



### Calabaza y hummus de ajo asado

### Ingredientes de calabaza

- 1 calabaza pequeña, cortada a la mitad verticalmente y con semillas
- 1 cabeza de ajo, cortada por la mitad horizontalmente

### Ingredientes del hummus

2 tazas de garbanzos cocidos
1 taza de calabaza asada
(de la receta anterior)

- ½ cabeza de ajo asado (de la receta anterior)
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen

- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de agua
- 1 cucharada de sirope de arce puro
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ¼ cucharadita de canela molida

### Información nutricional

Representa de 2½ a 3 tazas

Calorías	500
Grasa total	26 g
Grasa saturada	4.5 g
Colesterol	100 mg
Sodio	580 mg
Carbohidratos totale:	<b>s</b> 33 g
Fibra dietética	2 g
Azúcar	15 g
Proteína	36 g

### **Indicaciones**

Para asar la calabaza y ajo: precaliente el horno a 350 °F. Cubra una bandeja grande para hornear con papel pergamino. Coloque el lado carnoso de la calabaza hacia abajo sobre el pergamino. Coloque el ajo en un trozo de papel de aluminio y forme una bola. Colóquelo en una bandeja para hornear junto a la calabaza. Ase durante 1 hora, hasta que la calabaza esté tierna y el ajo esté aromático. Enfríe hasta que pueda manipularlo cómodamente. Triture la calabaza y mida 1 taza. Exprima la mitad del ajo y deje atrás la piel con papel.

Para preparar el hummus: añada todos los ingredientes, incluida la calabaza asada y el ajo de la receta anterior, a un procesador de alimentos. Triture hasta que esté suave durante 1 o 2 minutos. Transfiera a un recipiente y coma inmediatamente.





### Brownies de remolacha con chocolate

### **Ingredientes**

- c. harina multiusos
- 14 c. cacao en polvo
- 1½ c. virutas de chocolate negro
- 1/4 c. aceite de aguacate
- 3 huevos
- <sup>2</sup>/<sub>c</sub>, azúcar
- 2 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 c. remolachas crudas peladas y ralladas

### Información nutricional

12 porciones

Calorías	300
Grasa total	15 g
Grasa saturada	7 g
Colesterol	45 mg
Sodio	45 mg
Carbohidratos totales	40 g
Fibra dietética	2 g
Azúcar	29 g
Proteína	5 g

### **Indicaciones**

Precaliente el horno a 325 ºF. Mezcle la harina con cacao en polvo y sal en un recipiente mediano. En un bol apto para microondas, derrita las virutas de chocolate durante aproximadamente 1 minuto o hasta que se derritan. Revuelva el aceite de aguacate hasta que quede suave. En un bol grande, bata los huevos con azúcar y extracto de vainilla. Añada la mezcla de chocolate y bata para mezclar. Vierta la mezcla de harina en la mezcla de chocolate y luego añada las remolachas ralladas hasta que se mezclen. Coloque en una bandeja metálica para hornear de 8x8 engrasada. Hornee durante 45 a 50 minutos o hasta que al insertar un palillo de dientes salga limpio. Deje enfriar antes de servir.





### Ensalada crujiente de col de Bruselas

### **Ingredientes**

#### Ensalada:

- 6 tiras de tocino de pavo
- 1 libra de coles de Bruselas, ralladas/ picadas finas
- 1 manzana verde, cortada en dados
- 1 jugo de limón
- ¾ taza de zanahorias, desmenuzadas/ ralladas
- 1/3 taza de arándanos rojos secos
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de semillas de girasol, tostadas

#### Aderezo balsámico de arce:

- ¼ taza de vinagre balsámico
- ½ taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza en grano
- 1 cucharada de jarabe de arce Sal y pimienta

### Información nutricional

8 porciones

Calorías	240
Grasa total	18 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	10 mg
Sodio	210 mg
Carbohidratos totales	<b>s</b> 18 g
Fibra dietética	4 g
Azúcar	10 g
Proteína	4 g

