i>Recetas para Niños</i>	17
Appetizers <i>Aperitivos</i>	18
Side Dishes <i>Acompañamientos</i>	24
Main Dishes <i>Platos Principales</i>	31
Vegetarian <i>Vegetariano</i>	31
Poultry <i>Aves</i>	34
Beef <i>Carne</i>	45

IT'S ALL ABOUT THE COMMUNITY *TODO SEA POR LA COMUNIDAD*

At the East Boston Neighborhood Health Center (EBNHC), we promote healthy lifestyles by encouraging our families and patients to stay physically active and to eat nutritious foods. For your good health and enjoyment, the Let's Get Movin' staff and Community HealthCorps at EBNHC have created this cookbook full of recipes and practical eating tips. The recipes are easy, healthy, and reflect the Latino culture that is a vibrant part of our East Boston community. You can find many of the ingredients for these recipes at our seasonal local

farmers' market in Central Square. We hope you enjoy these delicious recipes and have fun cooking and eating with your family!



INTRODUCTION

Introducción

En el Centro de Salud Comunitario de East Boston (EBNHC), promovemos el estilo de vida saludable, ayudando a nuestras familias y pacientes a hacer ejercicio y a comer alimentos nutritivos. Con el fin de mantenerlo sano y entretenido, el personal de "Let's Get Movin'" y de la Comunidad de "HealthCorps" dentro del Centro, creó este recetario lleno de consejos prácticos de comida. Las recetas son sencillas, nutritivas, y reflejan la cultura latina la cual es parte de nuestra comunidad de East Boston. Podrá encontrar muchos de los ingredientes para las recetas en el mercado local que se encuentra en Central Square. ¡Esperamos que disfrute estas deliciosas recetas y se divierta preparando y comiendo con su familia!

Dr. Allison Brown
Pediatrician
Medical Director of the Let's Get Movin' Program
East Boston Neighborhood Health Center

HEALTHY COOKING IDEAS

Ideas Saludables para Cocinar

GENERAL HEALTHY EATING TIPS *TIPS PARA COMER SANO*

Whenever possible, buy food that is labeled low-fat, low-calorie, whole-grain, or light.

Cuando sea posible, compre alimentos descritos como bajos en grasa, bajos en calorías, integrales, o “light.”

Eat foods that are high in fiber. Fiber makes you feel full—so you end up eating less! Vegetables, fruits, beans, and whole grains are all great sources of fiber.

Consuma alimentos con mucha fibra. ¡La fibra llena, por lo tanto usted comerá menos! Verduras, frutas, frijoles, y granos integrales son excelentes fuentes de fibra.

Add more vegetables! You can never get enough vegetables, so add your favorite vegetables to dishes you already enjoy.

¡Añada más verduras! No es posible comer demasiadas verduras, así que añada sus verduras favoritas a platillos que ya le gusten.

Eat whole grains. Read food labels, and look for brown bread and rice. Avoid refined, white grains.

Coma granos integrales. Lea las etiquetas de los alimentos, y compre arroz y pan integral. Evite granos procesados y blancos.

Have fruit for dessert rather than cakes or cookies.

Coma fruta de postre, en vez de pasteles o galletas.

Sorbet and low-fat ice cream are good alternatives to unhealthy desserts.

Sorbet y helados bajos en grasa son buenas alternativas para postres más saludables.



HEALTHY COOKING METHODS *MÉTODOS DE COCINA SALUDABLES*

Low-fat cooking methods:

Métodos para cocinar con menos grasa:

- Baking
Al Horno
- Boiling/poaching
Hervir
- Broiling
Asar
- Grilling
A la Parrilla
- Microwaving
En Microondas
- Steaming
Al Vapor
- Stewing
Estofar/Guisar



- Lightly Sautéing with cooking spray or small amounts of oil
Sauté con aceite de “spray” o con un poco de aceite

Use these methods to cook vegetables and meats to decrease the amount of fat in meals.

Use estos métodos para cocinar verduras, pollo, y carne para disminuir la cantidad de grasa.

Avoid frying! Frying adds large amounts of calories and fat to your food. If you must fry, use oil rather than butter, and try to limit the amount of oil that you use.

¡Evite freír! Al freír añade grandes cantidades de grasa y muchas calorías a su comida. Si tiene que freír, use aceite en vez de mantequilla, e intente limitar la cantidad de aceite que utiliza.

When you shop for beef, buy loin and round cuts. These tend to be the healthiest. See pages 5-6 for a list of healthy cuts of beef.

Compre carne de lomo, o cortes etiquetados en inglés como “round” y otros cortes de res que son más sanos. Lea página 5-6 para una lista de cortes de res saludables.

Buy skinless chicken or remove the skin before cooking.
Compre pollo sin piel o quite la piel antes de cocinar.

Eat skinless chicken breasts rather than chicken thighs.
Coma el pechuga del pollo sin piel en vez de muslo/pierna del pollo.

Trim fat from the meat before cooking. You could also trim the fat after you have cooked the meat, but this is not as healthy. The fat will be absorbed by the meat during cooking, so removing it before cooking is the healthier choice.

Quite la grasa de la carne y pollo antes de cocinar. También puede quitar la grasa después de cocinarlo, pero no es tan sano. La carne o el pollo absorbe la grasa mientras se cocina, por lo tanto removerla antes de preparar la carne o el pollo es la opción más saludable.

When you cook meat in an oven, place the meat on a rack in the baking dish so that the fat can drain as it cooks.
Cuando cocine al horno, coloque la carne o el pollo encima de una rejilla sobre una fuente para que la grasa escurra mientras se cocina.

When you cook beef stews, soups, or sauces, skim the fat from the surface. You can chill stews and soups to remove congealed fat from the surface more easily.
Cuando prepare sopas, guisados, y salsas, quite la grasa de la superficie. Puede enfriar los guisados y las sopas para quitarles más fácilmente la grasa acumulada de la superficie.

If you choose to eat fatty meats such as bacon or hamburger patties, after cooking absorb excess grease from the meat with paper towels.

Si elige comer carnes con mucha grasa, como el tocino o la carne de hamburguesas, después de cocinarlas, absorba el exceso de grasa utilizando toallas de papel.



NUTRIENT BANG FOR YOUR CALORIE BUCK *MÁS NUTRIENTES POR SUS CALORÍAS*

3-ounce Cooked Serving <i>Porciones Cocinadas de 3 onzas</i>	Calories <i>Calorías</i>	Total Fat (g) <i>Grasa Total (g)</i>	Sat. Fat (g) <i>Grasa Saturada (g)</i>	Cholesterol (mg) <i>Colesterol (mg)</i>	Protein (g) <i>Proteína (g)</i>	Iron (mg) <i>Hierro (mg)</i>	Zinc (mg) <i>Zinc (mg)</i>	Thiamin (mg) <i>Tiamina (mg)</i>	Riboflavin (mg) <i>Riboflavina (mg)</i>	Niacin (mg) <i>Niacina (mg)</i>	B6 (mg) <i>Vitamina B6 (mg)</i>	Pantothenic Acid (mg) <i>Ácido Pantoténico (mg)</i>	B12 (mg) <i>Vitamina B12 (mg)</i>
Daily Value*/ <i>Valores diarios*</i>	2000	65	20	300	50	18	15	1.5	1.7	20	2	10	6
Beef/Carne													
Bottom Round Roast & Steak <i>Asado y Bistec de Contracara</i>	139	4.9	1.7	64	23.8	2.0	4.1	0.05	0.13	4.3	0.3	0.5	1.3
95% Lean Ground Beef <i>Carne Molida 95% Magra</i>	139	5.1	2.4	65	21.9	2.4	5.5	0.04	0.15	5.3	0.3	0.5	2.6
Eye Round Roast & Steak <i>Bistec y Cuete en Trozos</i>	144	4.0	1.4	53	25.3	2.1	4.3	0.06	0.14	4.5	0.3	0.5	1.4
Sirloin Tip Side Steak <i>Bistec de Punta de Lomo Lateral</i>	143	4.1	1.6	68	24.7	2.4	6.2	0.06	0.17	5.0	0.5	0.7	3.6
Chuck Shoulder Pot Roast <i>Bistec de Paleta</i>	147	5.7	1.8	60	22.4	2.6	5.4	0.08	0.21	2.9	0.2	N/A	2.6
Round Tip Roast & Steak <i>Milanesa de Pulpa Bola y Pulpa Bola en Trozos</i>	148	5.3	1.9	75	23.4	2.0	4.0	0.05	0.13	4.2	0.3	0.5	1.3
Sirloin Tip Center Roast & Steak <i>Asado y Bistec de Punta de Lomo Central</i>	150	5.8	2.1	65	23.1	2.1	5.8	0.05	0.18	4.4	0.4	0.6	2.7
Shoulder Petite Tender & Medallions <i>Paletilla Tierna y Medallones</i>	150	6.1	2.4	66	22.3	2.2	4.5	0.07	0.23	4.4	0.5	0.7	4.4
Round Steak/Carne para Asar	154	5.3	1.9	66	24.8	2.3	4.0	0.09	0.19	3.6	0.3	0.3	2.7
Bottom Round (Western Griller) Steak <i>Bistec de Pulpa Contra</i>	155	6.0	2.2	65	23.4	2.5	4.3	0.06	0.18	6.4	0.6	0.7	3.4
Shoulder Center (Ranch) Steak <i>Bistec de Hombro Central</i>	155	6.5	2.4	65	22.4	2.4	6.0	0.06	0.25	4.5	0.5	0.7	4.2
Top Sirloin Steak/Bistec de Aguayón	156	4.9	1.9	49	26.0	1.7	4.9	0.07	0.13	7.4	0.6	0.5	1.5
Top Round Roast & Steak <i>Asado y Bistec de Centro</i>	157	4.6	1.6	61	27.1	2.3	4.7	0.06	0.15	4.9	0.4	0.5	1.5
Tri-Tip Roast & Steak <i>Empuje en Trozo y Bistec de Empuje</i>	158	7.1	2.6	61	22.8	1.5	4.2	0.06	0.12	6.7	0.5	0.4	1.3
Flank Steak/Falda	158	6.3	2.6	42	23.7	1.5	4.3	0.07	0.12	6.8	0.5	0.5	1.4
Top Loin (Strip) Steak <i>Bistec de Lomo</i>	161	6.0	2.3	56	24.9	1.6	4.6	0.07	0.13	7.1	0.5	0.5	1.4
Chuck Shoulder Steak <i>Bistec de Paleta</i>	161	6.0	1.9	80	24.9	3.2	6.7	0.06	0.22	2.7	0.2	N/A	2.5
Brisket Flat Half/Pecho de Res	167	5.1	1.9	49	28.2	2.4	6.8	0.06	0.18	4.1	0.3	0.6	2.1
Tenderloin Roast & Steak <i>Filete en Trozo y Bistec de Filete</i>	170	7.1	2.7	67	24.7	1.6	4.6	0.07	0.13	7.1	0.5	0.5	1.4
Shank Cross Cuts/Chambaret	171	5.4	1.9	66	28.6	3.3	8.9	0.12	0.18	5.0	0.3	0.3	3.2
T-Bone Steak/Bistec de Pierna	172	8.2	3.0	48	23.0	3.1	4.3	0.09	0.21	3.9	0.3	0.3	1.9
Pork/Cerdo													
Top Loin Chop/Chuleta de Cerdo	141	3.6	1.3	65	25.4	0.5	1.8	0.50	0.16	8.8	0.4	0.7	0.6
Tenderloin/Filete de Cerdo	159	5.4	1.9	80	25.9	1.2	2.5	0.84	0.33	4.4	0.4	0.8	0.9
Sirloin Chop/Chuleta Sirloin de Cerdo	181	8.6	3.1	72	24.2	0.9	2.3	0.87	0.32	4.0	0.5	0.7	0.7
Rib Chop/Chuleta de Castilla	186	8.3	2.9	69	26.2	0.7	2.0	0.95	0.28	5.2	0.4	0.6	0.7
Poultry/Aves													
Skinless, Boneless Chicken Breast <i>Pechuga de Pollo sin Hueso ni Piel</i>	140	3.0	0.9	72	26.4	0.9	0.9	0.06	0.10	11.7	0.5	0.8	0.3
Skinless, Boneless Turkey Breast <i>Pechuga de Pavo sin Hueso ni Piel</i>	115	0.6	0.2	71	25.6	1.3	1.5	0.04	0.11	6.4	0.5	0.6	0.3
Fish/Pescado													
Cod/Bacalao	89	0.7	0.1	47	19.4	0.4	0.5	0.08	0.07	2.1	0.2	0.2	0.9
Light Tuna Canned in Water <i>Atún Light Enlatado en Agua</i>	99	0.7	0.2	26	21.7	1.3	0.7	0.03	0.06	11.3	0.3	0.2	2.5
Halibut/Halibut	119	2.5	0.4	35	22.7	0.9	0.5	0.06	0.08	6.1	0.3	0.3	1.2
Salmon/Salmón	175	10.5	2.1	54	18.8	0.3	0.4	0.29	0.12	6.8	0.6	1.3	2.4

*Daily Value based on a 2,000-calorie intake for adults and children 4 or more years of age. Source: USDA.

