



Relleno de albaricoque y pan de maíz

Servicio para 12



Relleno de albaricoque y pan de maíz

Ingredientes

- 1.5 oz. mantequilla sin sal
- 1/3 taza de cebollas picadas
- 1/3 taza de apio picado
- 1 huevo grande batido
- 24 oz. De pan de maíz
- ¼ taza de albaricoques secos picados
- 1/3 arándanos secos
- ½ cdta. salvia seca
- ½ cdta. de pimienta negra
- ½ cdta de perejil
- tazas de caldo de pollo bajo en sodio

Preparación

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Calentar una cacerola a fuego medio y agregar la mantequilla. Cuando la mantequilla empiece a burbujear ligeramente, agregue el apio y las cebollas. Remueva y cocine hasta que las cebollas estén ligeramente caramelizadas. Dejar a un lado.
3. Batir los huevos y dejar a un lado. Corte el pan de maíz en trozos grandes y colóquelos en un bol grande. Corte los albaricoques secos y agréguelos al pan de maíz. Agregue los arándanos secos, la salvia, la pimienta negra y el perejil.
4. Agregue los ingredientes restantes a la mezcla del pan de maíz y mézclelos bien. Cubra una bandeja para hornear con spray antiadherente y agregue la mezcla de relleno.
5. Hornee de 45 a 60 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 165 grados. La parte superior debe estar dorada. Una ración son 4 onzas (1/2 taza).

Información nutricional por 1 porción (4 oz.):

Calorías 230, Grasa total 12g (20%), Grasa saturada 3.5g (15%), Colesterol 55mg (20%), Sodio 290mg (10%), Carbohidrato total 28g (8%), Fibra dietética menos de 1g (6%), Azúcares totales 14g, Proteína 3g



Bocaditos de avenas al horno

Servicio para 12



Bocaditos de avenas al horno

Ingredientes

- 4 tazas de avena, cruda
- ½ taza Splenda
- 1/3 taza de azúcar morena
- ½ cucharadita de sal marina
- ½ taza de frutos secos, de cualquier variedad
- ½ taza de fruta fresca
- 4 ½ tazas de leche descremada
- 1 taza de huevos líquidos bajos en colesterol
- 2 cucharadas de extracto de vainilla

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. En un bol grande, mezclar la avena, Splenda, azúcar morena, sal, fruta y frutos secos. En otro envase, agregar la leche, los huevos y la vainilla. Remover para combinar los ingredientes líquidos. Agregar la mezcla líquida a la mezcla seca. Remover para combinar.
3. Cubra un molde grande para panecillos (con capacidad para 6 onzas por panecillo) con aceite antiadherente en spray. Llenar cada taza de muffin con 4 onzas de masa. Cueza sin tapar durante 25-30 minutos hasta que alcancen una temperatura interna de 165 grados.
4. La avena también se puede hacer en un molde de 9x13 pulgadas. Cueza sin tapar durante 35-40 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 164 grados. Una vez fría, cortar en 12 trozos.
5. Para llevar por la mañana.

Información nutricional por 1 ración (1 pieza, 158 g): Calorías 220, Grasa total 6g (8%), Grasa saturada 1g (6%), Colesterol 70mg (25%), Sodio 160mg (8%), Carbohidratos totales 32g (10%), Fibra dietética 3g (10%), Azúcares totales 13g, Proteínas 10g



Arroz iglesia

Servicio para 12



Arroz iglesia

Ingredientes

- 1.5 oz. de mantequilla sin sal
- 6 oz. de carne de cerdo picada
- 3 oz. de cebollas picadas
- 3 oz. de apio cortado en dados
- 3 oz. de pimientos verdes, cortados en dados
- ½ cucharada de ajo picado
- 12 oz. de arroz pilaf de grano largo
- ½ cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de condimento cajún
- ½ cucharadita de condimento italiano
- 4 tazas de agua
- ¼ taza de cebollín, en rodajas, para adornar

Preparación

1. Calentar una cacerola a fuego medio y agregar la mantequilla, la carne picada de cerdo, la cebolla, el apio, los pimientos verdes y el ajo. Cocine hasta que la carne molida de cerdo alcance una temperatura mínima de 160 grados y las cebollas estén ligeramente caramelizadas.
2. Agregar el arroz y los condimentos y remover. Agregar el agua, remover y dejar hervir a fuego lento. Cocer a fuego lento durante 5 minutos sin tapar. Cubrir la cacerola con una tapa y apagar el fuego. Dejar reposar durante 20 minutos.
3. Retire la tapa, esponje el arroz y agregue el cebollín antes de servir.
4. Una ración son 4 onzas (1/2 taza).

