



**LIBRO DE COCINA**



## PARA VIVIR MÁS SANO



**T**omar decisiones saludables constituye una parte esencial de vivir más sano. Una de las medidas más fáciles y eficaces que alguien puede tomar es saber qué es lo que come. Cocinar en casa es una forma segura de planificar y hacer un seguimiento de los ingredientes, el tamaño de las porciones y otras cosas más. Desafortunadamente, muchas personas evitan cocinar en casa, posiblemente porque creen que sus habilidades en la cocina no están a la altura, no tienen tiempo o prefieren el sabor y la calidad de las comidas que se hacen fuera de casa. Esto no tiene por qué ser así. Este libro le ofrecerá algunas opciones de comidas que le ayudarán a ir por el buen camino

Su familia de WellMed

## INTRODUCCIÓN



### UN MENSAJE DE NUESTROS EXPERTOS



**Dra. Laura Huete**  
*Directora médica*

Gracias por llevarse un ejemplar de este libro. Estamos muy contentos de que haya decidido ampliar sus horizontes alimentarios.

Tomar decisiones alimentarias más saludables es un gran compromiso y, como la mayoría de los cambios, conlleva muchos ajustes. Como doctora, he visto de primera mano la gran influencia que una buena alimentación puede tener en la salud de un paciente. También soy consciente de que la cantidad de información sobre las opciones alimentarias saludables puede ser abrumadora. Un buen punto de

partida es cocinar recetas más saludables, y WellMed puede apoyarle. Incluso los pequeños cambios pueden tener un gran impacto en su salud.

Les pedimos a nuestros proveedores de atención médica, empleados, pacientes y amigos que nos dieran recetas que no solamente fueran buenas para la salud, sino también sabrosas. Esperamos que este libro le ayude en su camino hacia la buena salud.



**Andrew Morgan**  
*Fisioterapeuta doctorado*

Cocinar siempre ha formado parte de mi vida. Desde preparar la receta de conservas de durazno de mi bisabuela con mi madre hasta ganar 15,000 dólares en el programa Cooks vs Cons de Food Network, muchos de los recuerdos esenciales de mi vida giran en torno a la comida. Mi filosofía sobre la comida es mantenerla lo más sencilla posible. Empezar con ingredientes de buena calidad. Hacerles lo menos que se pueda y dejar que la comida hable por sí misma. Las salsas deben complementar los sabores en lugar de disfrazarlos. Cada ingrediente debe tener un propósito.

Por ser atleta y fisioterapeuta, comer sano y cocinar han sido fundamentales para mí. Los pacientes, la familia y los amigos me preguntan con frecuencia acerca de la nutrición y la dieta adecuada. Siempre estoy dispuesto a instruir y aconsejar, pero con la siguiente condición: La comida debe tener buen sabor.

Estoy muy contento de formar parte del primer libro de cocina de WellMed, el cual se enfoca en la alimentación saludable. Las recetas son comprobadas y sencillas, y están diseñadas para todos los niveles de cocineros caseros. De nuestras cocinas a las suyas, esperamos que las disfruten.

## CONTENIDO



### PLATO PRINCIPAL

|   |       |
|---|-------|
| Sopa de chícharos (guisantes) negros y col rizada (collard greens)..... | 8     |
| Salmón asado o a la parrilla.....                                       | 9     |
| Tortitas de cangrejo sin gluten del Chef Anthony.....                   | 10    |
| Diván de pollo.....   | 11    |
| Pavo al cilantro y limón.....   | 12    |
| Pollo griego.....   | 13    |
| Brochetas de pollo a la griega.....                                     | 14    |
| Filete de coliflor a la parrilla con pasta tapenade rústica.....        | 15    |
| Guisado saludable de pollo y verduras.....                              | 16    |
| Osobuco asiático en olla instantánea.....                               | 17    |
| Arroz con pollo dorado en olla instantánea.....                         | 18    |
| Guisado de pollo como el médico lo recetó.....                          | 19    |
| Calabaza espagueti con pollo, espinacas y tomates al limón.....         | 20–21 |
| Pizza baja en carbohidratos.....  | 22–23 |
| Ensalada de bayas mixtas en tarro.....                                  | 24    |
| Salmón a la naranja con romero.....                                     | 25    |
| Ensalada de tacos de salmón a la plancha.....                           | 26    |
| Crema de camarón y elote.....   | 27    |
| Espagueti de verano.....  | 28    |
| Ensalada de taco en tarro.....  | 29    |
| Filete de tilapia y mango con espárragos.....                           | 30    |
| Guisado de enchiladas de tomatillo con pollo y aguacate.....            | 31    |
| Chile con carne de pavo de Tony.....                                    | 32    |
| Lasaña de verduras.....   | 33    |
| Pad Thai de verduras.....   | 34    |
| Puerco al estilo Ybor City.....   | 35    |
| Rollos de lasaña de calabacín.....                                      | 36    |