El valor diario porcentual basado en un régimen de alimentación de 2,000 calorías diarias para adultos o niños mayores a 4 años de edad. Fuente: Departamento de Agricultura de Estados Unidos.

NUTRIENT BANG FOR YOUR CALORIE BUCK *MÁS NUTRIENTES POR SUS CALORÍAS*



There are 29 cuts of lean beef with a total fat content that falls between the fat content of a skinless chicken breast and that of a skinless chicken thigh, when comparing cooked 3-ounce servings.

Hay 29 cortes de carne de res magra cuyo contenido de grasa se encuentra entre el de una pechuga de pollo sin piel y un muslo de pollo sin piel, comparando porciones de 3 onzas ya cocinadas.

*Cuts combined for illustration purposes.
*Los cortes están combinados para propósitos de ilustración.

Lean: less than 10g of total fat, 4.5g or less of saturated fat, and less than 95mg of cholesterol per serving and per 100 grams. Source: US Department of Agriculture, Agriculture Research Service, 2005. USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 18. Based on cooked servings with visible fat trimmed.

Magro: Que contiene menos de 10g de grasa total, 4.5g o menos de grasa saturada, y menos de 95mg de colesterol en una porción y en 100 gramos. Fuente: Departamento de Agricultura de EE.UU., Servicio de Investigaciones Agrícolas 2005. USDA Base de Datos Estándar de Nutrients Referencia, Publicación 18. Basada en porciones donde la grasa fue recortada antes de cocinarlas.

Poached Eggs

Huevos Escalfados

- In a shallow pan, bring water and vinegar to a light boil. Make sure there is enough liquid to cover the eggs.
En una cacerola, hierva el agua y el vinagre. Procure que haya suficiente líquido para cubrir los huevos.
- Add eggs to the pan one at a time. For best results, crack an egg in a cup and carefully lower the cup into the boiling water. Tilt the cup and let the egg float out into water.
Añada los huevos uno a la vez. Para mejores resultados, rompa un huevo en una taza y con cuidado baje la taza hasta el agua. Incline la taza y deje que se deslice el huevo hacia el agua.
- Cook eggs for about 5 minutes until the white is set.
Cocine los huevos por aproximadamente 5 minutos hasta que la clara se ponga blanca.
- Remove eggs with a slotted spoon.
Quite los huevos con una cuchara grande ranurada.



Serves/Porciones: 4

4 eggs
huevos

1 teaspoon vinegar
cucharita de vinagre

approximately 4 cups water
aproximadamente 4 tazas de agua

Poaching an egg is the healthiest way to cook a whole egg. Frying eggs in butter adds a lot of calories and fat. If you need to fry an egg, frying in oil is a healthier alternative to butter. Taking out the egg yolk and only eating the egg white also lowers the amount of fat.

Escalfar los huevos es la manera más saludable de cocinar un huevo entero. Freír huevos en mantequilla añade muchas calorías y grasa. Si necesita freír un huevo, utilice aceite, el cual es más saludable que la mantequilla. Quitar la yema y sólo comer las claras también baja la cantidad de grasa.

Time: 10 minutes
Tiempo de preparación: 10 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 70
Calorías: 70

Fat: 4 g
Grasa: 4 g

Monounsaturated Fat: 2 g
Grasa monoinsaturada: 2 g

Fiber: 0 g
Fibra: 0 g

Protein: 6 g
Proteína: 6 g

Cholesterol: 180 mg
Colesterol: 180 mg

Polyunsaturated Fat: <1 g
Grasa poliinsaturada: <1 g

Carbohydrate: <1 g
Carbohidratos: <1 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 63 mg
Sodio: 63 mg

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Eggs, Spinach, and Mushrooms

Huevos, Espinaca, y Champiñones

Serves/Porciones: 4

- 4 poached eggs (page 7)
huevos escalfados (página 7)
- 1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva
- 1/2 medium onion, minced
cebolla mediana, picada
- 2 cups mushrooms, sliced
tazas de champiñones, rebanados
- 1 tomato, chopped
tomate, picado
- 3 cloves of garlic, minced
dientes de ajo, picados en trocitos finos
- 4 cups firmly packed spinach OR 1 bag (10 oz)
frozen spinach, thawed
*tazas de espinaca fresca Ó 1 bolsa (10 oz)
de espinaca congelada, previamente
descongelada*
- 1/4 teaspoon salt
cucharita de sal
- 1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta negra

1. Heat oil in a pan over medium heat. Add onion and mushrooms and cook until the onions are translucent.
Caliente aceite en una cacerola a fuego medio. Añada la cebolla y los champiñones y cocine hasta que la cebolla esté translúcida.
2. Add tomato, garlic, spinach, salt, and pepper. Cook for about 2-3 minutes.
Añada el tomate, el ajo, la espinaca, la sal, y la pimienta. Cocine por 2-3 minutos.
3. Make poached eggs (see page 7).
Prepare huevos escalfados (página 7).
4. Remove the eggs with a slotted spoon and place over spinach and mushroom mixture.
Saque los huevos con una cuchara ranurada y póngalos encima de la mezcla de espinaca y champiñones.



Time: 20 minutes
Tiempo de preparación: 20 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 168
Calorías: 168

Protein: 13 g
Proteína: 13 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Fat: 10 g
Grasa: 10 g

Cholesterol: 270 mg
Colesterol: 270 mg

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Monounsaturated Fat: 5 g
Grasa monoinsaturada: 5 g

Polyunsaturated Fat: 2 g
Grasa poliinsaturada: 2 g

Sodium: 283 mg
Sodio: 283 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g

Poached Eggs Rancheros

Huevos Escalfados Rancheros

1. Heat oil in a pan over medium heat. Add onion and cook until the onions are translucent.

Caliente aceite en una cacerola a fuego medio. Añada la cebolla y cocine hasta que la cebolla esté translúcida.

2. Add garlic, black beans, red chili powder, cumin, salt, and pepper. Cook black beans for about 10 minutes on medium-low heat. Stir occasionally.

Añada el ajo, los frijoles, el chile en polvo, el comino, la sal, y la pimienta. Cocine los frijoles por 10 minutos a fuego medio. Revuelva de vez en cuando.

3. Make poached eggs (see page 7).

Cocine huevos escalfados (página 7).

4. Remove the eggs with a slotted spoon and place the eggs over the beans. Serve with salsa and shredded lettuce.

Saque los huevos con una cuchara ranurada y póngalos encima de los frijoles. Sirva con salsa y lechuga.



Time: 20 minutes
Tiempo de preparación: 20 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 214
Calorías: 214

Fat: 9 g
Grasa: 9 g

Monounsaturated Fat: 4 g
Grasa monoinsaturada: 4 g

Fiber: 7 g
Fibra: 7 g

Protein: 13 g
Proteína: 13 g

Cholesterol: 180 mg
Colesterol: 180 mg

Polyunsaturated Fat: 2 g
Grasa poliinsaturada: 2 g

**Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.*

Carbohydrate: 19 g
Carbohidratos: 19 g

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Sodium: 616 mg*
*Sodio: 616 mg**

Serves/Porciones: 4

4 poached eggs (page 7)
huevos escalfados (página 7)

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de olive

1 can of black beans, drained
lata de frijoles negros, sin el caldo

1 medium onion, minced
cebolla mediana, picada

4 cloves of garlic, minced
dientes de ajo, picados en trocitos finos

2 teaspoons ground cumin
cucharitas de comino molido

1 1/2 teaspoons red chili powder
cucharitas de chile en polvo

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta negra

salsa (store-bought or see page 20)
salsa (de lata o ver página 20)

2 cups lettuce, shredded
tazas de lechuga, cortada

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Yogurt with Fruit

Yogur con Fruta

Serves/Porciones: 4

1 apple, chopped
manzana, picada

1 cup seedless grapes
taza de uvas (sin semillas)

1/2 cup raisins
taza de pasas

2 bananas, sliced
plátanos, cortados

1 cup strawberries
taza de fresas

2 cups plain or vanilla low-fat yogurt
tazas de yogur bajo en grasa de sabor natural o vainilla

OPTIONAL/OPCIONAL

1/4 teaspoon cinnamon or allspice
cucharita de canela

1/2 cup oatmeal or granola
taza de avena o granola

1. Mix all ingredients together and enjoy!
¡Mezcle todos los ingredientes y disfrute!

Experiment! Add your favorite fruits to this healthy treat. Fruits are naturally sweet, making this a good option for a healthy dessert.
¡Experimente con otras opciones! Añada sus frutas favoritas a este delicioso platillo. Las frutas son dulces por naturaleza, haciendo de éste un postre saludable.



This is a great, healthy way to satisfy your sweet tooth. Kids love fruit!
Esta es una manera sana y maravillosa de satisfacer su antojo por algo dulce. ¡A los niños les encanta la fruta!

Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 241
Calorías: 241

Protein: 8 g
Proteína: 8 g

Carbohydrate: 51 g
Carbohidratos: 51 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 7 mg
Colesterol: 7 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: <1 g
Grasa monoinsaturada: <1 g

Polyunsaturated Fat: 0 g
Grasa poliinsaturada: 0 g

Sodium: 90 mg
Sodio: 90 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g

Uruguayan Bean Salad

Ensalada Uruguaya de Frijoles

1. Drain and rinse beans.
Quite el caldo de las habas y lávelas.
2. Combine all ingredients and serve.
Mezcle todos los ingredients y sívalo.

Beans are a great source of fiber. Eat more foods that are high in fiber, so that you will feel fuller and eat less!

Los frijoles son una fuente excelente de fibra. ¡Coma más comida con mucha fibra para que se sienta satisfecho/a más rápido y coma menos!



Time: 20 minutes
Tiempo de preparación: 20 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 162
Calorías: 162

Fat: 5 g
Grasa: 5 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Fiber: 6 g
Fibra: 6 g

Protein: 7 g
Proteína: 7 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Polyunsaturated Fat: <1 g
Grasa poliinsaturada: <1 g

Carbohydrate: 23 g
Carbohidratos: 23 g

Saturated Fat: <1 g
Grasa Saturada: <1 g

Sodium: 143 mg
Sodio: 143 mg

Serves/Porciones: 6

3 cups lima beans
tazas de habas

1 cup tomato, chopped
taza de tomate, picado

3/4 cup onion, chopped
taza de cebolla, picada

1/4 cup fresh parsley, chopped
taza de perejil fresco, picado

3 tablespoons red wine vinegar
cucharas grandes de vinagre de vino tino

2 tablespoons olive oil
cucharas grandes de aceite de oliva

1 teaspoon dried oregano
cucharita de orégano seco

1/2 teaspoon crushed red pepper
cucharita de pimienta roja picada

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Fresh Cabbage and Tomato Salad

Ensalada de Col y Tomate

Serves/Porciones: 8

1 small head of cabbage, sliced
col pequeña, finamente rebanada

2 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, cortados

1 cup radishes, sliced
taza de rábanos, rebanados

1/2 teaspoon salt
cucharita de sal

2 teaspoons olive oil
cucharitas de aceite de oliva

2 tablespoons lemon juice or white vinegar
cucharas grandes de jugo de limón o vinagre blanco

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/2 teaspoon red pepper, crushed
cucharita de pimienta roja picada

2 tablespoons fresh cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro fresco, cortado

1. In a large bowl, mix together the cabbage, tomatoes, and radishes.
En un tazón grande, mezcle la col, los tomates, y los rábanos.
2. In another bowl, mix together the rest of the ingredients and pour over the vegetables.
En otro tazón, mezcle los demás ingredientes y sirva esta mezcla encima de las verduras.



Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 33
Calorías: 33
Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 5 g
Carbohidratos: 5 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 0 g
Grasa Saturada: 0 g

Monounsaturated Fat: 1 g
Grasa monoinsaturada: 1 g

Polyunsaturated Fat: 0 g
Grasa poliinsaturada: 0 g

Sodium: 113 mg
Sodio: 113 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g

Corn and Green Chile Salad

Ensalada de Maíz y Chile Verde

1. Combine all ingredients in a medium bowl. Mix well.
Mezcla todos los ingredientes. Revuelva bien.

When possible, use frozen or fresh vegetables instead of canned vegetables. Canned vegetables have a lot of sodium to keep them preserved, but fresh and frozen vegetables have more natural flavor!
Cuando sea posible, utilice verduras congeladas o frescas en vez de verduras enlatadas. Las verduras enlatadas contienen mucho sodio para conservarlas, pero las congeladas y las frescas tienen un sabor ¡más natural!



Time: 10 minutes
Tiempo de preparación: 10 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 94
Calorías: 94

Protein: 4 g
Proteína: 4 g

Carbohydrate: 22 g
Carbohidratos: 22 g

Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 31 mg
Sodio: 31 mg

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g

Serves/Portiones: 4

2 cups frozen corn, thawed
tazas de maíz, descongelado

3 medium tomatoes, diced
tomates medianos, picados

1 small can green chiles
lata pequeña de chiles verdes

1/2 tablespoon lime juice
cuchara grande de jugo de lima verde

1/3 cup sliced green onions
taza de cebollinos cortados

2 tablespoons fresh cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro fresco, picado

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Gazpacho

Serves/Portiones: 4

- 3 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, picados
- 1/2 cup cucumber, chopped
taza de pepinos, picados
- 1/2 cup green pepper, chopped
taza de pimientos verdes, picados
- 2 green onions, sliced
cebollinos, rebanados
- 2 cups low-sodium vegetable juice
tazas de jugo de verduras, bajo en sodio
- 1 tablespoon lemon juice
cuchara grande de jugo de limón
- 1/2 teaspoon dried basil
cucharita de albahaca seca
- 1/4 teaspoon hot pepper sauce
cucharita de salsa de chile picante
- 2 cloves garlic, minced
dientes de ajo, picados

1. Mix ingredients together in a large mixing bowl.
Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande.
2. Cover and chill in refrigerator for several hours.
Cubra y enfríe unas horas en el refrigerador.

Just like vegetables, fresh herbs have more natural flavor.

Try using fresh basil!

Al igual que las verduras, las hierbas frescas tienen un sabor más natural.

¡Intente usar albahaca fresca!



Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 57
Calorías: 57

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 14 g
Carbohidratos: 14 g

Fat: 0 g
Grasa: 0 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 78 mg
Sodio: 78 mg

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g

Chicken Stew

Estofado de Pollo

1. Remove skin and any extra fat from the chicken.
Quite la piel y los restos de grasa de las pechugas de pollo.
2. In a large pan, combine chicken, water, garlic, onion, salt, pepper, and tomatoes. Cover and cook over low heat for about 25 minutes.
En un sartén grande, mezcle el pollo, el agua, el ajo, la cebolla, la sal, la pimienta, y los tomates. Cubra la mezcla y cocínela a fuego lento por 25 minutos.
3. Add celery, potatoes, carrots, and bay leaves and cook until chicken and vegetables are tender (about 15 minutes).
Añada el apio, las papas, las zanahorias, y las hojas de laurel y cocine hasta que el pollo y las verduras estén blandas (durante 15 minutos).
4. Remove from heat and take out bay leaves.
Aléjelo del fuego y saque las hojas de laurel antes de servir.



Time: 50 minutes
Tiempo de preparación: 50 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 187
Calorías: 187

Protein: 28 g
Proteína: 28 g

Carbohydrate: 14 g
Carbohidratos: 14 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 66 mg
Colesterol: 66 mg

Sodium: 841 mg
Sodio: 841 mg

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g

Serves/Porciones: 6

6 boneless, skinless chicken breasts, chopped
pechugas de pollo sin piel, cortadas

1 cup vegetable broth
taza de caldo de verduras

2 small garlic cloves, minced
dientes de ajo pequeños, picados

1 small onion, chopped
cebolla pequeña, cortada

3 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, cortados

1/4 cup celery, finely chopped
taza de apio, finamente picado

2 medium potatoes, chopped but not peeled
papas medianas, cortadas (no peladas)

2 small carrots, chopped
zanahorias pequeñas, cortadas

2 bay leaves
hojas de laurel

1 1/2 teaspoons salt
cucharitas de sal

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Mexican Pork Stew

Estofado Mexicano de Cerdo

Serves/Porciones: 4

- 2 tablespoons olive oil
cucharas grandes de aceite de oliva
- 1 pound pork tenderloin
libra lomo de cerdo
- 1/2 teaspoon ground cumin
cucharita de comino molido
- 1/4 teaspoon ground cinnamon
cucharita de canela molido
- 2 cups low-sodium vegetable broth
tazas de caldo de verduras (bajo en sodio)
- 1 can (15 oz) diced tomatoes
lata (15 oz) de tomates cortados
- 1 can (4.5 oz) chopped green chiles
lata (4.5 oz) de chiles verdes cortados
- 1/4 teaspoon pepper
cucharita pimienta
- 2 medium zucchinis, chopped
calabacitas, cortadas
- 1 large green pepper, chopped
pimiento verde grande, cortado

1. Heat oil in large saucepan or Dutch oven over high heat. Add the pork, onion, garlic, cumin, and cinnamon. Cook, stirring for 5 minutes or until the pork is lightly browned all over.
Caliente el aceite en una olla a fuego alto. Añada el cerdo, la cebolla, el ajo, el comino, y la canela. Cocine y revuelva por 5 minutos o hasta que el cerdo esté dorado.
2. Add the vegetable broth, tomatoes (with juice), chiles, and pepper. Bring to a boil. Reduce heat to low, cover, and simmer for 25 minutes. Stir occasionally.
Añada el caldo de verduras, tomates (con su jugo), chiles, y pimienta. Una vez que hierva, baje el fuego, cúbralo, y cocine a fuego lento por 25 minutos. Revuelva de vez en cuando.
3. Stir in zucchini and green pepper. Cover and simmer, stirring occasionally, until the pork is tender (about 1 hour).
Añada las calabacitas y el pimiento verde. Cúbralo y cocine a fuego lento, revolviendo de vez en cuando, hasta que el cerdo esté tierno (~ 1 hora).



Time: 90 minutes
Tiempo de preparación: 90 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 240
Calorías: 240

Protein: 25 g
Proteína: 25 g

Carbohydrate: 9 g
Carbohidratos: 9 g

Fat: 11 g
Grasa: 11 g

Cholesterol: 74 mg
Colesterol: 74 mg

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Monounsaturated Fat: 7 g
Grasa monoinsaturada: 7 g

Sodium: 641 mg
Sodio: 641 mg

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g

Quick and Easy Snacks *Refrigerios Rápidos y Fáciles*

- “Ants on a Log”—celery with peanut butter and raisins
“Hormigas en un Tronco”—apio con mantequilla de maní y pasas
- Low-fat cheese and whole-grain crackers
Queso bajo en grasa con galletas integrales
- Apples and peanut butter
Manzanas y mantequilla de maní
- Apples and low-fat cheese
Manzanas y queso bajo en grasa
- Veggies and low-fat or light dip—hummus and salad dressing are great for dipping!
Verduras y salsa baja en grasa—por ejemplo, con hummus (paté de garbanzos) y aderezo para ensaladas
- Baked whole-grain tortilla chips and salsa (see pages 18-20 for salsa recipes)
“Chips” de tortilla integral y salsa (ver páginas 18-20 para las recetas de salsas)
- Popcorn (no butter!)
Palomitas (¡sin mantequilla!)
- Boiled egg
Huevo hervido
- Whole-wheat bread with peanut butter and banana slices
Pan integral con mantequilla de maní y rebanadas de plátano
- Fruit salad—pick any of your favorite fruits: melon, apple, strawberries, pear, banana, watermelon, grapes, berries, etc. (see page 10 for Yogurt with Fruit recipe)
Ensalada de frutas—escoja sus frutas favoritas: melón, manzanas, fresas, peras, plátanos, sandia, uvas, etc. (ver página 10 para la receta de Yogur con Fruta)



Tomatillo Salsa

Salsa Verde

Serves/Porciones: 4

1/2 pound tomatillos, rinsed OR one 13-oz can, drained

*libra de tomates verdes, enjuagados O
1 lata (13-oz) sin su caldo*

2 jalapeños, chopped
jalapeños, picados

1/4 onion, chopped
cebolla, picada

1 garlic clove, chopped
diente de ajo, picado

1/4 cup fresh cilantro, chopped
taza de cilantro fresco, picado

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1. If you are using fresh tomatillos, put them in a pot full of boiling water and simmer for 10 minutes.

Si utiliza tomates verdes frescos, póngalos en agua hirviendo y cocínelos a fuego lento por 10 minutos.

2. Drain cooked or canned tomatillos and place in a blender. Coarsely blend the tomatillos.

Quite el caldo de los tomates verdes (frescos ó de la lata) y póngalos en una licuadora para picarlos.

3. Add the jalapeños, onion, garlic, pepper, salt, and cilantro to the blender. Coarsely blend all ingredients.

Añada los jalapeños, la cebolla, el ajo, la pimienta, la sal, y el cilantro a la licuadora para mezclar todo junto.

Salsa counts as a serving of vegetables!

¡La salsa sólo cuenta como una porción de verduras!



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 27
Calorías: 27

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 5 g
Carbohidratos: 5 g

Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 76 mg
Sodio: 76 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g

Guacamole

1. Cut avocados into chunks and mash in a large bowl with a fork.
Corte los aguacates en pedazos y aplástelos con un tenedor en un tazón.
2. Add the remaining ingredients and blend gently.
Añada los otros ingredientes y mezcle todo suavemente.



Serves/Porciones: 8

- 2 avocados
aguacates
- 1 tomato, diced
tomate, picado
- 1/4 cup cilantro, chopped
taza de cilantro, picado
- 2 tablespoons fresh lime juice
cucharas grandes de jugo de lima verde
- 1/2 teaspoon cumin
cucharita de comino
- 1/2 cup red onion
taza de cebolla roja
- 1/4 teaspoon salt
cucharita de sal
- 1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta
- 1 jalapeño, roasted and minced
jalapeño, asado y picado

Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 79
Calorías: 79

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Monounsaturated Fat: 4 g
Grasa monoinsaturada: 4 g

Fiber: 3 g
Fibra: 3 g

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 79 mg
Sodio: 79 mg

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Fresh Salsa

Salsa de Tomate

Serves/Portiones: 8

6 tomatoes (Roma), seeded and diced
tomates, preferiblemente de clase Roma, picados

1/2 onion, minced
cebolla mediana, picada

1 clove garlic, finely minced
diente de ajo, picado

2 jalapeños, seeded and minced
jalapeños, picados

3 tablespoons cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro, picado

1 lime, juiced
jugo de 1 lima verde

1/4 teaspoon pepper
cucharita pimienta

1/4 teaspoon salt
cucharita sal

1. Chop all ingredients into tiny pieces and mix together. Use as a dip for chips or as a topping for other dishes.
Corte todos los ingredientes en pedazos pequeños y mezcle. Se puede comer como salsa para papas fritas o servida sobre otros platillos.