Información nutricional por 1 ración (4 oz.):

Calorías 170, Grasa total 5g (8%), Grasa saturada 2,5g (10%), Colesterol 15mg (6%), Sodio 380mg (15%), Carbohidratos totales 24g (8%), Fibra dietética menos de 1g (4%), Azúcares totales 3g, Proteínas 6g



Filete de falda estilo churrasco con salsa chimichurri

Servicio para 6



Filete de falda estilo churrasco con salsa chimichurri

Ingredientes

- 2 dientes de ajo picados
- ½ cebolla pequeña, picada
- ½ cucharada de jalapeño, fresco o enlatado, picado
- 2 cucharadas de cebollines frescos cortados en rodajas
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de pimentón ahumado
- ¼ taza de perejil italiano de hoja plana
- ¼ taza de cilantro picado
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- ½ ½ cucharadita de sal marina
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- ½ lima, cáscara y zumo
- ¼ taza de aceite de oliva
- 2 ½ lb. de bistec de falda

Preparación

1. Agregue los 12 primeros ingredientes a un procesador de alimentos o una batidora. Mientras agrega lentamente el aceite de oliva, haga puré los ingredientes durante 15 segundos hasta obtener una consistencia en trozos.
2. Utilice la mitad de la salsa para marinar el filete de falda. Reserve la otra mitad para decorar después de la cocción.
3. Coloque la carne marinada en un recipiente hermético y guárdela toda la noche.
4. Antes de cocinar, retire el exceso de la marinada de la carne. Caliente la parrilla y haga una marca en cada lado. Continúe cocinando hasta alcanzar una temperatura interna de 155 grados y deje reposar la carne de 5 a 10 minutos.
5. Corte el filete de falda en ángulo en rodajas de 1 onza. Adorne con la marinada restante. Una porción es de 4 oz.

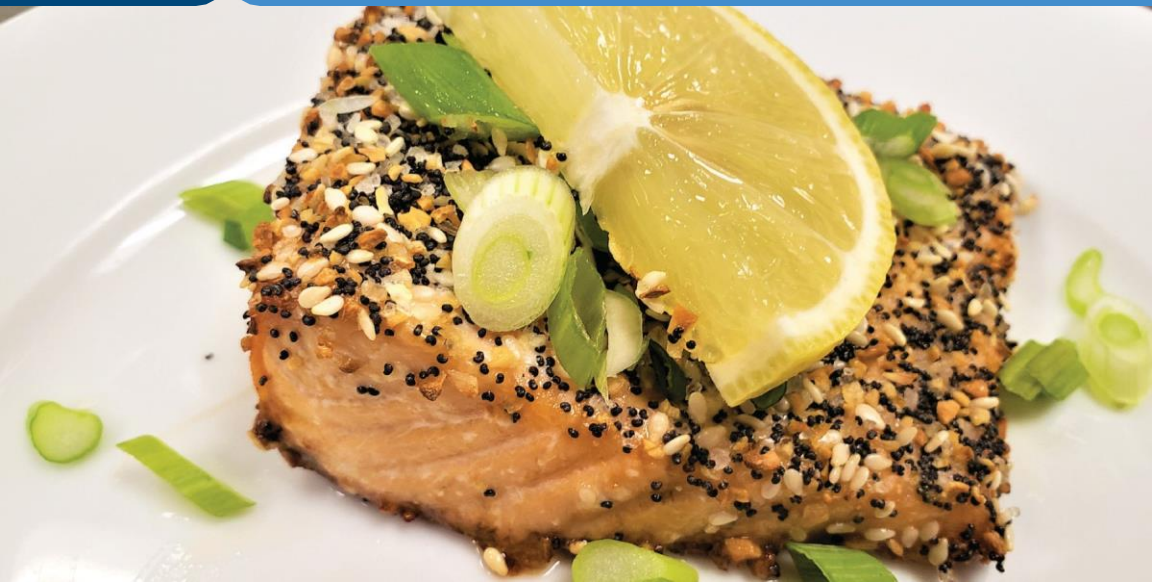
Información nutricional por 1 porción (4 oz.):

Calorías 340, Grasa total 22g (35%), Grasa saturada 2g (8%), Colesterol 90mg (30%), Sodio 360mg (15%), Carbohidrato total 3g (1%), Fibra dietética menos de 1g (4%), Azúcares totales 0g, Proteína 31g



Salmón con corteza de bagel

Servicio para 6



Salmón con corteza de bagel

Ingredientes

- Aceite de oliva en aerosol según sea necesario
- 1 cucharada de condimento para bagels
- 6 trozos de salmón fresco, filetes de 4 onzas

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Coloque el salmón en una bandeja y úntelo ligeramente con aceite de oliva en aerosol. Espolvoree una
3. $\frac{1}{2}$ cucharadita de condimento bagel sobre cada trozo de salmón.
4. Hornee el salmón durante 20-25 minutos hasta que alcance una temperatura interna de 145 grados.
5. Una porción es un trozo de salmón.