### **Indicaciones**

- 1. Fría el tocino y déjelo a un lado para que se enfríe en un plato con toallas de papel.
- 2. Corte la parte inferior de los brotes de Bruselas y luego córtelos por la mitad. Colóquelos con el lado plano hacia abajo sobre la tabla de cortar. Use un cuchillo afilado para cortarlos en trozos finos. Corte el resto de la fruta y las verduras.
- 3. Coloque los coles de Bruselas y todos los demás ingredientes de la ensalada en un bol grande. Mezcle.
- Prepare el aderezo para ensalada y rocíe alrededor de un tercio de él en la ensalada. Remueva todo junto. Si necesita más aderezo, añádalo lentamente.
- 5. Refrigere la ensalada durante una hora para que los sabores se unan.





### Sopa de lentejas rojas al curry

### Ingredientes

- 3 cucharaditas de aceite de coco 1 cebolla amarilla, cortada en dados
- 1 Cenona amamia, contada en dat
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 5 dientes de ajo picados
- 2 zanahorias grandes, cortadas en dados
- 1 papa grande, pelada y cortada en dados
- 3 tazas de col rizada
- 3 cucharaditas de curry en polvo Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de lentejas rojas
- 1 lata (13.5 oz) de leche de coco entera
- 4 tazas de agua

### **Anacardos especiados**

- $2\,\, cucharaditas\, de\, aceite\, de\, coco$
- ¾ taza de anacardos
- 2 cucharaditas de semillas de sésamo
- 1 cucharadita de cilantro
- ½ cucharadita de pimiento rojo deshidratado y triturado Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de azúcar

### Información nutricional

8 porciones por tanda

Calorías	500
Grasa total	26 g
Grasa saturada	4.5 g
Colesterol	100 mg
Sodio	580 mg
Carbohidratos totale	<b>s</b> 33 g
Fibra dietética	2 g
Azúcar	15 g
Proteína	36 g

### **Indicaciones**

- 1. En una olla grande a fuego medio, añada el aceite, la cebolla, el jengibre y el ajo. Cocine removiendo hasta que las cebollas estén traslúcidas, unos cinco minutos. Añada las zanahorias, las papas, la col rizada, el curry en polvo, la sal y la pimienta al gusto, y cocine hasta que la col rizada se marchite, unos dos minutos.
- 2. Añada las lentejas, la leche de coco y el agua. Haga hervir, luego reduzca el fuego para mantener el hervor. Cocine cubierto, removiendo con frecuencia, hasta que las lentejas estén blandas y las papas estén tiernas, unos 20 minutos.
- 3. Mientras se cocina la sopa, haga anacardos especiados. En una sartén a fuego medio, añada el aceite y los anacardos. Cocine hasta que estén ligeramente dorados, unos 6 a 8 minutos. Añada todos los ingredientes restantes y remueva hasta que estén perfumados, unos 2 minutos.
- 4. Decore la sopa con anacardos especiados, menta, tomillo o ralladura de limón.





# Brochetas de frutas con salsa de manzana y canela

### Ingredientes

- ½ taza de yogur griego de vainilla
- 2 cucharadas de compota de manzana
- 1/8 cucharadita de extracto de almendra
- 1/8 cucharadita de canela molida
- 1 taza de uvas sin semillas
- 1 taza de fresas frescas
- 1 taza de trozos de manzana
- 1 taza de trozos de piña
- 8 brochetas de madera

### Información nutricional

4 porciones

Calorías	40
Grasa total	5 g
Sodio	6 mg
<b>Carbohidratos totales</b>	12 g
Fibra dietética	1.5 g
Azúcar	7 g
Proteínas:	1.5 g

### **Indicaciones**

Revuelva el yogur, la compota de manzana, el extracto de almendra y la canela en un bol para salsa. Ensarte uvas, fresas, trozos de manzana y piña alternativamente en las brochetas. Coloque en un plato y sirva con salsa. Con esta receta, es fundamental que se pegue al tamaño adecuado de la porción si está observando su ingesta de carbohidratos. Aunque la fruta está llena de vitaminas, minerales y fibra, contiene carbohidratos y no debe comerse en un volumen ilimitado.