Salsa is a quick and healthy snack! Eat it with baked and whole-grain corn chips.
¡Salsa es una merienda rápida y saludable! Comala con “chips” integrals del horno.



Time: 20 minutes
Tiempo de preparación: 20 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 25
Calorías: 25

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Fat: 0 g
Grasa: 0 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 79 mg
Sodio: 79 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g

Oven-Baked Yucca

Yuca al Horno

1. In a pot, combine yucca and enough water to cover it by 1 inch.
Ponga la yuca en una olla con suficiente agua para cubrirla, aproximadamente una pulgada.
2. Bring the water to a boil. Simmer until tender (about 20-30 minutes).
Hierva el agua. Baje el fuego y cocine la yuca a fuego lento (20-30 minutos o hasta que esté blanda).
3. Preheat the oven to 350° F.
Caliente el horno a 350°F.
4. Transfer yucca to a cutting board. Let cool and then cut lengthwise into 3/4-inch-wide pieces. Throw away the thin, woody core.
Ponga la yuca en una tabla de cortar. Déjela enfriar y entonces córtela a lo largo en pedazos de 3/4 de pulgada de ancho. Deseche la fibra del centro.
5. Spray a cooking sheet with non-fat cooking oil spray. Place yucca on the cooking sheet and spray with cooking oil.
Rocíe la bandeja del horno con el aceite en aerosol. Ponga la yuca en la bandeja y rocíela también.
6. Cover yucca with foil. Bake for 8 minutes. Uncover and bake for another 7 minutes.
Cubra la yuca con papel de aluminio y cocínela por 8 minutos. Descúbralas y cocínelas por 7 minutos más.

Use cooking oil spray with zero calories and fat instead of butter or oil!
¡Use aceite de aerosol con cero calorías y grasa en vez de mantequilla o aceite!

Time: 50 minutes
Tiempo de preparación: 50 minutos

Difficulty: Medium
Dificultad: Media

Total Calories: 91
Calorías: 91

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Fat: 0 g
Grasa: 0 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 6 mg
Sodio: 6 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Serves/Porciones: 6

1 pound fresh yucca, cut into 3-inch sections and peeled
libra de yuca fresca, pelada y cortada en pedazos de 3 pulgadas

nonstick fat-free cooking oil spray
aceite en aerosol

aluminum foil
papel de aluminio

Fried Plantains with Avocado

Plátano Frito con Aguacate

Serves/Portiones: 4

2 very ripe plantains
plátanos maduros

1 avocado
aguacate

nonstick fat-free cooking oil spray
aceite en aerosol

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1. Peel and cut plantains into 12-15 round slices. Cut avocado into cubes.
Pele y corte los plátanos en 12-15 rebanadas redondas. Corte el aguacate en cubos.
2. Spray a cooking sheet with non-fat cooking oil spray.
Rocíe la bandeja de horno con el aceite en aerosol.
3. Add plantain slices (do not overcrowd). Cook each side until golden brown.
Añada las rebanadas de plátanos (deje espacio entre ellas). Cocine cada lado hasta que estén doradas.
4. Remove from heat and put the avocado on top of the plantain.
Entonces póngala las rebanadas en un plato y pongales el aguacate encima.
5. Salt and pepper lightly.
Sirva con un poco de sal y pimienta.



Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 180
Calorías: 180

Protein: 2 g
Proteína: 2 g

Carbohydrate: 32 g
Carbohidratos: 32 g

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 4 g
Grasa monoinsaturada: 4 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 80 mg
Sodio: 80 mg

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Cooked Plantains

Plátanos Cocidos

1. Preheat oven to 350°F.
Caliente el horno a 350°F.
2. Cut plantains lengthwise into two pieces. Do not peel plantains.
Corte los plátanos a lo largo en dos pedazos. No los pele.
3. Spray baking sheet with cooking spray. Place plantains on baking sheet.
Rocíe una bandeja de horno con el aceite en aerosol. Ponga los plátanos sobre la bandeja.
4. Sprinkle ground cloves and allspice on plantains. (Optional: add a small amount of low-fat cheese to the plantains.)
*Espolvoree con el clavo molido y la pimienta inglesa.
(Opcional: coloque un pedazo del queso baja en grasa.)*
5. Bake until plantains are golden brown.
Cocine hasta que los plátanos estén dorados.
6. Remove peels from plantains.
Quíteles la cáscara antes de servirlos.

Baking lowers fat and calories!

¡Al preparar los platillos al horno, consume menos grasa y calorías!



Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 140
Calorías: 140

Fat: 4 g
Grasa: 4 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Polyunsaturated Fat: 0 g
Grasa poliinsaturada: 0 g

Carbohydrate: 29 g
Carbohidratos: 29 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 4 mg
Sodio: 4 mg

Serves/Porciones: 4

2 very ripe plantains
plátanos maduros

1 tablespoon olive oil or cooking spray
cuchara grande de aceite de oliva o aceite en aerosol

1/4 teaspoon ground cloves
cucharita de clavo molido

1/4 teaspoon allspice
cucharita de pimienta inglesa (allspice)

OPTIONAL/OPCIONAL

1/4 cup low-fat cheese
taza de queso bajo en grasa

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Colombian Potatoes

Papas Chorreadas

Serves/Porciones: 4

8 medium red potatoes, washed but not peeled
papas rojas medianas, lavadas pero no peladas

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

1 medium onion, thinly sliced
cebolla mediana, rebanada finamente

1 tomato, chopped
tomate, cortado

1 teaspoon paprika
cucharita de pimentón dulce

1/4 cup low-fat white cheese, crumbled
taza de queso bajo en grasa, en pedazos

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1. Boil whole potatoes in lightly salted water for about 20 minutes.
Hierva las papas enteras en agua con un poco de sal por aproximadamente 20 minutos.
2. Heat oil in a pan over medium-high heat, and cook the onion and tomato until the onion is very soft (about 15 minutes). Stir often.
Caliente el aceite a fuego medio, cocine la cebolla y el tomate hasta que la cebolla esté muy suave (alrededor de 15 minutos). Revuelva frecuentemente.
3. Add paprika and pepper.
Añade el pimentón dulce y la pimienta.
4. Remove from heat, add low-fat cheese, and stir well.
Aparte del fuego, añada el queso bajo en grasa, y revuelva bien.
5. Cut the potatoes in half and serve with the onion and cheese sauce.
Corte las papas en dos pedazos y sirva con la salsa de cebolla y queso.



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Medium

Dificultad: Media

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 303
Calorías: 303

Protein: 9 g
Proteína: 9 g

Carbohydrate: 58 g
Carbohidratos: 58 g

Fat: 4 g
Grasa: 4 g

Cholesterol: 1 g
Colesterol: 1 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 211 mg
Sodio: 211 mg

Fiber: 7 g
Fibra: 7 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Steamed Vegetables

Verduras al Vapor

1. Put about 1 inch of water in the bottom of a steamer or large pot with a cover. Bring to a boil over high heat.

Ponga 1 pulgada de agua en una vaporera o en una olla grande y cúbrala. Ponga a hervir a fuego alto.

2. Chop vegetables into small, equal-sized pieces.

Corte las verduras en pedazos pequeños y del mismo tamaño.

3. Once the water is boiling, place the vegetables inside the pot on a steaming rack or bamboo steamer. The vegetables should not be in the water.

Cuando el agua esté hirviendo, ponga las verduras encima de una rejilla de vapor, arriba del agua. Las verduras no deben estar dentro del agua.

4. Cover the pot and steam until the vegetables reach desired tenderness. Be careful not to overcook!

Cubra la olla y cocine al vapor hasta que las verduras estén cocidas al gusto. ¡Tenga cuidado de no cocerlas demasiado!

To add flavor to your steamed vegetables, you can add other flavors or fresh herbs to the boiling water:

Para añadir sabor a sus verduras al vapor, añada otros sabores o hierbas al agua mientras las hierve:

- Lemon juice/Jugo de limón
- Wine/Vino
- Soy sauce/Salsa de soja
- Onion/Cebolla
- Garlic/Ajo
- Fresh rosemary or thyme/Romero o tomillo, fresco



Steaming is great! It does not add any unhealthy fats, and it is fast and easy. *¡Hervir es lo mejor! No añade grasas poco saludables, además es rápido y fácil.*

Time: 5-20 minutes
Tiempo de preparación: 5-20 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Use your favorite vegetables! Here are a few suggestions and cooking times:
¡Use sus verduras favoritas! Algunas sugerencias y tiempos de cocción:

Broccoli flowerets: 4-6 minutes
Floretes de brócoli: 4-6 minutos

Broccoli spears: 7-12 minutes
Tallos de brócoli: 7-12 minutos

Carrot slices: 4-10 minutes
Rebanadas de zanahoria: 4-10 minutos

Cauliflower: 5-10 minutes
Coliflor: 5-10 minutos

Celery slices: 5-10 minutes
Rebanadas de apio: 5-10 minutos

Green beans: 10-20 minutes
Habichuelas verdes: 10-20 minutos

Spinach: 2-4 minutes
Espinaca: 2-4 minutos

Squash slices: 3-8 minutes
Rebanadas de calabaza: 3-8 minutos

Vegetables with Lemon

Verduras con Limón

Serves/Portiones: 6

1/2 small head of cauliflower, chopped
coliflor pequeña, cortada

2 cups broccoli, chopped
tazas de brocoli, cortado

2 tablespoons lemon juice
cucharas grandes de jugo de limón

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

1 clove garlic, finely minced
diente de ajo, machacado

2 teaspoons fresh parsley, chopped
cucharitas de perejil fresco, picado

1. Steam broccoli and cauliflower until tender (about 10 minutes). See page 25 to learn how to steam vegetables.
Cocine al vapor el brocoli y la coliflor hasta que estén blandos (alrededor de 10 minutos). Lea la página 25 para saber como cocinar al vapor las verduras.

2. In a small pan over low heat, mix the lemon juice, oil, and garlic. Cook for 2-3 minutes.
En una sartén mezcle el jugo de limón, el aceite, y el ajo a fuego lento. Cocine por 2-3 minutos.

3. Put the vegetables in a serving dish and pour the lemon sauce over the vegetables. Add parsley if desired.
Coloque las verduras en un plato para servir. Vierta la salsa de limón sobre las verduras. Decore con el perejil, al gusto.



Time: 15 minutes

Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 35
Calorías: 35

Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 3 g
Carbohidratos: 3 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Monounsaturated Fat: 1 g
Grasa monoinsaturada: 1 g

Sodium: 14 mg
Sodio: 14 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Black Beans and Rice

Arroz con Frijoles Negros

1. Bring 4 cups of water to a boil in a pot. Add rice, cover, and reduce heat. Let rice simmer for 15-20 minutes.
Hierva 4 tazas de agua en una olla. Añada el arroz, cúbrelo, y baje el fuego. Cocine por 15-20 minutos.
2. While rice is cooking, heat oil in a large pan over medium heat. Cook the onion and red pepper until onions have softened.
Mientras el arroz se cocina, caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine la cebolla y el pimiento rojo hasta que la cebolla esté suave.
3. Drain and rinse black beans. Pour beans into the pan and stir.
Escorra el caldo de los frijoles negros y lávelos. Añádelos a la sartén y revuelva.
4. Add jalapeño, garlic, oregano, and cumin. Cook for a few more minutes.
Añada el jalapeño, el ajo, el orégano, y el comino. Cocine por unos minutos más.
5. Once everything is cooked, add balsamic vinegar, salt, and pepper. You can also add lime juice.
Cuando todo esté cocido, añade el vinagre, la sal, y la pimienta. También podrá añadir el jugo de lima verde al gusto.



Time: 40 minutes
Tiempo de preparación: 40 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 277
Calorías: 277

Protein: 7 g
Proteína: 7 g

Carbohydrate: 49 g
Carbohidratos: 49 g

Fat: 5 g
Grasa: 5 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 253 mg*
Sodio: 253 mg*

Fiber: 6 g
Fibra: 6 g

*Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.