Información nutricional por 1 ración (1 pieza, 116g):

Calorías 170, Grasa Total 10g (15%), Grasa Saturada 2g (10%), Colesterol 50mg (15%), Sodio 490mg (20%), Carbohidrato Total 0g (0%), Fibra Dietética 0g (0%), Azúcares Totales 0g, Proteína 25g



Camarón ardiente a la diablo

Servicio para 8



Camarón ardiente a la diabla

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 pimiento verde cortado en dados medianos
- 1 pimiento rojo cortado en dados medianos
- 1 pimiento amarillo cortado en dados medianos
- 2 cebollines picados
- 2 cucharadas de ajo fresco picado
- 3 lb. de gambas, 31-40 unidades, descongeladas
- 1 cucharada de vinagre balsámico blanco
- ½ lima, cáscara y jugo
- 8 oz. de tomates en cubos, sin sal añadida
- 2 cucharadas de jalapeños enlatados y escurridos
- 1 taza de caldo de marisco
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado
- 2 cucharadas de perejil fresco picado

Preparación

1. Caliente una sartén a fuego medio-alto y agregue aceite de oliva. Agregue los pimientos, los cebollines y el ajo. Cocinar hasta que los cebollines y el ajo estén ligeramente caramelizados.
2. Agregue los camarones y cocine durante 2-3 minutos. Agregue el vinagre balsámico blanco y el jugo de lima. Reduzca el líquido a la mitad.
3. Agregue los 6 ingredientes siguientes y remueva para mezclar. Vuelva a hervir a fuego lento y cocine durante 5 minutos. Cocine los camarones a una temperatura interna de 145 grados.
4. Retire del fuego, agregue las hierbas frescas, remueva y sirva. Una porción son 6 oz.

Información nutricional por 1 porción (6 oz.):

Calorías 150, Grasa total 2.5g (4%), Grasa saturada 0g (2%), Colesterol 210mg (70%), Sodio 210mg (8%), Carbohidrato total 6g (2%), Fibra dietética 2g (6%), Azúcares totales 3g, Proteína 27g



Minestrone de vegetales del huerto

Servicio para 8



Minestrone de vegetales del huerto

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de apio cortado en dados
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de zanahorias picadas
- 2 dientes de ajo
- 1 cuarto de caldo de vegetales, bajo en sodio
- 2 tazas de salsa marinara
- ½ taza de tomates cortados en dados, bajos en sodio
- 1 taza de puré de calabaza
- 2 tazas de espinacas picadas, congeladas
- 1 calabacín pequeño, cortado en media luna
- 1 taza de col picada en dados medianos
- 1 ½ tazas de frijoles blancos
- 1 taza de papas blancas cortadas en dados
- ½ taza de macarrones sin cocer
- 2 cucharadas de albahaca fresca
- 1 hoja de laurel seca
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 cucharadita de azúcar

Preparación

1. Caliente la sopera a fuego mediano y agregue el aceite de oliva.
2. Cuando el aceite esté caliente, agregue el apio, la cebolla, las zanahorias y el ajo. Cocinar hasta que las cebollas estén blandas y ligeramente caramelizadas. Agregue el resto de los ingredientes y deje que la sopa hierva a fuego lento.
3. Baje el fuego y remueva. Cocine sin tapar durante aproximadamente 20 minutos hasta que los macarrones estén cocidos y las papas blandas.
4. Servir y disfrutar. Una ración son 6 oz

Información nutricional por 1 porción (6 oz.):

Calorías 70, Grasa total 1.5g (2%), Grasa saturada 0g (1%), Colesterol 0mg (0%), Sodio 400mg (15%), Carbohidrato total 13g (4%), Fibra dietética 3g (10%), Azúcares totales 2g, Proteína 3g



Eglefino frito al horno con rallado de hierbas criollas

Servicio para 6



Eglefino frito al horno con rallado de hierbas criollas

Ingredientes

- 3 Lomos de eglefino, frescos o congelados
- 2 ½ Cucharaditas de mantequilla sin sal
- 2 ½ Cucharaditas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de condimento cajun
- 1 cucharada de ajo granulado
- 1 cucharada de cebolla granulada
- 1/3 taza de perejil picado
- ½ cucharadita de pimienta blanca molida
- 12 oz. rallado de panko

Preparación

1. Si está congelado, descongele el eglefino en el refrigerador y escurra el exceso de agua.
2. Precalentar el horno a 350 grados.
3. Para hacer los rallados criollos, derrita la mantequilla y agregue el aceite de oliva, el condimento cajún, el ajo, la cebolla, el perejil y la pimienta. Remueva para mezclar los ingredientes. Agregue las migas de panko a un bol y vierta la mantequilla derretida sazonada sobre las migas. Remover para mezclar.
4. Coloque el eglefino en una fuente de horno y cúbralo con 2 cucharadas de cobertura de rallado por pieza. Hornee sin tapar durante 15-20 minutos hasta que el pescado alcance una temperatura interna de 145 grados.
5. Una porción son 4 onzas de pescado al horno con aderezo.