Continuación →

### GUARNICIONES



|   |    |
|---|----|
| Espárragos asados.....                                | 37 |
| Espárragos al limón con queso.....                    | 38 |
| Repollo con manzanas y aderezo de limón amarillo..... | 39 |
| Ensalada de pepino.....                               | 40 |
| Guacamole con mango.....                              | 41 |
| Col rizada picante.....                               | 42 |
| Ensalada de tres tipos de frijol.....                 | 43 |
| Ensalada turca.....                                   | 44 |
| Ensalada Waldorf.....                                 | 45 |
| Sopa de calabacín.....                                | 46 |

### DESAYUNO



|   |    |
|---|----|
| Panqueques proteinados de plátano.....                  | 47 |
| Avena tipo pastel de zanahoria en olla instantánea..... | 48 |
| Yogur de cereza y vainilla.....                         | 49 |
| Crepas.....   | 50 |
| Soufflé de huevo con queso.....                         | 51 |
| Aguacate relleno de huevo.....                          | 52 |
| Bocaditos de huevo en olla instantánea.....             | 53 |
| Avena reposada.....                                     | 54 |
| Bagels de dos ingredientes.....                         | 55 |
| Frittata de desayuno repleta de 30 verduras.....        | 56 |

### REFRIGERIOS



|  |    |
|--|----|
| Cóctel de camarón.....                                       | 57 |
| Tacos de lechuga con atún.....                               | 58 |
| Salsa de tomate del mercado.....                             | 59 |
| Humus saludable.....   | 60 |
| Queso saludable (sin gluten, soya o lácteos).....            | 61 |
| Bolas de proteína de crema de cacahuete.....                 | 62 |
| Bocaditos energéticos de crema de cacahuete y nueces.....    | 63 |
| Pico de Gallo.....   | 64 |
| Barras de proteína sin hornear rápido y fácil.....           | 65 |
| Barras de avena con frutas secas y nueces.....               | 66 |
| Rollitos chinos vegetarianos/veganos al estilo suroeste..... | 67 |
| Ceviche de verduras.....                                     | 68 |

### BEBIDAS



|   |    |
|---|----|
| Licudo verde de mango.....                    | 69 |
| Malteada de crema de cacahuete y plátano..... | 70 |

### POSTRES



|  |    |
|--|----|
| Helado de plátano y bayas.....         | 71 |
| Imitación helado.....                  | 72 |
| Dip de masa de galletas saludable..... | 73 |
| Pay millonario.....                    | 74 |

### CONVERSIONES DE MEDIDAS



|                              |    |
|------------------------------|----|
| Abreviaturas de medidas..... | 75 |
| Conversiones de medidas..... | 75 |



## PLATO PRINCIPAL

### Sopa de chícharos (guisantes) negros y col rizada (collard greens)

#### INGREDIENTES

- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
  - 1 cebolla picada
  - 4 zanahorias picadas
  - 2 tallos de apio picados
  - 2 dientes de ajo finamente picados
  - 2 latas de 15 oz de chícharos (guisantes) de ojo negro escurridos
  - 6 tzas de caldo de pollo bajo en sodio
  - 1 lata de 15 oz de tomates picados
  - 1 manojo de berza, sin tallos ni costillas, con las hojas cortadas finamente (se puede sustituir por col rizada o acelgas)
  - ½ cda de pimentón ahumado (paprika)
  - 8 oz de jamón Black Forest o pechuga de pavo ahumado, cortado en pequeños cubos
- Salsa picante al gusto  
Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

En una sartén a fuego medio, añada aceite de oliva y cocine la cebolla, las zanahorias y el apio durante 5–8 minutos o hasta que la cebolla esté transparente. Añada el ajo y sofría durante 1–2 minutos más. Añada los chícharos de ojo negro, el caldo, los tomates y las hojas verdes. Añada el pimentón, el jamón o pavo y la salsa picante. Añada sal y pimienta al gusto. Deje hervir, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30–45 minutos.