Serves/Portiones: 8

4 cups water
tazas de agua

2 cups long-grain or brown rice
tazas de arroz integral

2 tablespoons olive oil
cucharas grandes de aceite de oliva

1 large onion, chopped
cebolla grande, cortada

1 red pepper, chopped
pimiento rojo, cortado

1 can (16 oz) black beans
lata (16 oz) de frijoles negros

1 jalapeño, seeded and chopped
jalapeño, sin semilla, cortado

6 garlic cloves, crushed
dientes de ajo, machacados

2 tablespoons dried oregano
cucharas grandes de orégano seco

1 tablespoon cumin
cuchara grande de comino

2 tablespoons balsamic vinegar
cucharas grandes de vinagre balsámico

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

OPTIONAL/OPCIONAL

1 tablespoon lime juice
cuchara grande de jugo de lima verde

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Red Rice with Peas and Carrots

Arroz Rojo con Guisantes y Zanahorias

Serves/Porciones: 4

- 2 cups vegetable stock
tazas de caldo de verduras
- 1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de olive
- 1 small onion, chopped
cebolla pequeña, picada
- 1 carrot, chopped
zanahoria, picada
- 1 cup long-grain rice
taza de arroz integral
- 2 large garlic cloves, minced
dientes grandes de ajo, picados
- 3/4 cup pureed tomato
taza de puré de tomate
- 1/2 teaspoon salt
cucharita de sal
- 1 cup peas
taza de guisantes

OPTIONAL/OPCIONAL

- 2 tablespoons chopped fresh cilantro or parsley
cucharas grandes de cilantro o perejil fresco

1. Heat the vegetable stock in a saucepan. Bring it to a simmer over medium heat.
Caliente el caldo de verduras en una sartén. Hiérvalo a fuego lento.
2. In another large saucepan, heat oil over medium heat. Add onion, garlic, carrot, and long-grain rice. Cook for about 5 minutes until the rice and onion begin to brown slightly.
En otra sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Añada la cebolla, el ajo, la zanahoria, y el arroz integral. Cocine por 5 minutos hasta que el arroz y la cebolla empiecen a dorarse.
3. Stir in tomato puree and cook for 1 minute.
Remueva el puré de tomate y cocine por 1 minuto.
4. Add vegetable stock, peas, and salt and return to a simmer. Simmer until the liquid has been absorbed (15 minutes).
Añada el caldo, los guisantes, y la sal y hiérvalo a fuego lento. Cocínelo hasta que se absorba todo el líquido (15 minutos).



Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 280
Calorías: 280

Protein: 7 g
Proteína: 7 g

Carbohydrate: 52 g
Carbohidratos: 52 g

Fat: 5 g
Grasa: 5 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 550 mg
Sodio: 550 mg

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Fiber: 5 g
Fibra: 5 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Spanish Rice

Paella

1. Heat the water in a saucepan and bring it a boil.
Caliente las tazas de agua y espere hasta que hierva.
2. Add rice.
Añada el arroz integral.
3. Cover the pan and cook on low heat until all water is absorbed.
Cubra la sartén y cocine a fuego lento hasta que absorba toda el agua.
4. Stir in tomato paste until evenly mixed.
Añada el tomate concentrado y mezcle bien.
5. Heat oil in a large pan over medium heat.
Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
6. Saute onions for 2-3 minutes.
Sofría las cebollas por 2-3 minutos.
7. Add red peppers and carrots. Cook until soft.
Añada los pimientos rojos y las zanahorias. Cocine hasta que estén suaves.

Long-grain or brown rice has more fiber than white rice. Fiber makes you feel fuller so you eat less!
El arroz integral contiene más fibra que el arroz blanco. ¡Cuando come fibra se llena más y así come menos!



Time: 35 minutes
Tiempo de preparación: 35 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 250
Calorías: 250

Protein: 6 g
Proteína: 6 g

Carbohydrate: 47 g
Carbohidratos: 47 g

Fat: 5 g
Grasa: 5 g

Cholesterol: 1 mg
Colesterol: 1 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 3 g
Grasa monoinsaturada: 3 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 195 mg
Sodio: 195 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 4

1 cup long-grain or brown rice
taza de arroz integral

2 cups water
tazas de agua

1 onion, chopped
cebolla, picada

1 carrot, chopped
zanahoria, picada

1 red pepper, chopped
pimiento rojo, picado

1/2 cup tomato paste
taza de tomate concentrado

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

No-Fry Refried Beans

Frijoles No-Refritos

Serves/Porciones: 4

1 16-oz can of pinto beans or black beans,
drained

lata de frijoles (16 oz), sin su caldo

1 clove garlic, crushed

diente de ajo, machacado

1 teaspoon oregano

cucharita de orégano

1/2 teaspoon chili powder

cucharita de chile en polvo

1/2 teaspoon pepper

cucharita de pimienta

1/2 teaspoon salt

cucharita de sal

1. For a smoother, softer consistency: pour beans into blender and blend until desired consistency. For a chunkier texture: pour beans into a bowl and mash with a fork until desired consistency.

Para una consistencia más suave: mezcle los frijoles en una licuadora hasta que tengan la consistencia que le guste. Para una consistencia menos suave: ponga los frijoles en un tazón y aplástelos con un tenedor hasta que tengan la consistencia que le guste.

2. Mix beans, garlic, and spices together.

Mezcle los frijoles, el ajo, y las especias.

3. Pour beans into pan and heat for 2-3 minutes.

Ponga los frijoles en la sartén y caliente por 2-3 minutos.



Time: 10 minutes

Tiempo de preparación: 10 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 157
Calorías: 157

Protein: 10 g
Proteína: 10 g

Carbohydrate: 29 g
Carbohidratos: 29 g

Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Sodium: 302 mg*
*Sodio: 302 mg**

*Rinsing canned black beans
will help reduce this
sodium level.

Fiber: 8 g
Fibra: 8 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Black Bean Tostada

Tostada de Frijoles Negros

1. Blend low-fat cheese and yogurt in a food processor or blender until smooth.
En una licuadora, mezcle el requesón y el yogur bajo en grasa.
2. Reheat No-Fry Refried Beans in a pan. Add a little water if the beans seem dry.
Caliente los Frijoles No-Refritos en una sartén. Añada un poco de agua si estuvieran secos.
3. Spread a large spoonful of No-Fry Refried Beans over a toasted corn or whole-wheat tortilla.
Unte una cuchara grande de los frijoles encima de una tostada.
4. Next, spread a layer of the yogurt and cheese mixture over the beans. Top it off with lettuce and salsa.
Luego unte un poco de la mezcla de requesón y yogur encima de los frijoles. Por ultimo agregue la lechuga y salsa encima.

Corn and whole-wheat tortillas are healthier than flour tortillas because they have more fiber!

¡Las tortillas de maíz y las integrales son más saludables que las de harina porque contienen más fibra!



Time: 25 minutes
Tiempo de preparación: 25 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 180
Calorías: 180

Protein: 10 g
Proteína: 10 g

Carbohydrate: 30 g
Carbohidratos: 30 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 13 mg
Colesterol: 13 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 610 mg*
*Sodio: 610 mg**

*Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.

Fiber: 19 g
Fibra: 19 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 6

1 cup low-fat ricotta or nonfat cottage cheese
taza de queso ricotta ó requesón bajo en grasa

1/3 cup plain nonfat yogurt
taza yogur bajo en grasa

1 1/2 cups salsa (store-bought or see page 20)
taza de salsa (de lata o ver página 20)

2 cups lettuce, shredded
tazas de lechuga, finamente picada

12 corn or whole-wheat tortillas, toasted
tostadas integrales o de maíz

1 recipe No-Fry Refried Beans (page 30)
receta de Frijoles No-Refritos (página 30)

Arepas

Serves/Porciones: 6

2 1/2 cups warm water
tazas de agua caliente

2 cups arepa flour (masarepa)
tazas de harina para arepas (masarepa)

1 pinch of salt
pizca sal

1 teaspoon olive oil
cucharita de aceite de oliva

OPTIONAL/OPCIONAL

1/4 cup low-fat cheese
taza de queso bajo en grasa

1. Pour water into mixing bowl. Stir in arepa flour and salt. Stir until a soft dough forms.
Coloque el agua en un tazón grande. Añada la harina para arepas y la sal, remueva hasta que se forme una masa suave.
2. Knead gently until the dough feels smooth. Tear off ping-pong-ball-size pieces of the dough and shape them into 3-inch patties.
Amase ligeramente hasta que la masa se sienta suave. Agarre pedazos de la masa del tamaño de pelotas de ping-pong y moldéelos en forma de pequeñas tortillas de aproximadamente 3 pulgadas de grosor.
3. Heat 1/2 teaspoon oil in large pan over medium heat. Add arepas and do not overcrowd.
Caliente 1/2 cucharita de aceite en una sartén grande a fuego medio. Añada las arepas, pero no demasiadas para que no se toquen entre sí.
4. Cook arepas, turning once, until golden and crusty on the outside (about 3-4 minutes per side).
Cocine las arepas, volteándolas una vez, hasta que los dos lados estén dorados (aproximadamente 3-4 minutos cada lado).

Optional/Opcional:

Put low-fat cheese on top of arepas and melt in the oven.

Agregue el queso bajo en grasa encima de las arepas y derrítalo en el horno.

Avoid eating arepas with butter or large amounts of cheese!
¡Evite comer arepas con mucha mantequilla o queso!

Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 69
Calorías: 69
Protein: 2 g
Proteína: 2 g
Carbohydrate: 15 g
Carbohidratos: 15 g

Fat: <1 g
Grasa: <1 g
Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg
Saturated Fat: <1 g
Grasa Saturada: <1 g

Monounsaturated Fat: <1 g
Grasa monoinsaturada: <1 g
Polyunsaturated Fat: <1 g
Grasa poliinsaturada: <1 g
Sodium: 200 mg
Sodio: 200 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g
Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Vegetable Quesadillas

Quesadillas de Verduras

1. Spray a medium pan with nonstick, fat-free cooking spray. Sauté green bell pepper and corn until softened (about 5 minutes).
Rocíe una sartén con el aceite en aerosol. Sofría los pimientos verdes y el maíz hasta que estén suaves (alrededor de 5 minutos).
2. Add green onion and tomato. Cook until the vegetables are heated through (about 5 minutes).
Añada los cebollinos y el tomate. Cocine hasta que las verduras estén calientes (alrededor de 5 minutos).
3. Stir in cilantro.
Añada el cilantro y revuelva.
4. Heat the whole-wheat or corn tortillas in a separate pan. Place the cheese and vegetables on the tortilla while it is still in the pan. Fold the quesadilla in half and continue to cook until the cheese is melted and the tortilla is lightly brown.
Caliente las tortillas integrales o de maíz en una sartén. Coloque el queso y las verduras encima de las tortillas mientras estén en la sartén. Doble cada tortilla a la mitad y cocine hasta que el queso esté derretido y la tortilla esté dorada.