Información nutricional por 1 porción (4 oz.):

Calorías 330, Grasa total 12g (20%), Grasa saturada 4g (20%), Colesterol 135mg (45%), Sodio 610mg (25%), Carbohidratos totales 16g (4%), Fibra dietética 0g (1%), Azúcares totales 1g, Proteínas 38g



Vinagreta balsámica con miel

Servicio para 10



Vinagreta balsámica con miel

Ingredientes

- 1 oz. Glaseado balsámico
- 1 cucharadita de mostaza Dijon
- 1 cucharadita de cebollines picados
- ¼ taza de miel
- ¼ taza de fresas en rodajas
- 1 ralladura y jugo de limón
- ½ cucharada de pimienta blanca molida
- ½ Cucharada de semillas de amapola
- 3 oz. Aceite de oliva

Preparación

1. Poner todos los ingredientes excepto el aceite de oliva en un procesador de alimentos o batidora.
2. Mezcle a velocidad alta hasta que todo esté bien triturado y mezclado.
3. Mientras la batidora sigue funcionando, agregue poco a poco el aceite de oliva a la mezcla hasta que todo el aceite se incorpore y se mezcle bien sin separarse.

Información nutricional por 1 porción (1 oz.):

Calorías 110, Grasa Total 9g (15%), Grasa Saturada 1g (6%), Colesterol 0mg (0%), Sodio 0mg (0%), Carbohidrato Total 8g (4%), Fibra dietética menos de 1g (4%), Azúcares Totales 6g, Proteína 0g



Pechuga de pollo marinada

Servicio para 6



Pechuga de pollo marinada

Ingredientes

- ¼ ralladura y jugo de limón
- 1 cucharadita de Mrs. Dash original
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de cebollines
- 1 cucharada de sal marina
- 1 cucharada de cebolla granulada
- ½ taza de aceite de oliva
- 3 lbs. De pechuga de pollo deshuesada y sin piel

Preparación

1. Poner los 7 primeros ingredientes en un bol. Agregar el aceite de oliva poco a poco y mezclar con un batidor de varillas hasta que los ingredientes se incorporen bien.
2. Vierta la marinada sobre el pollo y remueva bien para mezclar. Cúbralo y refrigérelo durante al menos 8 horas o toda la noche, si es posible.
3. Cuando vaya a cocinar el pollo, deseche la marinada sobrante. Cocine el pollo a una temperatura interna de 165 grados. Deje reposar el pollo durante 5 minutos antes de servir.
4. Una porción son 4 onzas de pollo.

Información nutricional por 1 porción (4 oz.):

Calorías 230, Grasa Total 8g (15%), Grasa Saturada 1.5g (8%), Colesterol 140mg (45%), Sodio 150mg (6%), Carbohidrato Total 0g (0%), Fibra Dietética 0g (1%), Azúcares Totales 0g, Proteína 43g



Pollo al curry caribeño de Martinica

Servicio para 6



Pollo al curry caribeño de Martinica

Ingredientes

- ½ cdita de curry en polvo
- 1 cdita de pimienta de cayena
- ½ cdita de cebolla granulada
- ½ cucharadita de sal marina
- ¼ cdita de cilantro molido
- ¼ cdita de mostaza molida
- 6 pechugas de pollo sin huesos y sin
- (4 oz. por pieza)
- ¼ taza de trozos de mango congelados
- 1½ cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de ajo picado
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de pimienta roja picado
- ½ ralladura y jugo de limón
- 2/3 taza de caldo de pollo (bajo en sodio)
- 1/3 taza de leche de coco sin azúcar
- ¼ taza de crema agria ligera
- cebollín, para adornar
- cilantro, para adornar

Preparación

1. Haga la mezcla de especias mezclando todas las especias en un bol pequeño. Combine la mitad de la mezcla de especias y la mitad del aceite de oliva para hacer una pasta de curry. Agregar el pollo a la pasta de curry y remover bien para mezclar.
2. Precaliente el horno a 350 grados. Hornear el pollo a una temperatura interna de 165 grados.
3. Triturar la mitad del mango hasta obtener una pasta. Reservar el resto del mango.
4. Agregue aceite de oliva a una olla mediana a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo y los pimientos.
5. Remover y saltear hasta que estén ligeramente caramelizados. Agregue el resto de la mezcla de especias, la ralladura y el zumo de lima y remueva para mezclar. Agregue el caldo de pollo y remueva. Agregue la leche de coco y vuelva a hervir a fuego lento. Agregue el puré de mango y la nata agria. Mezclar con un batidor.
6. Cueza a fuego lento y remueva durante 5-10 minutos. Vierta la salsa sobre el pollo y adorne con el mango restante, los cebollines y el cilantro.

Información nutricional por 1 porción (1 pieza con salsa):

Calorías 250, Grasa total 11g (20%), Grasa saturada 5g (25%), Colesterol 95mg (30%), Sodio 290mg (10%), Carbohidrato total 8g (4%), Fibra dietética menos de 1g (4%), Azúcares totales 5g, Proteína 28g



Sándwich desayuno Mediterráneo

Servicio para 6



Sándwich de desayuno mediterráneo

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de espinacas frescas picadas
- ½ taza de calabacín, cortado en rodajas finas de ½ luna
- ¼ taza de tomates, en trozos pequeños
- 2 cucharadas de cebollines, en rodajas
- 12 huevos grandes, ligeramente batidos
- 3 cucharadas de queso feta desmenuzado
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1/8 cucharadita de pimienta blanca
- 6 panecillos ingleses integrales