**Jennifer Doherty**, Enfermera registrada  
Administradora de casos

## PLATO PRINCIPAL

### Salmón asado o a la parrilla



#### INGREDIENTES

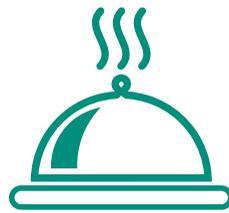
- 2 lbs de salmón
- ¼ tza de salsa de soya
- 1 cda de aceite de ajonjolí
- ½ cda de hojuelas de chile seco
- 1 cda de jengibre molido o pasta de jengibre
- 1 cda de azúcar morena

#### INSTRUCCIONES

Corte el salmón en porciones del tamaño que se desee y coloque el lado de la piel hacia arriba en una sartén engrasada. Mezcle la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, las hojuelas de chile seco y la azúcar morena en un bol. Unte el salmón con la mezcla y ase en el horno o en la parrilla unos 7–8 minutos por cada lado, o hasta que esté cocido. Unte con la salsa cada 3–4 minutos por ambos lados. Sirva con espárragos o papas al horno o sirva sobre una ensalada.

**Arnela Tatic**, Enfermera de Práctica Avanzada certificada,  
WNI Florida





## PLATO PRINCIPAL

### Tortitas de cangrejo sin gluten del Chef Anthony

#### INGREDIENTES

- 2 cdas de aceite de semilla de uva o de canola para cocinar
- 1/2 tza de pimientos rojos y amarillos finamente picados
- 1/2 tza de cebolla morada picada
- 1 cda de ajo picado
- 2 huevos grandes
- 1 cda de salsa Sriracha
- 1 lb de carne de cangrejo en trozos
- 1/4 tza de mayonesa
- 1/2 tza de quinoa roja cocida
- 1 1/2 tzas de panko sin gluten
- 1 cda de perejil finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

Precalente una sartén antiadherente grande a fuego medio y cubra con aceite de cocinar. Sofría ligeramente los pimientos, el ajo y acitrone la cebolla. Retire del fuego y aparte para dejar enfriar.

En un bol mediano, mezcle los huevos y la salsa Sriracha. Incorpore el cangrejo y la mayonesa. Trate de mantener intacto el cangrejo. Incorpore los ingredientes restantes incluyendo los ingredientes sofritos. Forme tortitas con la mezcla. La receta debe rendir aproximadamente 10 tortitas.

Precalente una sartén antiadherente a fuego medio y cubra con aceite de cocinar. Cuando el aceite esté caliente, coloque las tortitas de cangrejo en la sartén y cocínelas hasta que se doren, unos 7 minutos por lado. Cuidado, el aceite puede salpicar. Después, sirva.

*(Crédito: Anthony J. Ippolito de American Brand Enterprises, LLC)*

**Heather Sambrook**

Directora de la Unidad de Apoyo a Consultorios de Operaciones Clínicas

## PLATO PRINCIPAL

### Diván de pollo



#### INGREDIENTES

- 2 paquetes de 10 oz de brócoli congelado picado
- 6 tzas de pechuga de pollo deshebrada o cortada en pedacitos
- 2 cdtas de aceite de oliva extra virgen
- 1 caja de 8 oz de champiñones rebanados
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 cdta de tomillo seco
- 1 tza de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/2 taza de yogur griego natural, sin grasa
- 1 lata de 10 3/4 oz de sopa de crema de champiñones, sin grasa y baja en sodio
- 1/2 tza de mayonesa ligera (light)
- 2/3 tza + 2 cdas de queso parmesano recién rallado
- 1 rebanada de pan de trigo integral
- 1 cda de mantequilla derretida
- 1 cdta de curry en polvo
- Pimienta negra recién molida al gusto

#### INSTRUCCIONES

Precalente el horno a 350° y rocíe un molde refractario de 9x13 con aceite antiadherente en aerosol. Ponga el brócoli en el microondas a máxima potencia durante 2 minutos o hasta que se descongele. Coloque el brócoli en un molde refractario y cubra con el pollo.

Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto y añada los champiñones. Revuelva y cocine hasta que se doren, aproximadamente 10 minutos. Añada el ajo y el tomillo durante el último minuto del tiempo de cocción y añada al pollo y el brócoli en el molde refractario. En un bol mediano, mezcle la sopa, el caldo, la mayonesa, el yogur, 2/3 tza de queso parmesano, curry en polvo y la pimienta. Vierta sobre la mezcla de brócoli y pollo y mezcle con una espátula.

Ralle el pan o desmenúcelo en pedazos pequeños y combine con mantequilla y las 2 cucharadas restantes de queso parmesano. Mezcle hasta que esté bien incorporado y espolvoree uniformemente sobre el guisado. Hornee sin tapar aproximadamente 30–40 minutos, hasta que la tapa superior tenga un color ligeramente dorado.

**Mirtha Álvarez-Acevedo**, Enfermera de Práctica Avanzada certificada, WNI Florida





## PLATO PRINCIPAL

### Pavo al cilantro y limón

#### INGREDIENTES

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 pimiento verde mediano picado
- 1/2 cebolla blanca picada
- 1 lata de 13 1/2 oz de leche de coco
- 1 lb de pavo magro molido
- 3 limones (verdes) exprimidos
- 1 tza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

Sofría la cebolla y el pimiento verde en aceite de oliva hasta que la cebolla esté acitronada; reserve. Dore la carne de pavo y sazone con sal y pimienta. Escorra si es necesario. Añada las verduras sofritas, la leche de coco, el jugo de limón y el cilantro. Mezcle todo. Cubra y deje cocer a fuego lento durante 15–20 minutos. Sirva sobre arroz blanco, coliflor arrozada o sobre una cama de hojas verdes o solo. Combina bien con espárragos.

**Kelly Alvarado**, Enfermera registrada  
Administradora de Operaciones Sanitarias

## PLATO PRINCIPAL

### Pollo griego



#### INGREDIENTES

- 1 tza de tomates cherry
- 1/2 tza de cebolla morada picada
- 1/2 tza de aceitunas Kalamata  
(o se puede sustituir con  
aceitunas verdes)
- 1/2 tza de pepperoncini al  
escabeche rebanado  
(sustituir con chiles amarillos o  
banana peppers)
- 1 lata de 14 oz de corazones  
de alcachofa en cuartos
- 5 dientes de ajo pelados  
y picados
- 1/8 cdta de tomillo seco
- 4 cdas de jugo de limón
- 2 cdas de aceite de oliva
- 5 pechugas de pollo sin piel
- 1/2 cdta de sal de mar
- 1/2 cdta de pimienta negra molida
- 4 rebanadas de tocino o  
pancetta picadas
- 1/4 tza de queso Feta  
desmoronado (opcional)

#### INSTRUCCIONES

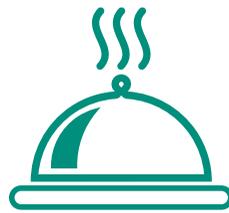
Precale el horno a 425° F. En un bol grande combine los tomates, la cebolla morada, las aceitunas, el pepperoncini, los corazones de alcachofa, el ajo, el tomillo, el jugo de limón y el aceite de oliva. Mezcle hasta que todas las verduras estén cubiertas con la mezcla y reserve.

Sazone ambos lados del pollo con sal y pimienta. En una sartén caliente cocine la pancetta hasta que esté crujiente y escúrrala en toallas de papel. Añada el pollo a la sartén y dore el pollo por ambos lados hasta que tenga un color dorado (no cueza el pollo completamente). Coloque el pollo en un molde refractario de 13x9x2 pulgadas y cubra con la mezcla de las verduras. Coloque en la parrilla de en medio del horno y hornee durante 30–40 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Retire del horno y espolvoree con la mezcla de queso Feta y pancetta. Sirva con couscous o quinoa.