Time: 25 minutes
Tiempo de preparación: 25 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 129
Calorías: 129

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Fiber: 11 g
Fibra: 11 g

Protein: 7 g
Proteína: 7 g

Cholesterol: 5 mg
Colesterol: 5 mg

Sodium: 286 mg
Sodio: 286 mg

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Carbohydrate: 20 g
Carbohidratos: 20 g

Serves/Portiones: 4

nonstick, fat-free cooking oil spray
aceite en aerosol

2 green bell peppers, sliced
pimientos verdes, cortados en rajás

1/2 cup frozen corn, thawed
taza de maíz descongelado

1/2 cup tomato, chopped
taza de tomate, cortado

1/2 cup green onion, sliced
taza de cebollinos, cortados

2 tablespoons fresh cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro fresco, picado

4 whole-wheat or corn tortillas
tortillas integrales o de maíz

1/2 cup shredded low-fat mozzarella cheese
taza de queso tipo "mozzarella" bajo en grasa

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Turkey Pupusas

Pupusas de Pavo

Serves/Porciones: 6

- 1 pound ground turkey breast
libra de pechuga de pavo, molida
- 1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva
- 1 small onion, minced
cebolla pequeña, picada
- 2 cloves garlic, minced
dientes de ajo, picados
- 1 medium green bell pepper, minced
pimiento verde mediano, picado
- 1 small tomato, minced
tomate pequeño, picado
- 1/4 teaspoon salt
cucharita de sal
- 5 cups instant corn flour (masa harina)
tazas de harina de maíz (masa harina)
- 6 cups water
tazas de agua
- 2 cups low-fat mozzarella cheese, grated
tazas de queso "mozzarella" bajo en grasa, rallado

1. In a pan on low heat, add oil and cook ground turkey until it turns white.
En una sartén añada el aceite y sofría a fuego lento el pavo molido hasta que se vuelva al color blanco.
2. Add onion, garlic, pepper, and tomato. Cook until turkey mixture is thoroughly cooked. Remove from pan and store in refrigerator.
Añada la cebolla, el ajo, el pimiento verde, y el tomate. Cocine hasta que esta mezcla esté totalmente cocida. Luego póngala en el refrigerador.
3. Put masa harina in a large bowl and stir in enough water to make a stiff tortilla-like dough.
Coloque la masa harina en un recipiente grande. Agregue suficiente agua para crear una masa firme pero no pegajosa, como para hacer tortillas.
4. When the turkey mixture has cooled, mix in low-fat cheese.
Cuando se enfríe el pavo, agregue el queso bajo en grasa.
5. Divide the dough into 24 portions. With your hands, roll the dough into balls and flatten each ball into a 1/2 inch-thick circle. Put a spoonful of the turkey mixture in the middle of each circle of dough and bring the edges to the center. Flatten the ball of dough again until it is 1/2 inch-thick.
Divida la masa en 24 porciones. Con sus manos, forme bolitas de masa y aplaste cada bolita hasta que forme un círculo de 1/2 pulgada de grosor. Ponga una cuchara de la mezcla de pavo en el medio de cada círculo y doble las orillas hacia el centro. Aplaste la bolita de masa nuevamente hasta que vuelva a quedar de 1/2 pulgada de grosor.
6. In a very hot iron skillet, cook the pupusas on each side until golden brown.
Cocine las pupusas, por ambos lados, en una sartén de hierro bien caliente hasta que se doren.
7. Serve with Curtido Salvadoreño (see page 35).
Sirva con Curtido Salvadoreño (ver página 35).

Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 591
Calorías: 591

Protein: 31 g
Proteína: 31 g

Carbohydrate: 79 g
Carbohidratos: 79 g

Fat: 17 g
Grasa: 17 g

Cholesterol: 73 mg
Colesterol: 73 mg

Saturated Fat: 6 g
Grasa Saturada: 6 g

Monounsaturated Fat: 5 g
Grasa monoinsaturada: 5 g

Polyunsaturated Fat: 3 g
Grasa poliinsaturada: 3 g

Sodium: 442 mg
Sodio: 442 mg

Fiber: 14 g
Fibra: 14 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g

Salvadorian Curtido

Curtido Salvadoreño

1. Put cabbage in boiling water for 1 minute, and then immediately cool it under cold running water.
Hierva la col (cortada) en agua por 1 minuto e inmediatamente enfríela, colocándola bajo el agua fría de la llave.
2. Mix all ingredients in a large mixing bowl. Add dried red pepper if you want the Curtido to be spicy.
Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Añada la pimienta roja si quiere que el Curtido esté picante.
3. Place in the refrigerator to cool for at least 2 hours.
Colóquelo en el refrigerador para enfriarlo por un mínimo de 2 horas.
4. Serve on top of Pupusas (see page 34).
Sirva encima de Pupusas (página 34).



Time: 15 minutes
Tiempo de preparación: 15 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 38
Calorías: 38
Protein: 1 g
Proteína: 1 g

Carbohydrate: 7 g
Carbohidratos: 7 g
Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg
Sodium: 213 mg
Sodio: 213 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g
Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 6

- 1 medium head of cabbage, chopped
col completa, cortada
- 2 carrots, grated
zanahorias, ralladas
- 1 onion, sliced
cebolla, cortadas en tajadas
- 1/2 teaspoon oregano
cucharita de orégano
- 1 teaspoon olive oil
cucharita de aceite de oliva
- 1/2 teaspoon salt
cucharita de sal
- 1 tablespoon brown sugar
cuchara grande de azúcar morena
- 1/4 cup vinegar
taza de vinagre
- 1/2 cup water
taza de agua

OPTIONAL/OPCIONAL

- 1/2 teaspoon red pepper (crushed)
cucharita de pimienta roja (molida)

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Shredded Poached Chicken

Pollo Escalfado Desmenuzado

Serves/Porciones: 6

3 chicken breast halves, on the bone, skin removed
mitades de pechugas de pollo con el hueso, sin piel

2 onions, chopped
cebollas, picadas

2 cloves of garlic, crushed
dientes de ajo, machacados

4-5 cups of water and/or low-sodium chicken stock
tazas de agua y/o caldo de pollo bajo en sodio

OPTIONAL/OPCIONAL

1/2 teaspoon dried thyme and/or oregano
cucharita de tomillo y/o orégano

1 bay leaf
hoja de laurel

1. Combine water/chicken stock, onion, and garlic in a large pot. Bring to a boil.
Mezcle el agua/caldo con la cebolla y el ajo en una olla grande. Hierva.
2. Add chicken and reduce heat to a low simmer.
Añada el pollo, baje la intensidad del fuego y déjelo cocer a fuego lento.
3. Skim off any foam that rises and then add thyme and/or oregano. Cover and cook over low heat until the chicken is cooked through (about 15-20 minutes). Remove from heat.
Retire cualquier espuma que se forme antes de añadir el tomillo y/o orégano. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el pollo esté totalmente cocido (15-20 minutos). Apague el fuego.
4. When the chicken is cool enough to handle, remove chicken from the stock.
Cuando el pollo se haya enfriado un poco, retírelo del caldo.
5. Remove the bone and shred the chicken with a fork or with your fingers.
Quite el hueso y desmenúcelo con un tenedor o con sus manos.
6. Strain the broth to save it for later use. Cover and refrigerate the broth overnight. With a large spoon, remove any fat that solidified on the broth's surface.
Filtre el caldo y guárdelo para usarlo en otra ocasión. Cúbralo y refrigérelo toda la noche. Con un cucharón, quite cualquier grasa que se solidifique sobre la superficie.

Time: 45 minutes

Tiempo de preparación: 45 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 75
Calorías: 75

Protein: 13 g
Proteína: 13 g

Carbohydrate: 3 g
Carbohidratos: 3 g

Fat: 1 g
Grasa: 1 g

Cholesterol: 33 mg
Colesterol: 33 mg

Sodium: 38 mg
Sodio: 38 mg

Fiber: 0 g
Fibra: 0 g

Chicken Enchiladas

Enchiladas de Pollo

1. Preheat oven to 350°F. Lightly oil 2 baking dishes that can each hold 12 rolled enchiladas.

Precaliente el horno a 350°F. Rocíe con aceite de aerosol 2 cacerolas que pueden contener 12 enchiladas.

2. In a large pan, heat the salsa verde to a low simmer.

En una sartén grande, caliente la salsa verde a fuego medio.

3. Mix the chicken with 1/2 cup of the salsa verde. Keep warm.

Mezcle el pollo con 1/2 taza de salsa verde y mantenga todo caliente.

4. Heat the tortillas in the microwave or steam them.

Caliente las tortillas al vapor o en el microondas.

5. Put 1 cup of the salsa verde in a wide bowl. One at a time, dip the heated tortillas in the salsa verde. Next, place about 2 tablespoons of chicken in the center of a tortilla. Roll up the tortilla and place in the baking dish. Repeat with all tortillas.

Sirva 1 taza de la salsa verde en un tazón grande. Una por una, meta las tortillas precalentadas en la salsa verde. Luego ponga 2 cucharas grandes del pollo en el centro de una tortilla. Enróllela y colóquela en la cacerola. Repita con todas las tortillas.

6. Pour the remaining sauce over the enchiladas.

Vierta la salsa verde que queda encima de las enchiladas.

7. Cover the dish with foil and bake in the oven for about 10 minutes.

Cubra las cacerolas con papel de aluminio y cocine en el horno por aproximadamente 10 minutos.

8. Sprinkle with cheese and serve immediately.

Rocíe con el queso y sirva inmediatamente.

Serves/Porciones: 4

1 recipe of Shredded Poached Chicken
(page 36)

*receta de Pollo Escalfado Desmenuzado
(página 36)*

1 recipe of Salsa Verde (page 18) or 2 1/2
cups of store-bought salsa verde
*receta de Salsa Verde (página 18) o 2 1/2
tazas de salsa verde de una lata*

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de aceite de oliva

4 small whole-wheat or corn tortillas
tortillas integrales o de maíz

aluminum foil
papel de aluminio

1/4 cup queso cotija or feta, crumbled
taza de queso cotija o feta, desmenuzado

Add your favorite vegetables, too!
¡También añada sus verduras favoritas!

Time: 40 minutes
Tiempo de preparación: 40 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 214
Calorías: 214

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Monounsaturated Fat: 2 g
Grasa monoinsaturada: 2 g

Fiber: 11 g
Fibra: 11 g

Protein: 17 g
Proteína: 17 g

Cholesterol: 38 mg
Colesterol: 38 mg

Sodium: 389 mg
Sodio: 389 mg

Transfat: 0 g

Carbohydrate: 21 g
Carbohidratos: 21 g

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Grasas trans: 0 g

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Grilled Chicken with Green Chile Sauce

Pollo a la Parilla con Salsa Verde

Serves/Portiones: 4

4 skinless, boneless chicken breasts
pechugas de pollo deshuesadas y sin piel

1/4 cup olive oil
taza de aceite de oliva

2 limes, juiced
el jugo de 2 limas verdes

1/4 teaspoon oregano
cucharita de orégano

1/2 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/4 cup water
taza de agua

10-12 tomatillos, husks removed
tomatillos, sin las cáscara

1/2 medium onion, chopped
cebolla, cortada

2 garlic cloves, finely chopped
dientes ajo, picados

2 serrano or jalapeño peppers, minced
serranos o jalapeños, picados

2 tablespoons cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro, picado

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 cup low-fat sour cream
taza de crema agria, baja en grasa

- In a baking dish, add the oil, juice from 1 lime, oregano, and pepper. Stir.
En una cacerola, añade el aceite, el jugo de 1 lima verde, el orégano, la pimienta y revuelva.
- Put the chicken breasts in the baking dish and coat both sides of the chicken with the liquid. Marinate the chicken overnight if you want a stronger flavor.
Coloque las pechugas de pollo en la cacerola y bañe ambos lados del pollo con la mezcla. Adobe el pollo por una noche si quiere un sabor más fuerte.
- Put water, tomatillos, and onion into a pan. Bring the water to a gentle boil and cook until tomatillos are tender (about 10 minutes). Skip this step if you are using canned tomatillos.
Ponga el agua, los tomatillos, y la cebolla en una sartén. Hierva el agua hasta que los tomatillos estén suaves (10 minutos). Omite este paso si está usando tomatillos de lata.
- Put the cooked tomatillos, onion, and water into a blender. Add the garlic, hot peppers, cilantro, salt, and remaining lime juice. Blend until all ingredients are smooth. Refrigerate.
Ponga la mezcla de tomatillos, la cebolla, y el agua en una licuadora. Añada el ajo, los chiles, el cilantro, la sal, y el jugo de 1 lima verde. Mezcle hasta que todo esté suave. Refrigerele.
- Place the chicken breasts on a hot grill and cook until done (until inner meat is white).
Coloque las pechugas en una parrilla caliente y cocine (hasta que todo adentro esté de color blanco).
- Put 1 tablespoon of low-fat sour cream on each chicken breast. Pour the sauce over the sour cream.
Ponga 1 cucharita de la crema agria/nata de baja grasa encima de cada pechuga de pollo. Vierta la salsa (del licuador) encima de la crema.