Preparación

1. Para hacer el soufflé de huevo, caliente una sartén a fuego medio-alto y agregue aceite de oliva. Saltear las verduras hasta que estén blandas y ligeramente caramelizadas. Deje enfriar la mezcla de verduras. Precalentar el horno a 325 grados.
2. Agregue los huevos, el queso feta, la sal y la pimienta blanca a la mezcla de verduras. Remover suavemente.
3. Cubra ligeramente un molde para magdalenas con spray antiadherente. Poner 4 onzas (1/2 taza) en cada taza de muffin. Cueva durante 15-20 minutos a una temperatura interna de 165 grados.
4. Cuando esté listo para servir, tueste los muffins ingleses y utilice un soufflé de huevo por muffin. Si recalienta soufflés ya hechos, caliéntelos a 165 grados.

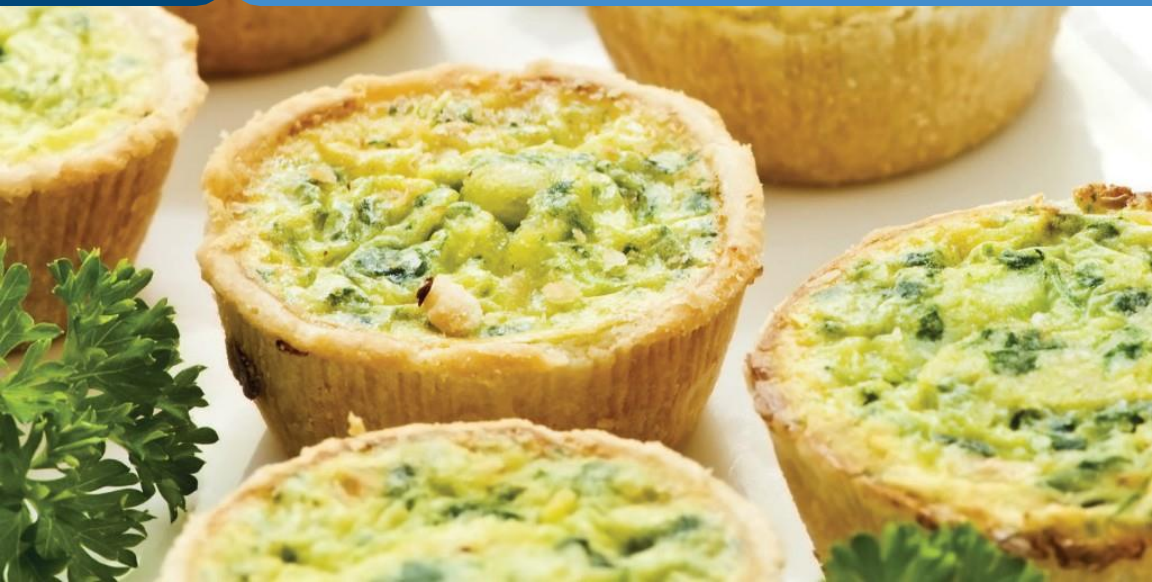
Información nutricional por 1 porción (1 bocadillo, 171 g):

Calorías 220, Grasa total 8 g (15%), Grasa saturada 2,5 g (10%), Colesterol 145 mg (50%), Sodio 460 mg (20%), Hidratos de carbono totales 26 g (8%), Fibra dietética 4 g (15%), Azúcares totales 4 g, Proteínas 13 g.



Mini quiche de vegetales con corteza de papas

Servicio para 12



Mini quiche de vegetales con corteza de papas

Ingredientes

- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de cebollas picadas
- ½ taza de pimientos verdes y rojos, cortados en dados
- 6 tazas de espinacas frescas picadas
- 1 taza de salsa picante
- ½ taza de cebollas verdes cortadas en rodajas
- 20 huevos grandes batidos
- ½ taza de queso cheddar rallado
- 1 libra de papas ralladas, congeladas
- Spray antiadherente según sea necesario

Preparación

1. Precaliente el horno a 350 grados.
2. Caliente una sartén a fuego medio-alto. Agregue el aceite de oliva, las cebollas y los pimientos. Saltear hasta que las cebollas estén caramelizadas. Agregar las espinacas y cocinar hasta que se marchiten. Apague el fuego y reserve. Incorpore la salsa picante y las cebolletas y deje enfriar. Agregue los huevos y el queso. Mezcle bien.
3. Cubra un molde grande para muffins (6 onzas de capacidad por muffin) con spray antiadherente para cocinar. Ponga ¼ de taza de hash browns a lo largo del fondo y los lados del molde para muffins. Hornear durante 10 minutos.
4. Retire los moldes del horno y rellene cada molde con 4 onzas de la mezcla de huevo. Cueza sin tapar de 15 a 20 minutos hasta que alcancen una temperatura interna de 165 grados.
5. La receta también se puede hacer en un molde de 9x13". Siga los mismos procedimientos, pero aumente el tiempo de cocción de la mezcla de huevo a 25-30 minutos y corte en 12 trozos.