**NOTA:** Hice varias modificaciones, pero la receta original se puede encontrar en:  
<https://beautyandthefoodie.com/?s=easy+greek+chicken+bake>

**Kimberly Dean**  
Administradora de Operaciones Médicas





## PLATO PRINCIPAL

### Brochetas de pollo a la griega

#### INGREDIENTES

*Marinado:*

- 1 cebolla blanca picada en trozos
- 1 pimiento verde sin semillas picado en trozos
- 2 chiles serranos sin semillas picados en trozos
- 1/2 tza de aceite de oliva
- 1/2 tza de jugo de limón amarillo recién exprimido
- 1/2 tza de vinagre
- 6 dientes de ajo

- 1 cda de orégano
- 1 cdta de comino
- 3 hojas de laurel frescas picadas en trozos
- 1 cdta de sal
- 1 cdta de pimienta
- 4 lbs de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en cubos de 1 1/2 pulgadas
- Brochetas de madera
- Bolsas de plástico resellables

#### INSTRUCCIONES

Agregue todos los ingredientes del marinado a la licuadora, excepto las hojas de laurel. Mezcle hasta obtener una consistencia uniforme. Combine el pollo, las hojas de laurel picadas y la mezcla del marinado en una bolsa resellable de un galón. Presione para expulsar el aire de la bolsa y séllela apretando la bolsa para cubrir bien el pollo. Deje marinar durante al menos 4 horas o, para obtener mejores resultados, toda la noche. Precaliente la parrilla de gas o carbón a temperatura media-alta. Ensarte los trozos de pollo en las brochetas, unos 5–6 trozos por brocheta. Cubra la parrilla con aceite y añada las brochetas por tandas, cocinándolas durante 5–6 minutos por lado, hasta que se caramelicen.

Sirva con arroz o pita y sus aderezos favoritos.

**Mark Giannou**  
Desarrollador principal de Aplicaciones

## PLATO PRINCIPAL

### Filete de coliflor a la parrilla con pasta tapenade (pasta de aceitunas) rústica



#### INGREDIENTES

- 2 cabezas de coliflor
- 1/4 tza de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 tza de ajo rebanado
- 1/2 tza de salsa pesto de tomates secos
- 1/2 tza de semillas de calabaza tostadas
- 1/2 tza de perejil picado
- 1/4 tza de queso parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

Corte la coliflor a lo largo en filetes. Colóquelos en un molde de vidrio y caliente en el microondas durante 3 minutos para que se cocinen al vapor. Rocíe la parrilla o la plancha con aceite y cocine la coliflor hasta que esté bien caliente. En una sartén a fuego lento, dore lentamente el ajo. Añada la salsa pesto de tomates secos al ajo. Una vez que todo se haya integrado (*aproximadamente 10 minutos*) sirva sobre el filete. Añada las semillas de calabaza antes de servir en los platos. Cubra con perejil y queso parmesano. Sazone al gusto.

*Crédito: Anthony J. Ippolito de American Brand Enterprises, LLC.*

**Heather Sambrook**

Directora de la Unidad de Apoyo a Consultorios de Operaciones Clínicas





## PLATO PRINCIPAL

### Guisado saludable de pollo y verduras

#### INGREDIENTES

- 2 cdas de aceite de oliva
- 18 oz de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 2 cdas de mantequilla sin sal
- 2 cdas de harina de trigo
- 1½ tzas de leche descremada
- 1 tza de queso parmesano
- 7 oz de pasta penne seca
- 1½ tzas de brócoli picado
- 4 oz de queso Monterey Jack o Pepper Jack rallado
- 1 calabacín de verano mediano, picado
- 2 cebollas amarillas grandes picadas
- ¼ cdta de pimienta blanca molida
- 1 cdta de condimento italiano
- Spray para cocinar

#### INSTRUCCIONES

Pre caliente el horno a 350°F. Caliente el aceite en una sartén a calor medio-alto, añada el pollo y cocine durante 12–15 minutos o hasta que ya no esté de color rosa; separe.

En una pequeña cacerola que haya sido precalentada a fuego medio-alto, añada mantequilla y cocine hasta que se vuelva espumosa. Añada la harina y revuelva durante 1 minuto, asegurándose de que no se dore. Añada la leche a la mezcla y siga revolviendo hasta que empiece a hervir. Deje hervir a fuego lento durante 10 minutos. Añada la pimienta, el condimento italiano y el queso parmesano a la salsa.

Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, añada el brócoli durante el último minuto del tiempo de cocción. Escorra la pasta y el brócoli. Rocíe el fondo y los lados de un molde refractario de 9x13 pulgadas con spray para cocinar. En un bol grande, combine la pasta, el brócoli, el pollo y las verduras picadas. Añada la salsa y vierta en el molde refractario. Espolvoree con queso Monterey Jack y cubra con papel de aluminio. Hornee durante 20 minutos antes de retirar el papel de aluminio. Siga horneando hasta que el queso se derrita.

**Carol Alford**, Enfermera con licencia,  
Unidad de Apoyo a Proveedores

## PLATO PRINCIPAL

### Osobuco asiático en olla instantánea



*Esta es una versión sencilla de una receta clásica que se puede preparar en 45 minutos.*

#### INGREDIENTES

- 4 piernas de ternera, cordero o venado
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda de aceite, como de semilla de uva
- ½ tza de salsa de soya baja en sodio
- ¼ tza de vinagre de arroz
- 1½ tzas de caldo de pollo o res bajo en sodio
- ¼ tza de azúcar morena
- ¼ dientes de ajo pelados, pero enteros
- 1 cebolla blanca rebanada
- 1 pedazo de 2 pulgadas de raíz de jengibre rebanado en 8 pedazos (con cáscara está bien)
- 1 manojo de cebollines rebanados con las partes blancas y verdes separadas

#### INSTRUCCIONES

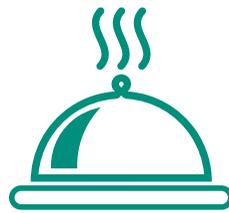
Caliente una sartén grande, una sartén para saltear o un horno holandés a fuego medio-alto. Añada aceite a la sartén caliente.

Sazone todos los lados de las piernas con sal y pimienta y colóquelas en la sartén. Páselas por aceite para dorarlas por todos lados. Retire del fuego. Pase las piernas a la olla instantánea. En un bol mezcle la salsa de soya, el vinagre, el caldo y la azúcar. La mezcla debe tener un sabor a salsa de soya dulce. Vierta la mezcla sobre las piernas. Añada el ajo, la cebolla, el jengibre, las partes blancas de los cebollines, cierre la olla instantánea y siga las instrucciones del fabricante, normalmente alrededor de 30 minutos.

Siga las instrucciones del fabricante sobre cómo abrir la olla. La carne debe estar tierna al picarla con un tenedor. Adorne con las partes verdes de los cebollines. Sirva con verduras o camotes horneados. Cubra con un poco del líquido de cocción, y recuerde añadir algunos de los dientes de ajo y las cebollas.

**Andrew Morgan**, Fisioterapeuta doctorado  
Director de Servicios de Fisioterapia de Homecare Dimensions





## PLATO PRINCIPAL

### Arroz con pollo dorado en olla instantánea

#### INGREDIENTES

- 2 cdtas de aceite de coco
- 1 cebolla amarilla pequeña picada
- 1½ tzas de arroz integral de grano largo, enjuagado
- 3 zanahorias grandes peladas y cortadas en trozos diagonales
- 2 pimientos rojos grandes cortados en tiras
- 3 dientes de ajo finamente picados (aproximadamente 1 cda)
- 1 cda de jengibre fresco picado o sustituir con 1 cda de jengibre molido
- 1 cda de comino molido
- 1 cda de sal kosher
- ½ cda de cúrcuma molida
- 1 tza de leche de coco sin azúcar
- 1½ lbs de pechuga de pollo deshuesada y sin pellejo
- 1 tza de chícharos congelados
- Cilantro picado, para servir
- Coco tostado u hojuelas de coco (opcional)

#### INSTRUCCIONES

Ajuste una olla instantánea de 6 litros o más en modo sofreír (sauté). Añada aceite de coco. Una vez que esté caliente y reluciente, añada la cebolla y cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que empiece a ablandarse, aproximadamente 4 minutos. Añada el arroz, las zanahorias, el pimiento rojo, el ajo, el jengibre, el comino, la sal y cúrcuma y mezcle. Cocine hasta que esté muy fragante, aproximadamente 1 minuto. Agregue un poco de leche de coco y raspe el fondo de la olla para asegurarse de que no haya restos de comida pegados. Añada del resto de la leche de coco.