# Ensalada de manzana Honeycrisp navideña con vinagreta de sidra de manzana

### Ingredientes de la ensalada

- 3 manzanas medianas Honeycrisp (aproximadamente 1 libra), cortadas en rodajas finas
- 12 onzas de ensalada de hojas verdes (de su elección)
  - 1 taza de mitades de nueces pecanas, tostadas
- 3/4 taza de arándanos rojos secos
- 4 onzas de queso azul desmenuzado
  - El jugo de ½ limón

### Ingredientes de la vinagreta

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 vinagre de sidra de manzana
- ¼ taza de jugo de manzana sin endulzar o sidra de manzana
- 2-3 cucharadas de miel
  - 1 cucharada de zumo de limón
  - ½ cucharadita de sal Pimienta negra fresca recién molida, al gusto

### Información nutricional

Calorías	320
Grasa total	23 g
Grasa saturada	4.5 g
Colesterol	10 mg
Sodio	290 mg
Carbohidratos totales	26 g
Fibra dietética	4 g
Azúcar	20 g
Proteína	5 g

### **Indicaciones**

Para preparar la vinagreta de sidra de manzana, mida el aceite, el vinagre de sidra de manzana, el jugo de manzana/sidra, la miel, el jugo de limón, la sal y la pimienta en un bol; bata hasta que se mezcle. Coloque las rodajas de manzana en una bolsa de plástico grande y exprima el jugo de limón fresco sobre ellas. Cierre la bolsa y agítela para recubrir. En un tazón grande para ensaladas, superponga las verduras de ensalada, las rodajas de manzana, las pacanas, los arándanos secos y el queso azul. Justo antes de servir, aderece con la cantidad deseada de vinagreta de sidra de manzana y revuelva hasta que los ingredientes estén cubiertos uniformemente.





# Calabaza asada con miel, arándanos rojos y feta

### Ingredientes

1 calabaza grande

Un chorro abundante de aceite de oliva (1-2 T)

Sal, pimienta y ajo en polvo

2 tazas de arándanos frescos

2-3 cucharadas de miel

¼ taza de queso feta

Canela molida a gusto

Perejil fresco o seco al gusto

# Información nutricional 4 porciones

Calorías	225
Grasa total	9 g
Sodio 38	35 mg
<b>Carbohidratos totales</b>	37 g
Fibra dietética	5 g
Azúcar	17 g
Proteína	3 σ

### Indicaciones

Precaliente el horno a 400 °F. Rocíe ligeramente la bandeja de horno con aceite de oliva. Añada la calabaza en cubos a la lámina junto con otro chorrito de aceite de oliva. Espolvoree una ligera capa de sal, pimienta y ajo en polvo, según sus preferencias. Ase durante 25 minutos en el estante central. A los 25 minutos, saque la rejilla del horno y añada los arándanos frescos a la bandeja de asar. Regrese al horno durante 10-15 minutos o hasta que los arándanos hayan comenzado a suavizarse y estallan un poco, asemejándose a las jugosas Craisins® en lugar de los arándanos frescos y firmes. Saque del horno y añada una pizca de canela, feta y miel. ¡Adorne con perejil para darle un toque de color y coma mientras esté caliente!





### Rollo de calabaza

### Ingredientes

 \* taza de harina común
 1 cucharada + 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza, divididas
 1 cucharadita de polvo de hornear

½ cucharadita de bicarbonato
Una pizca de sal

2/3 tazas de puré de calabaza

2 huevos

11/4 taza de yogur griego descremado, dividido ½ taza de azúcar granulada

9 cucharadas de eritritol en polvo u

otra alternativa de azúcar en polvo

4 oz de queso crema (queso crema 1/3 contenido graso)

# Información nutricional 10 porciones

Calorías	140
Grasa total	2 g
Grasa saturada	1.5 g
Colesterol	10 mg
Sodio	130 mg
Carbohidratos totales	26 g
Fibra dietética	1 g
Azúcar	10 g
Azúcar añadido	10 g
Proteína	5 g