Información nutricional por 1 porción (1 mini quiche, 210g): Calorías 270, Grasa total 19g (13%), Grasa saturada 5g (25%), Colesterol 380mg (130%), Sodio 350mg (15%), Carbohidratos totales 12g (4%), Fibra dietética menos de 1g (4%), Azúcares totales 2g, Proteínas 17



Ensalada "Rooftop Garden" con fresas frescas

Servicio para 10



Ensalada "Rooftop Garden" con fresas frescas

Ingredientes

- 2 lb. verduras mixtas
- 40 rodajas de pepino
- 10 oz. de tomates (cualquier variedad)
- 10 oz. de col morada, rallada
- 10 onzas de zanahorias ralladas
- 2 ½ tazas de arándanos azules
- 2 ½ tazas de fresas cortadas en rodajas
- 2 ½ tazas de frambuesas
- 10 onzas de queso feta
- 10 cucharadas de almendras tostadas en rodajas

Preparación

1. Coloque las verduras mixtas (3.5 onzas por ensalada) en un bol y agregue 4 rodajas de pepino en la parte superior de cada bol.
2. En el sentido de las agujas del reloj, agregue 1 onza de zanahorias ralladas, 1 onza de tomates y 1 onza de col alrededor del bol.3. Agregue las fresas (1/4 de taza de cada una por ensalada) en el centro.
3. Espolvorear las fresas con 1 onza de queso feta por ensalada.
4. Espolvorear 1 cucharada de almendras tostadas sobre toda la ensalada.

Información nutricional para 1 porción (1 ensalada, 351 g):

Calorías 220, Grasa total 12g (20%), Grasa saturada 4g (20%), Colesterol 15mg (4%), Sodio 390mg (15%), Hidratos de carbono totales 23g (8%), Fibra dietética 8g (30%), Azúcares totales 13g, Proteínas 9g



Pollo picante al ajillo al estilo español

Servicio para 12



Pollo al ajillo picante al estilo español

Ingredientes

- ½ taza de aceite de oliva virgen extra, dividida
- ½ cucharadita de sal marina
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharada + 1 cucharadita de pimentón español
- ½ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 3 lb. de pechuga de pollo, 4 onzas, deshuesada y sin piel
- 2 cucharada de ajo picado
- 1 taza de pimiento rojo, cortado en trozos
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 limón, ralladura y jugo
- 20 oz. de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 oz. de perejil fresco picado

Preparación

1. En un bol pequeño, mezcle la mitad del aceite de oliva, la sal, la pimienta, el pimentón y las hojuelas de pimiento rojo. Coloque el pollo en un bol grande y cúbralo con el aceite de oliva sazonado. Cubra el pollo y guárdelo en el refrigerador toda la noche.
2. Para preparar el pollo, caliente una sartén grande a fuego medio-alto y agregue el aceite de oliva restante. Dore cada pieza de pollo por ambos lados y cocine a 165 grados. Aparte el pollo y manténgalo caliente.
3. Para preparar la salsa de ajo, en el mismo sartén grande, agregar el ajo y los pimientos rojos. Cueza durante un minuto antes de agregar el vinagre balsámico blanco y la ralladura y el jugo de limón. Remover y reducir el líquido a la mitad. Agregue el caldo de pollo y cocine a fuego lento durante 1-2 minutos sin dejar de remover. Espese la salsa con una mezcla de maicena y agua hasta conseguir un espesor medio. Vierta la salsa sobre el pollo. Adorne con perejil.

Información nutricional por 1 porción (1 pieza con salsa):

Calorías 200, Grasa total 9g (15%), Grasa saturada 1,5g (8%), Colesterol 85mg (30%), Sodio 190mg (8%), Carbohidratos totales 4g (1%), Fibra dietética menos de 1g (4%), Azúcares totales menos de 1g, Proteínas 26g



Champiñón Portabella relleno de espinacas y ricotta a la toscana

Servicio para 8 personas



Champiñón Portabella relleno de espinacas y ricotta a la toscana

Ingredientes

- 8 champiñones portabella
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ¼ taza de cebollines picados
- ½ limón, ralladura y jugo
- ½ libra de tomates cherry, picados a la mitad
- ½ libra de espinacas frescas, mustias
- 1 oz. albahaca fresca picada
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- ½ taza de queso ricotta
- ¾ taza de alubias rojas escurridas
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado

Preparación

1. Limpie el caparazón de los champiñones y elimine (deseche) los tallos. Reserve.
2. Para hacer el relleno, saltear el ajo y los cebollines a fuego medio-alto. Agregue la ralladura y el zumo de limón y reduzca a la mitad. Agregue los tomates y cocine durante 1-2 minutos. Agregue las espinacas, la albahaca y la pimienta blanca. Remueva la mezcla.
3. Apague el fuego y deje que las espinacas se marchiten. Agregue las alubias escurridas y remueva. Escurra el exceso de líquido de la mezcla. Deje que la mezcla se enfríe y luego incorpore el queso ricotta.
4. Rocíar los champiñones con aceite de oliva. Agregue ½ taza de relleno a cada tapa y espolvoree con queso parmesano. Hornee a 350 grados hasta que alcancen una temperatura interna de 165 grados.