Marinate lean cuts of meat to make them tender without adding lots of fat.
Adobe pollo magro para ponerlo tierno y añadir sabor sin añadir grasa.

Time: 60 minutes
Tiempo de preparación: 60 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 381
Calorías: 381

Protein: 38 g
Proteína: 38 g

Carbohydrate: 13 g
Carbohidratos: 13 g

Fat: 20 g
Grasa: 20 g

Cholesterol: 101 mg
Colesterol: 101 mg

Saturated Fat: 4 g
Grasa Saturada: 4 g

Monounsaturated Fat: 12 g
Grasa monoinsaturada: 12 g

Polyunsaturated Fat: 3 g
Grasa poliinsaturada: 3 g

Sodium: 244 mg
Sodio: 244 mg

Fiber: 4 g
Fibra: 4 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Chicken Quesadillas

Quesadillas de Pollo

- Combine the cumin, paprika, salt, and pepper. Season chicken with spice mixture.
Mezcle el comino, el pimentón dulce, la sal, y la pimienta. Condimente el pollo con esta mezcla.
- Heat oil in a pan over medium heat. Add the chicken and cook until brown, turning once.
Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Añada el pollo y cocine hasta que esté dorado por los dos lados.
- Add spinach and garlic. Cover the pan and cook for 3 more minutes or until the chicken is fully cooked. Cut the chicken into strips.
Añada la espinaca y el ajo. Cubra la sartén y cocine por 3 minutos más o hasta que el pollo esté totalmente cocido. Corte el pollo en pedazos largos.
- Preheat oven to 350°F. Put 4 tortillas on a baking sheet and place the chicken slices, spinach mixture, black beans, and low-fat cheese on the tortilla. Cover with the other tortillas and press down.
Caliente el horno a 350°F. Coloque 4 tortillas en una bandeja de horno y coloque el pollo, la mezcla de espinaca, los frijoles negros, y el queso bajo en grasa sobre cada tortilla. Cubra cada de estas tortillas con otra tortilla y presione.
- Bake until the cheese is melted. Serve with salsa.
Cocine hasta que el queso esté derretido. Sirva con la salsa.
- Add the jalapeños, onion, and cilantro to the blender. Coarsely blend all ingredients.
Añade los jalapeños, la cebolla, y el cilantro a una licuadora. Licie ligeramente todos los ingredientes.
- Serve on top of salsa.
Sirva encima de la salsa.

Time: 40 minutes
Tiempo de preparación: 40 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 501
Calorías: 501

Fat: 18 g
Grasa: 18 g

Monounsaturated Fat: 7 g
Grasa monoinsaturada: 7 g

Fiber: 27 g
Fibra: 27 g

Protein: 40 g
Proteína: 40 g

Cholesterol: 80 mg
Colesterol: 80 mg

Polyunsaturated Fat: 3 g
Grasa poliinsaturada: 3 g

*Rinsing canned black beans will help reduce this sodium level.

Carbohydrate: 42 g
Carbohidratos: 42 g

Saturated Fat: 5 g
Grasa Saturada: 5 g

Sodium: 1183 mg*
*Sodio: 1183 mg**

Serves/Porciones: 4

1 tablespoon cumin
cuchara grande de comino

1 tablespoon paprika
cuchara grande de pimentón dulce

2 cloves garlic, chopped
dientes ajo, picados

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

4 boneless, skinless chicken breasts
pechugas de pollo, sin huesos ni piel

4 cups spinach, fresh
tazas de espinaca, fresca

1 tablespoon olive oil
cuchara grande de oliva

8 small whole-wheat or corn tortillas
tortillas integrales o de maíz

1 cup canned black beans, rinsed and drained
taza de frijoles negros de lata, enjuagados y sin caldo

3/4 cup shredded low-fat mozzarella cheese
taza de queso "mozzarella" bajo en grasa, rallado

2 cups salsa (store-bought or see page 20)
tazas de salsa (de lata o ver página 20)

2-5 jalapeños, coarsely chopped
jalapeños, cortados

1/2 onion, chopped
cebolla, cortada

1/2 cup fresh cilantro, chopped
taza de cilantro fresco, cortado

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Mexican Chicken Mole Wraps

Tacos de Mole con Pollo a la Mexicana

Serves/Portiones: 4

1 cup fat-free chicken broth
taza de caldo de pollo, sin grasa

1 medium onion, chopped
cebolla mediana, cortada

1 garlic clove, chopped
diente de ajo, cortado

4 teaspoons chili powder
cucharitas de chile en polvo

1 oz bittersweet chocolate
oz de chocolate amargo

4 walnuts
nueces

1/8 teaspoon cinnamon
cucharita de canela

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon black pepper
cucharita de pimienta

2-4 boneless, skinless chicken breasts, cut into strips
pechugas de pollo sin piel ni huesos, cortadas en pedazos largos

4 large corn or whole-wheat tortillas, warmed
tortillas grandes de maíz o integrales, calientes

2 cups lettuce, chopped
tazas de lechuga, cortada

2 medium tomatoes, chopped
tomates medianos, cortados

1/4 cup low-fat sour cream
taza crema agria baja en grasa

1. Heat 1/4 cup chicken broth in large skillet. Add onion and garlic. Cook for at least 2 minutes.

Caliente 1/4 taza del caldo de pollo en una sartén grande. Añada la cebolla y el ajo. Cocine por lo menos 2 minutos.

2. Pour into a blender or food processor. Add remaining broth, chili powder, chocolate, walnuts, cinnamon, salt, and pepper. Blend into a puree.

Ponga todo en una licuadora. Añada el resto del caldo, el chile en polvo, el chocolate, las nueces, la canela, la sal, y la pimienta. Licue para hacer un puré.

3. Pour mixture into a skillet. Simmer for about 1-2 minutes at low heat. Add chicken strips. Cover and simmer until the chicken is cooked through, about 5-10 minutes.

Coloque este puré en una sartén. Cocine a fuego lento por 1-2 minutos. Añada el pollo. Cubra y cocine hasta que el pollo esté totalmente cocido, aproximadamente 5-10 minutos.

4. Spoon the cooked chicken onto the tortilla. Add lettuce, tomato, and 1 tablespoon of low-fat sour cream. Roll up tortilla to enclose filling.

Coloque el pollo encima de una tortilla. Añade la lechuga, el tomate, y

1 cuchara grande de crema agria baja en grasa. Enrolle cada tortilla con el relleno por dentro.



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 289
Calorías: 289

Protein: 21 g
Proteína: 21 g

Carbohydrate: 24 g
Carbohidratos: 24 g

Fat: 8 g
Grasa: 8 g

Cholesterol: 72 mg
Colesterol: 72 mg

Saturated Fat: 3 g
Grasa Saturada: 3 g

Monounsaturated Fat: 2 g
Grasa monoinsaturada: 2 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 453 mg
Sodio: 453 mg

Fiber: 12 g
Fibra: 12 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g

El Salvador Chicken

Pollo Salvadoreño

- Season the chicken with salt, pepper, and lemon juice.
Condimente el pollo con la sal, la pimienta, y el jugo de limón.
- In a large bowl, mix oregano, achiote paste, vinegar, cumin, and garlic. Add chicken and let it marinate for 2 hours.
En un tazón grande, mezcle el orégano, el achiote concentrado, el vinagre, el comino, y el ajo. Añade el pollo y deje en este adobo por 2 horas.
- Place half of the onions and half of the tomatoes at the bottom of a large saucepan or Dutch oven. Add chicken on top and then another layer of onions and tomatoes.
Coloque la mitad de las cebollas y de los tomates en una sartén grande. Ponga el pollo encima y luego cubra el pollo con el resto de las cebollas y los tomates.
- Cover pan and simmer for 1 hour or until chicken is tender.
Cubra la sartén y cocine a fuego lento por 1 hora o hasta que el pollo esté tierno.



Time: 3 hours, including 2 hours to marinate
Tiempo de preparación: 3 horas, incluyendo 2 horas para adobar

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 165
Calorías: 165

Protein: 28 g
Proteína: 28 g

Carbohydrate: 7 g
Carbohidratos: 7 g

Fat: 2 g
Grasa: 2 g

Cholesterol: 67 mg
Colesterol: 67 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 208 mg
Sodio: 208 mg

Fiber: 2 g
Fibra: 2 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 6

4-6 boneless, skinless chicken breasts, cut into pieces
pechugas de pollo sin piel ni huesos, cortadas

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/2 lemon, juiced
el jugo de 1/2 limón

1/2 teaspoon oregano
cucharita de orégano

1/4 teaspoon achiote paste
cucharita de achiote concentrado

1/4 cup vinegar
taza de vinagre

1/2 teaspoon cumin
cucharita de comino

3 garlic cloves, crushed
dientes de ajo, aplastados

1 medium onion, finely sliced
cebolla mediana, en rodajas finas

3 tomatoes, chopped
tomates, cortados

1/4 cup low-fat mozzarella cheese, shredded
taza de queso "mozzarella" bajo en grasa, en tiras

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Soft Chicken Tacos

Tacos de Pollo

Serves/Porciones: 4

2 tablespoons chicken stock (page 36) or
1 tablespoon olive oil
cucharas grandes de caldo de pollo (página 36) o 1 cuchara grande de aceite de oliva

1/2 onion
cebolla

1 1/2 cups corn, frozen
tazas de maíz, congelado

1-2 jalapeños, minced
jalapeños, picados

1 1/2 cups shredded poached chicken (page 36)
tazas de pollo escalfado y desmenuzado (página 36)

1/2 avocado, peeled and finely chopped
aguacate, pelado y cortado

2 limes, juiced
el jugo de 2 limas verdes

2 tomatoes, chopped
tomates, cortados

6 tablespoons fresh cilantro, chopped
cucharas grandes de cilantro fresco, picado

4 corn or whole-wheat tortillas
tortillas integrales o de maíz

OPTIONAL/OPCIONAL

salsa or radishes
salsa o rábanos

- In a large pan over medium heat, add chicken stock/oil and onion. Cook a few minutes until softened.
En una sartén grande a fuego medio, añade el caldo de pollo/el aceite y la cebolla. Cocine por un rato hasta que estén suaves.
- Add corn and jalapeños. Cook for a few minutes.
Añada el maíz y los jalapeños. Cocine por unos minutos.
- Next add pre-cooked shredded chicken. Cook until chicken is hot
Añada el pollo escalfado y desmenuzado. Cocine hasta que el pollo esté caliente.
- Remove from heat and add avocado, lime juice, tomatoes, and cilantro. Serve on whole-wheat or corn tortillas. Add salsa or radishes if desired.
Quite del fuego y añada el aguacate, el jugo de limas verdes, los tomates, y el cilantro. Sirva sobre las tortillas. Añada la salsa o los rábanos según su gusto.



Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 205
Calorías: 205

Protein: 5 g
Proteína: 5 g

Carbohydrate: 33 g
Carbohidratos: 33 g

Fat: 7 g
Grasa: 7 g

Cholesterol: 0 mg
Colesterol: 0 mg

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Monounsaturated Fat: 5 g
Grasa monoinsaturada: 5 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Fiber: 14 g
Fibra: 14 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g

Breaded Chicken

Pollo Empanizado

1. Heat the oil in a large pan or Dutch oven over medium-high heat. Cook chicken on all sides until the outside is brown (it should only take a few minutes). Remove from heat and pour off excess oil.
Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Cocine todos los lados hasta que estén dorados (sólo unos minutos). Remueva del fuego y quite el exceso de aceite.
2. Add onions to the same pan and cook over medium heat until the onions begin to brown (about 5-10 minutes).
Añada las cebollas a la misma sartén y cocine a fuego medio hasta que se doren (alrededor de 5-10 minutos).
3. Put the chicken pieces back into the pan along with the vinegar, green pepper, salt, pepper, and water or chicken stock.
Coloque de nuevo el pollo en la sartén junto con el vinagre, el pimiento verde, la sal, la pimienta, y el agua o caldo de pollo.
4. Simmer for 25-35 minutes until the chicken is cooked through and tender.
Cocine a fuego lento por 25-35 minutos hasta que el pollo esté cocido totalmente y tierno.
5. Adjust the seasoning, if desired.
Sazone con condimentos si así lo desea.