Acomode las pechugas de pollo en una sola capa sobre las verduras y cubra y selle la olla instantánea. Cocine a alta presión (manual) durante 20 minutos. Deje que la presión se libere de forma natural durante 15 minutos y, en seguida, ventile para liberar la presión restante. Destape, retire las pechugas de pollo y colóquelas en una tabla de cortar. Corte en cuadritos o en tiras y devuélvalas a la olla. Añada los chícharos, pruebe y rectifique la sazón si así lo desea. Sírvalas calientes y cúbralas con cilantro y coco tostado.

**Savannah Duncan**, Enfermera registrada  
Gerente de Servicio Médico

## PLATO PRINCIPAL

### Guisado de pollo como el médico lo recetó



#### INGREDIENTES

- ½ pollo entero
- 1 cebolla mediana cortada en cuartos
- 4 papas con cáscara cortadas en cubos grandes
- ½ tallo de apio con hojas, cortado en pedazos de 1 pulgada
- ½ cabeza de repollo (col) cortada en trozos grandes
- 1 bolsa de 16 oz de zanahorias pequeñas
- 2 dientes de ajo grandes, pelados y picados
- 1 cda de pimienta entera
- 1 lata mediana de champiñones rebanados
- 1½ cdas de base de consomé de pollo asado **Better Than Bouillon**  
Pimienta negra condimentada o sazónada, sal y sal de ajo al gusto

#### INSTRUCCIONES

En una olla grande, añada el pollo y suficiente agua para cubrirlo. Deje que hierva a ebullición media y cocine a fuego lento durante 10–15 minutos. Retire los huesos del pollo y la piel del pollo con unas pinzas, dejando la carne en la olla.

Añada la base de pollo, las verduras, el ajo y los granos de pimienta. Añada agua hasta cubrir, tape y cueza a fuego lento durante 30 minutos. Añada pimienta negra sazónada, sal y sal de ajo al gusto, tape y cueza a fuego lento hasta que las papas estén blandas, aproximadamente 30 minutos.

**Joe Aigner-Varoz**  
Director principal de Apoyo a Operaciones Clínicas





## PLATO PRINCIPAL

### Calabaza espagueti con pollo, espinacas y tomates al limón

#### INGREDIENTES

- 4 tzas de calabaza espagueti cocida
- 1 cda de aceite de oliva y un chorrito adicional para la preparación de la calabaza
- 2 lb de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, cortada en pedazos de 1–2 pulgadas
- ¼ tza de cebolla amarilla picada
- 2 cdtas de ajo picado
- ½ cdta de sal
- ½ cdta de pimienta
- 1 tza de tomates cherry partidos a la mitad
- ½ limón exprimido
- 1 tza de caldo (consomé) de pollo
- 2 tzas de espinacas frescas pequeñas

#### INSTRUCCIONES

*Preparación de la calabaza:*

Precaliente el horno a 375° F.

Haga varios agujeros en la calabaza espagueti alrededor del centro longitudinal de la calabaza. Caliente en alto por 5 segundos en el microondas.

Corte la calabaza a la mitad donde se encuentran los agujeros. Retire las semillas y la pulpa con una cuchara. Rocíe la calabaza con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.

Coloque la calabaza con el corte hacia abajo en una bandeja de horno y hornee durante 40 minutos hasta que esté blanda. Deje enfriar.

*Calabaza espagueti con pollo, espinacas y tomates al limón*

*Preparación de la salsa:*

Caliente la mitad del aceite de oliva en una sartén mediana a fuego medio-alto. Añada la pechuga de pollo y cocine durante 6–8 minutos, hasta que el pollo esté dorado y bien cocido. Retire el pollo de la sartén y reserve.

Añada el aceite restante y la cebolla y sofríala durante unos minutos, hasta que empiece a dorarse. Añada el ajo y cocine durante 1 minuto, hasta que esté fragante.

Añada la sal, la pimienta y los tomates y cocine durante un par de minutos, hasta que los tomates empiecen a soltar su jugo.

Añada el jugo de limón y el caldo de las verduras y cocine hasta que el líquido se reduzca a la mitad, aproximadamente 20 minutos.

Añada el pollo y cocine durante 2 minutos, luego añada las espinacas y cocine otros 2 minutos hasta que se ablanden. Retire la sartén del fuego.

Con 2 tenedores, desmenuce la calabaza espagueti y coloque las hebras en los platos. Vierta la salsa con una cuchara sobre los espaguetis cocidos y sirva de inmediato. ¡Buen provecho!