Información nutricional para 1 porción (1 champiñón relleno):

Calorías 120, Grasa total 6g (10%), Grasa saturada 2g (8%), Colesterol 10mg (4%), Sodio 190mg (8%), Carbohidratos totales 12g (4%), Fibra dietética 4g (15%), Azúcares totales 4g, Proteínas 7g



Salmón "Yakama Tribe" con condimento Potlatch

Servicio para 10 personas



Salmon Yakama Tribe con condimento Potlatch

Ingredientes

- ¼ taza de azúcar morena
- 2 ¼ cucharadita de sal marina fina
- ½ cucharadita de pimienta roja molida
- ½ cucharada de pimentón
- ½ cucharada de chile en polvo
- ½ cucharada de orégano seco
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- ¼ taza de perejil italiano fresco picado
- ½ cucharadita de pimienta blanca
- ½ cucharada de cilantro molido
- Aceite de oliva, rociar según sea necesario
- 10 trozos de salmón fresco, filetes de 4 onzas

Preparación

1. Para hacer el condimento potlatch, mezcla los 10 primeros ingredientes en un bol.
2. Coloque el salmón en un bol y espolvoréelo con los condimentos.
3. Cubra bien cada trozo de salmón con el condimento y, a continuación, coloque cada trozo en una bandeja o asadera. Nota: cubra el salmón el día de la cocción, no lo deje marinar toda la noche.
4. Rocíe cada pieza de salmón con aceite de oliva y hornee durante 20-25 minutos. Cocine a una temperatura interna de 145 grados.

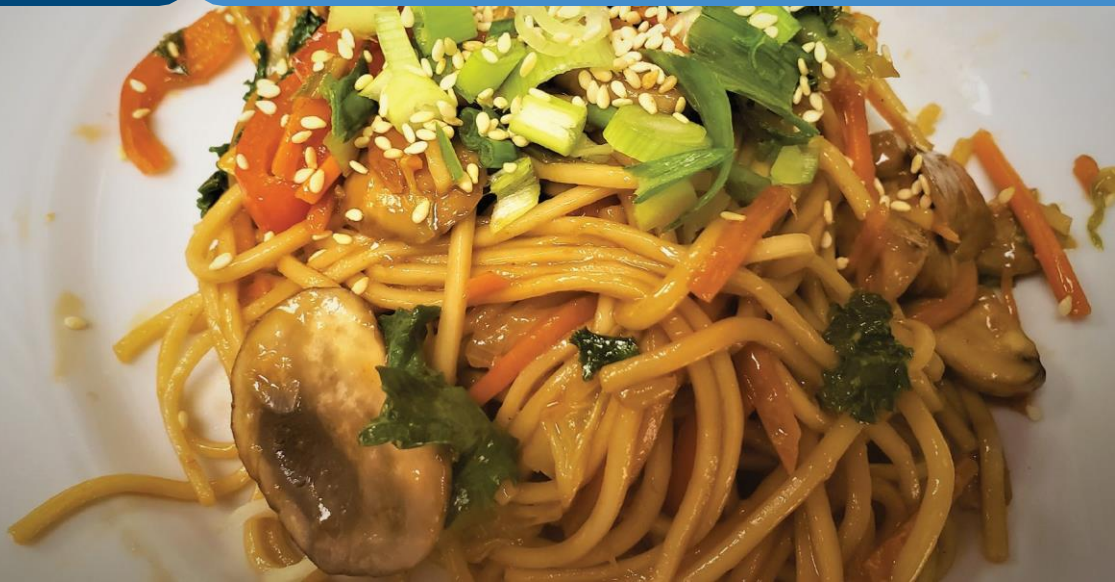
Información nutricional para 1 porción (1 pieza, 125 g):

Calorías 200, Grasa total 8g (10%), Grasa saturada 1,5g (8%), Colesterol 50mg (15%), Sodio 590mg (25%), Carbohidratos totales 6g (2%), Fibra dietética menos de 1g (2%), Azúcares totales 5g, Proteínas 25g



Yakisoba

Servicio para 10 personas



Yakisoba

Ingredientes

- 2 ½ lb. de espaguetis cocidos
- 2 cucharadas de salsa hoisin
- 2 cucharadas de salsa de ostras
- 2 cdas de salsa de soja baja en sodio
- 2 oz. de agua
- 2 oz. de ketchup
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 cda de aceite de sésamo
- 2 cdas de jengibre fresco picado
- 2 cdas de ajo fresco picado
- ¼ tz de cebollines, 1" rebanada
- 6 onzas de col fresca rallada
- 6 oz. de col verde picada
- 4 oz. de hongos shiitake, sin tallo y cortados en rodajas
- 4 oz. de zanahorias ralladas
- 4 oz. de pimiento rojo fresco y cortado a tiras
- 2 cucharadas de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre de arroz

Preparación

1. Cocine y enfríe los fideos espagueti, engrase ligeramente y reserve. Mezcle todos los ingredientes de la salsa en un tazón grande, revolviendo para combinar. Ponga a un lado.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto y agregue los dos tipos de aceite. Agregue el jengibre, el ajo y los cebollines y cocinar durante 30 segundos. Agregue la col, la col rizada, los champiñones, las zanahorias y los pimientos rojos. Saltear durante 2-3 minutos hasta que la col empiece a ablandarse y los hongos estén cocidos.
3. Agregue la salsa a la mezcla de verduras y remueva bien. Vuelva a calentar la pasta en una cacerola con 1/4" de agua y déjela hervir a fuego lento. Escurrir el exceso de agua y agregar la pasta a la mezcla de verduras. Remover para mezclar todos los ingredientes y cocer a fuego lento durante 30 segundos. Espolvorear con semillas de sésamo para decorar antes de servir.