#### **Indicaciones**

- Precaliente el horno a 375 °F y engrase una bandeja antiadherente para enrollado de 15"x10".
- En un bol, mezcle la harina, 1 cucharada de especias para pastel de calabaza, polvo de hornear, bicarbonato de sodio y sal.
- 3. En un bol separado, bata los huevos, el puré de calabaza, 1/4 taza de yogur griego y el azúcar granulado.
- 4. Añada la mezcla de harina a los ingredientes húmedos.
- 5. Distribuya la masa para pasteles uniformemente en la bandeja antiadherente para enrollado y hornee durante 12-14 minutos.
- 6. Durante el horneado, espolvoree 3 cucharadas de edulcorante en polvo sobre un paño limpio.
- 7. Cuando el pastel esté listo, afloje los bordes y dé la vuelta al pastel sobre el paño. Enrolle bien el pastel y deje que se enfríe durante 1 hora.
- 8. Mientras se enfría, mezcle el queso crema, 6 cucharadas de edulcorante en polvo, 1 taza de yogur griego y 1 cucharadita de especia de pastel de calabaza hasta que esté suave.
- 9. Cuando el pastel se enfríe, extienda el relleno uniformemente sobre el pastel y vuelva a enrollarlo con cuidado.





# Ensalada de nabo crudo con vinagreta de Dijon

#### Ensalada

- 3 nabos medianos, pelados y rallados
- 3 zanahorias medianas, pelados y rallados
- ½ taza de perejil picado
- ¼ taza de cebolletas picadas
- ½ taza de semillas de girasol
- ½ taza de semillas de calabaza

### **Vestirse**

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de cidra de manzanas
- 1 diente de ajo, triturado
- 1 cucharadita de mostaza Dijon

Una pizca de perejil seco

Una pizca de tomillo seco

# Información nutricional 5 porciones

Calorías	310
Grasa total	27 g
Grasa saturada	4 g
Colesterol	0 mg
Sodio	L40 mg
Carbohidratos totales	15 g
Fibra dietética	5 g
Azúcar	6 g
Proteína	7 g

### **Indicaciones**

- 1. Coloque todos los ingredientes de la ensalada en un recipiente grande.
- 2. En un bol separado, mezcle los ingredientes del aderezo, batiendo vigorosamente para mezclar.
- Añada el aderezo a la mezcla de ensalada; mezcle para cubrir uniformemente. Sirva inmediatamente o refrigérelo y sírvalo frío.





# Pollo asado con romero y ajo

### Ingredientes

- 1 (3½ a 4 libras) de pollo entero, crudo con piel
- ¼ taza de mostaza molida
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- 1½ cucharadas de romero picado fresco o
- 1½ cucharaditas de romero seco

### **Indicaciones**

- 1. Precaliente el horno a 375 °F.
- 2. Enjuague el pollo con agua fría. Seque con golpecitos suaves con una toalla de papel. Coloque el pollo, con el lado de la pechuga hacia arriba, en un estante en una bandeja para asar o parrilla poco profundas forradas con papel de aluminio. Empezando por la cavidad del cuello del pollo, afloje la piel de la pechuga y los muslos insertando los dedos entre la piel y la carne, empujando suavemente. Combine la mostaza, el ajo y el romero. Frote debajo de la piel floja y frote sobre la pechuga y los muslos.
- 3. Hornee a 375 °F durante 1 hora y 10 minutos o hasta que la temperatura interna del muslo sea de 175 °F. Transfiera el pollo a una tabla de cortar; deje reposar durante 5-10 minutos (la temperatura aumentará a 180 °F). Corte el pollo; transfiéralo a los platos para servir.

Capital Blue Cross es un licenciatario independiente de Blue Cross Blue Shield Association que presta servicios en 21 condados en el centro de Pennsylvania y Lehigh Valley.