Time: 60 minutes
Tiempo de preparación: 60 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 191
Calorías: 191

Fat: 6 g
Grasa: 6 g

Monounsaturated Fat: 4 g
Grasa monoinsaturada: 4 g

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Protein: 27 g
Proteína: 27 g

Cholesterol: 66 mg
Colesterol: 66 mg

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Carbohydrate: 5 g
Carbohidratos: 5 g

Saturated Fat: 1 g
Grasa Saturada: 1 g

Sodium: 125 mg
Sodio: 125 mg

Serves/Porciones: 6

4-6 boneless, skinless chicken breasts, cut into pieces
pechugas de pollo sin hueso, ni piel, cortadas en pedazos

2 tablespoons olive oil
cucharas grandes de aceite de oliva

3 onions, thinly sliced
cebollas, cortadas finamente

1/4 cup white vinegar
taza de vinagre blanco

2 green peppers, chopped
pimientos verdes, cortados

1 cup of water or chicken stock (see page 36)
taza de agua o caldo de pollo (ver página 36)

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/4 cup cilantro, chopped
taza de cilantro, cortado

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Easy Turkey Casserole

Pavo Guisado

Serves/Porciones: 6

1 pound of lean ground turkey
libra de pavo sin mucha grasa

1 large onion, chopped
cebolla grande, cortada

2 celery stalks, chopped
tallos de apio, cortados

2 green peppers, chopped
pimientos verdes, cortados

3-4 tomatoes, diced
tomates, cortados

1 cup frozen peas
taza de guisantes congelados

2 carrots, diced
zanahorias, cortadas finamente

1/4 teaspoon salt
cucharita de sal

1/2 teaspoon black pepper
cucharita de pimienta

1/4 teaspoon paprika
cucharita de pimentón

1 cup uncooked brown rice
taza de arroz integral (no cocido)

2 cups water
tazas de agua

1. In a large pan or Dutch oven over medium heat, cook the lean ground turkey for about 8-10 minutes until it is brown.

En una sartén grande, cocine el pavo a fuego medio por 8 -10 minutos hasta que esté dorado.

2. Drain the fat from the pan.

Quite la grasa de la sartén.

3. Add the rest of the ingredients. Mix well.

Añada el resto de los ingredientes. Mezcle bien.

4. Cover the pan and cook until the contents begin to boil. Reduce to low heat and simmer for 35 minutes.

Cubra la sartén y cocine hasta que empiece a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 35 minutos.

This one-pot recipe gives you a healthy serving of meat, vegetables, and grains. You don't need to cook any side dishes!

Este guiso contiene una porción saludable de carne, verduras, y de granos. ¡No tendrá que cocinar otros acompañamientos!



Time: 60 minutes
Tiempo de preparación: 60 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Total Calories: 275
Calorías: 275

Protein: 20 g
Proteína: 20 g

Carbohydrate: 35 g
Carbohidratos: 35 g

Fat: 7 g
Grasa: 7g

Cholesterol: 47 mg
Colesterol: 47 mg

Saturated Fat: 2 g
Grasa Saturada: 2 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 209 mg
Sodio: 209 mg

Fiber: 5 g
Fibra: 5 g

Grilled Steak

Carne Asada

- Mix oil, onions, orange juice, salt, pepper, cumin, chili powder, and lime juice in a large bowl.
En un tazón grande, mezcle el aceite, las cebollas, el jugo de naranja, la sal, la pimienta, el comino, el chile en polvo, y el jugo de lima verde.
- Add meat and mix. Cover and let marinate 1 hour or overnight.
Añada la carne y mezcle. Cubra y deje en adobo 1 hora o por la noche.
- Grill the steak over a hot flame until the first side is well browned (about 5-7 minutes).
Ase la carne sobre una parrilla caliente hasta que el primer lado esté bien dorado (alrededor de 5-7 minutos).
- Turn the steak over and grill on the other side until cooked to desired doneness.
Dele la vuelta a la carne y áselo hasta que esté cocida a su gusto.
- Slice steak into thin strips and top with cilantro. Can be served as a topping for tostadas (see page 31) or as a filling for tacos and burritos. Make sure to add vegetables or salsa to this dish for a healthier meal!
Córtelo en pedazos largos y sírvalo con el cilantro encima. Puede servirlo sobre tostadas (página 31) o en tacos, o burritos. ¡Añada verduras o salsa para completar su plato saludable!

Grilling is much healthier than frying.

Replace beef with chicken for an even healthier meal!

Preparar alimentos a la parrilla en vez de freírlos, es mucho más saludable. ¡Sustituya la carne de res con pollo para hacer una comida aún más saludable!

Time: 30 minutes
Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy
Dificultad: Fácil

Total Calories: 354
Calorías: 354

Protein: 39 g
Proteína: 39 g

Carbohydrate: 6 g
Carbohidratos: 6 g

Fat: 18 g
Grasa: 18 g

Cholesterol: 66 mg
Colesterol: 66 mg

Saturated Fat: 6 g
Grasa Saturada: 6 g

Monounsaturated Fat: 10 g
Grasa monoinsaturada: 10 g

Polyunsaturated Fat: 1 g
Grasa poliinsaturada: 1 g

Sodium: 104 mg
Sodio: 104 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Transfat: 0 g
Grasas trans: 0 g

Serves/Porciones: 8

2 pounds of flank or skirt steak
libras de falda o arrachera de res

1/4 cup olive oil
taza de aceite de oliva

2 onions, thinly sliced
cebollas, cortadas finamente

1 cup fresh orange juice
taza de jugo de naranja fresco

1/4 teaspoon pepper
cucharita de pimienta

1 lime, juiced
el jugo de 1 lima verde

1/4 teaspoon cumin
cucharita de comino

1/8 teaspoon chili powder
cucharita de chile en polvo

1/2 cup cilantro, chopped
taza de cilantro, cortado

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

HEALTHY LATINO COOKING
Cocina Latina Saludable

Stir-Fried Beef

Carne Sofrita al Estilo Chino (Stir-fry)

Serves/Porciones: 6

1 1/2 pounds sirloin or round steak
libras de bistec "sirloin" o "round"

2 teaspoons oil
cucharitas de aceite

1 clove garlic, minced
diente ajo, cortado finamente

1 teaspoon vinegar
cucharita de vinagre

1/8 teaspoon salt
cucharita de sal

1/8 teaspoon pepper
cucharita pimienta

2 large onions, sliced
cebollas grandes, cortado en rodajas

1 large tomato, sliced
tomate grande, cortado en rodajas

1. Trim fat from steak and cut into small, thin pieces.

Quite la grasa del bistec, después córtelo en pedazos pequeños y delgados.

2. In a large pan, heat oil and cook garlic until garlic is golden brown.

En una sartén grande, caliente el aceite y cocine el ajo hasta que esté dorado.

3. Add steak, vinegar, salt, and pepper. Cook for 6 minutes, stirring beef until brown.

Añada el bistec, el vinagre, la sal, y la pimienta. Cocine por 6 minutos, revolviendo el bistec hasta que esté dorado.

4. Add onion and tomato. Cook until onion is soft.

Añada la cebolla y el tomate. Cocine hasta que la cebolla esté suave.

Remember to cut extra fat from your meat before you cook it!

Pages 5-6 list low-fat cuts of meat.

¡No se le olvide quitar la grasa visible de su carne antes de cocinarla!

Las páginas 5-6 enumeran los cortes saludables.



Time: 30 minutes

Tiempo de preparación: 30 minutos

Difficulty: Easy

Dificultad: Fácil

Total Calories: 300
Calorías: 300

Protein: 37 g
Proteína: 37 g

Carbohydrate: 4 g
Carbohidratos: 4 g

Fat: 14 g
Grasa: 14 g

Cholesterol: 112 mg
Colesterol: 112 mg

Saturated Fat: 5 g
Grasa Saturada: 5 g

Monounsaturated Fat: 6 g
Grasa monoinsaturada: 6 g

Polyunsaturated Fat: 2 g
Grasa poliinsaturada: 2 g

Sodium: 136 mg
Sodio: 136 mg

Fiber: 1 g
Fibra: 1 g

Transfat: 0 g

Grasas trans: 0 g

Index

Índice

- Appetizers/Aperitivos 18-23
Arepas 32
Beans/Frijoles 11, 27, 30-31
Beef/Carne 45-46
Black Beans and Rice/Arroz con Frijoles Negros 27
Black Bean Tostada/Tostada de Frijoles Negros 31
Breaded Chicken/Pollo Empanizado 43
Breakfast/Desayuno 7-10
Chicken/Pollo 15, 36-43
Chicken Enchiladas/Enchiladas de Pollo 37
Chicken Quesadillas/Quesadillas de Pollo 39
Chicken Stew/Estofado de Pollo 15
Colombian Potatoes/Papas Chorreadas 24
Cooked Plantains/Plátanos Cocidos 23
Corn and Green Chile Salad/Ensalada de Maíz y Chile Verde 13
Easy Turkey Casserole/Pavo Guisado 44
Eggs/Huevos 7-9
Eggs, Spinach, and Mushrooms/Huevos, Espinaca, y Champiñones 8
El Salvador Chicken/Pollo Salvadoreño 41
Fresh Cabbage and Tomato Salad/Ensalada de Col y Tomate 12
Fresh Salsa/Salsa de Tomate 20
Fried Plantains with Avocado/Plátano Frito con Aguacate 22
Gazpacho 14
General Healthy Eating Tips/Tips Para Comer Sano 3
Grilled Chicken with Green Chile Sauce/Pollo a la Parilla con Salsa Verde 38
Grilled Steak/Carne Asada 45
Guacamole 19
Healthy Cooking Methods/Métodos de Cocina Saludables 3
Healthy Meat and Chicken/Carne y Pollo Saludable 4
Introduction/Introducción 2
Main Dishes/Platos Principales 31-46
Mexican Chicken Mole Wraps/Tacos de Mole con Pollo a la Mexicana 40
Mexican Pork Stew/Estofado Mexicano de Cerdo 16
No-Fry Refried Beans/Frijoles No-Refritos 30
Nutrient Bang for Your Calorie Buck/Más Nutrientes por Sus Calorías 5-6
Oven-Baked Yucca/Yuca al Horno 21
Poached Eggs/Huevos Escalfados 7
Poached Eggs Rancheros/Huevos Rancheros Escalfados 9
Pork/Carne de Cerdo 16
Poultry/Aves 15, 34, 36-43
Quick and Easy Snacks/Refrigerios Rápidos y Fáciles 17
Red Rice with Peas and Carrots/Arroz Rojo con Guisantes y Zanahorias 28
Rice/Arroz 27-29
Salads/Ensaladas 11-13
Salvadorian Curtido/Curtido Salvadoreño 35
Shredded Poached Chicken/Pollo Escalfado Desmenuzado 36
Side Dishes/Acompañamientos 24-30
Snacks/Refrigerios 17
Soft Chicken Tacos/Tacos de Pollo 42
Soups/Sopas 14-16
Spanish Rice/Paella 29
Steamed Vegetables/Verduras al Vapor 25
Stir-Fried Beef/Carne Sofrita al Estilo Chino (Stir-fry) 46
Tomatillo Salsa/Salsa Verde 18
Turkey Pupusas/Pupusas de Pavo 34
Uruguayan Bean Salad/Ensalada Uruguaya de Frijoles 11
Vegetable Quesadillas/Quesadillas de Verduras 33
Vegetables with Lemon/Verduras con Limón 26
Vegetarian/Recetas Vegetarianas 25-26, 31-33
Yogurt with Fruit/Yogur con Fruta 10



Community HealthCorps 2009



10 Gove Street, East Boston, MA 02128
617-569-5800 • www.ebnhc.org