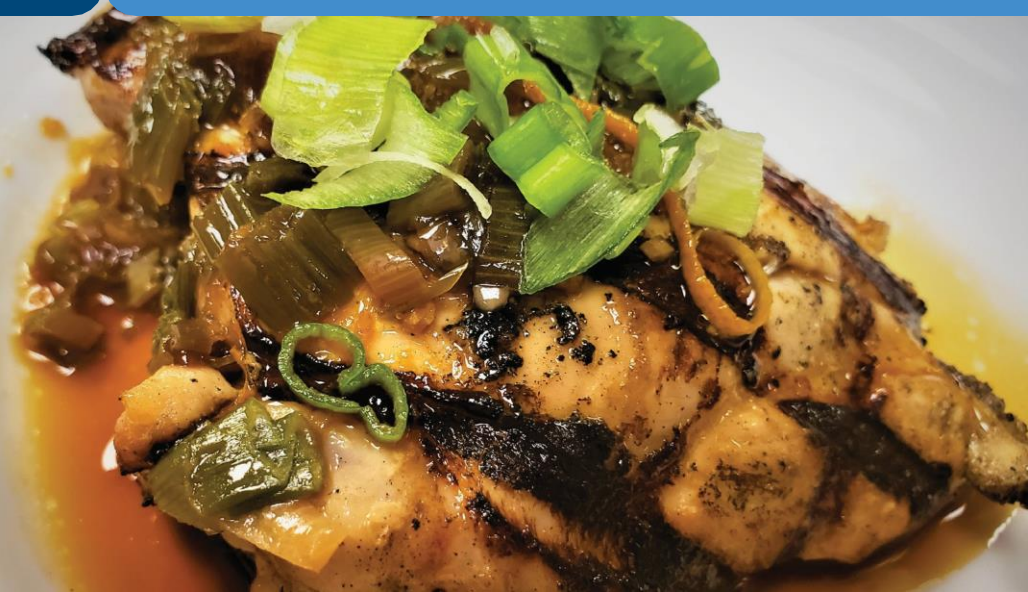
Información nutricional para 1 porción (6 oz.):

Calorías 290, Grasa total 5g (8%), Grasa saturada .5g (4%), Colesterol 0mg (0%), Sodio 530mg (20%), Carbohidrato total 51g (15%), Fibra dietética 5g (20%), Azúcares totales 8g, Proteína 9g



Yakitori

Servicio para 8 personas



Yakitori

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de maíz
- 4 oz. cebolletas frescas, cortadas en rodajas, divididas
- ½ cucharada de ajo fresco picado
- ½ cucharada de puré de jengibre
- ¼ cucharada de vinagre de arroz
- ½ cucharada de vinagre de jerez
- ¼ taza de salsa de soya baja en sal
- ½ cucharada de azúcar morena
- 6 cucharadas de agua
- ½ naranja, cáscara y jugo
- 8 muslos de pollo deshuesados y sin piel

Preparación

1. Para preparar la marinada/glaseado, agregue aceite a una cacerola, la mitad de los cebollines y todo el jengibre y el ajo. Saltear los cebollines y el ajo, removiendo con frecuencia durante 3-4 minutos hasta que estén blandos y ligeramente caramelizados. Agregue ambos vinagres y cocine a fuego lento durante 2 minutos. Agregue la salsa de soya, el azúcar moreno, el agua y el jugo o la ralladura de naranja. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
2. Divida la marinada en dos recipientes separados y refrigérela para que se enfríe. Una vez fríos, colocar los muslos de pollo en la mitad de la marinada. Remover para mezclar bien y refrigerar el pollo toda la noche.
3. Retire el pollo de la marinada y escurra el exceso. Asar el pollo por ambos lados hasta que alcance una temperatura interna de 165 grados. Caliente la marinada restante en el microondas hasta que esté humeante y unte el pollo con la marinada. Coloque el pollo en una fuente de servir y vierta la marinada restante sobre el pollo a modo de salsa. Espolvoree los cebollines restantes para decorar.

Información nutricional para 1 porción (1 muslo, 159 g):

Calorías 240, Grasa total 11g (15%), Grasa saturada 3g (15%), Colesterol 155mg (50%), Sodio 450mg (20%), Carbohidratos totales 4g (1%), Fibra dietética menos de 1g (4%), Azúcares totales menos de 1g, Proteínas 30g