### Información nutricional

8 porciones

Calorías		27
Grasa total		7
Grasa saturada		2
Colesterol	160	) m
Sodio	250	) m
Carbohidratos total	es	0
Fibra dietética		0
Azúcar		0
Proteína		49





# Rábanos asados con ajo y romero

### Ingredientes

- 3 manojos de rábanos, lavados y cortados en cuartos
- 1 cucharada de aceite de oliva o de aguacate
- 2 cucharaditas de romero fresco picado
- 1 diente de ajo, triturado
- 2 cucharaditas de jugo de limón Sal y pimienta al gusto

# Información nutricional 1 porción

Calorías	40
Grasa total	2.5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	90 mg
<b>Carbohidratos totales</b>	4 g
Fibra dietética	2 g
Azúcar	2 g
Proteína	1 g

### **Indicaciones**

Precaliente el horno a 350 °F. En un bol grande, añada los rábanos, el aceite de oliva, el romero, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle bien para combinar. Colóquelo en una bandeja para horne ar forrada con papel pergamino. Ase durante 35 minutos y remueva a la mitad del tiempo de cocción. Después de sacar los rábanos del horno, mezcle con el jugo de limón. ¡Disfrútelo!





# Sopa de batata y jengibre

### Ingredientes

- 4 libras de batatas, peladas y troceadas
- 1 2 pulgadas de jengibre rallado
- 2 cebollas picadas gruesas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de ajo
- 3 tazas de caldo de verduras
- 1½ tazas de agua
  - 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

### Información nutricional

Porciones 6-8

Calorías 225
Grasa total: 7 gramos
Sodio: 140 miligramos
Carbohidratos totales: 38 gramos
Fibra dietética: 6 gramos
Azúcar 10 gramos
Proteínas: 3.5 gramos

### **Indicaciones**

Salteen las cebollas y el ajo en aceite de oliva. Añadan las batatas y revuelvan durante 10 a 15 minutos. Añadan el caldo y el agua. Dejen hervir a fuego lento durante 30 minutos. Háganlo puré y añadan sal y pimienta. Mezclen con el jengibre al gusto.





# Sopa vegetariana de tortilla y lentejas

### Ingredientes

- cebolla pequeña, cortada en cubos 15 onza lata de frijoles negros cucharada de aceite de canola.
- pimiento narania, cortado en cubos 15
- ialapeños, cortados en cubos
- 2½ tazas de caldo de verdura con baio contenido de sodio
- onzas de tomates triturados en lata
- taza de salsa
- cucharada de pasta de tomate

- (escurridos/enjuagados)
- onza lata de frijoles pintos (escurridos/enjuagados)
- taza de elote (escurrido/enjuagado)
- taza de lentejas secas
- cucharadita de chile en polvo
- cucharadita de aio en polvo
- cucharadita de comino
- taza de leche semidescremada\* Añada sal y pimienta al gusto

### Información nutricional

1 porción

Calorías	380
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	5 mg
Sodio	780 mg
<b>Carbohidratos totales</b>	<b>63</b> g
Fibra dietética	22 g
Azúcar	12 g
Proteína	20 g

### **Indicaciones**

- Lleve una olla grande a fuego medio y añada aceite de canola.
- 2. Añada la cebolla a la olla v saltee hasta que los bordes estén dorados; a continuación, añada el pimiento morrón, el jalapeño y el elote. Cocine hasta que los pimientos estén tiernos, aproximadamente cinco minutos.
- 3. Luego añada el caldo de verduras, los tomates triturados, la pasta de tomate, la salsa, los frijoles y las especias; revuelya para mezclar,
- 4. Deje que la mezcla hierva y añada las lentejas secas. Una vez hirviendo, reduzca el fuego a medio-bajo y deje hervir a fuego lento, tapado, durante 25 a 30 minutos.
- 5. Retire la olla del fuego y añada la leche semidescremada y mezcle. Deje enfriar durante unos 5 a 10 minutos, luego sague un bol y añada sus aderezos favoritos. Las tortillas trituradas, los jalapeños en rodajas, los tomates, la salsa y una pizca de gueso hacen que esto sea todo un éxito.

\*Opcional: omitir para receta vegana.