## PLATO PRINCIPAL

### Pizza baja en carbohidratos

#### INGREDIENTES

*Masa para pizza:*

- 1½** tazas de queso mozzarella rallado parcialmente descremado
- 2** oz de queso crema regular, cortado en trozos
- 1** huevo grande
- 1¼** tazas de harina de almendra
- 1** cda de fibra de avena (o 2 cdas de proteína de suero de leche o ¼ de tza adicional de harina de almendra)

#### INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 425 F y coloque una rejilla en la posición inferior y la otra en la tercera superior.

*Para la corteza de pizza:*

Caliente los quesos en un bol apto para microondas durante 1½–2 minutos, mezclando a la mitad del tiempo. Pase el queso derretido a un bol o procesador de alimentos con huevo y procese. Añada los ingredientes secos y procese de nuevo hasta que estén bien mezclados. Si la masa está muy caliente y pegajosa, pásela a un pedazo de papel plástico para envolver y colóquela en el congelador hasta que el horno esté listo. Haga algunos agujeros en el envoltorio con un tenedor. Si la masa está fría al tacto, omita el congelador.

*Para extender la masa a mano:*

Frótese las manos con aceite. Coloque un trozo de papel para hornear en una bandeja y extienda la masa uniformemente hasta que cubra la bandeja. Haga agujeros por toda la masa con un tenedor.

*Ingredientes:*

- 1½** tazas de queso mozzarella
- ½** tza de salsa marinara de su marca preferida
- 20** rebanadas de pepperoni o los ingredientes (toppings) que prefiera

#### *Pizza baja en carbohidratos*

Hornee en la rejilla inferior del horno durante 10–13 minutos hasta que se dore. Saque del horno y frote la corteza de pizza con un trozo de ajo. Extienda la salsa de tomate sobre la pizza y cubra uniformemente con queso. Añada pepperoni y otros ingredientes que prefiera. Hornee en la rejilla superior del horno hasta que el queso se haya derretido, aproximadamente 5 minutos.

*Rinde:*

- 2 pizzas delgadas de 10 pulgadas o
- 1 pizza más gruesa de 12 pulgadas o
- 1 pizza de masa gruesa o pan pizza (13x16½)

Rinde 6 porciones.



## PLATO PRINCIPAL

### Ensalada de bayas mixtas en tarro

#### INGREDIENTES

- 1 cda de aderezo de vinagreta de frambuesa (raspberry)
- 1 tza de fresas rebanadas
- 1 tza de arándanos azules (blueberries)
- 1 cda de almendras picadas, si se desea
- ½ pechuga de pollo cocida y picada
- 1 cda de queso Feta desmoronado
- Mezcla de verduras verdes, como espinacas o mezcla tipo primavera
- 1 tarro Mason de 1 litro (qt)

#### INSTRUCCIONES

Llene el tarro Mason con los ingredientes en el orden de la lista anterior. Tape y refrigere. Agite antes de servir.

**Dra. Barbie López,**  
Directora Médica

## PLATO PRINCIPAL

### Salmón a la naranja con romero



#### INGREDIENTES

- 1½ lbs de salmón sin escamas, con piel
- 3 naranjas en rodajas finas
- 1 naranja exprimida y la ralladura
- 1 manojo de romero fresco
- 1 tza de vino tinto seco
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

Precale el horno a 350° F.

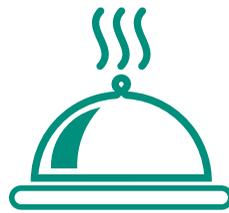
Forre un molde refractario con la mitad de las rodajas de naranja y coloque el salmón con la piel hacia abajo sobre las rodajas.

Rocíe el salmón con la ralladura de la naranja y sazone con sal y pimienta.

Acomode el romero sobre el salmón y cubra con las rodajas de naranja restantes. Vierta el vino y el jugo de naranja en el molde. Cubra con papel de aluminio y hornee durante 20–25 minutos hasta que el salmón se desmenuce fácilmente con un tenedor. Sirva con verduras asadas.

**Andrew Morgan,** Fisioterapeuta doctorado  
Director de Servicios de Fisioterapia de Homecare Dimensions





## PLATO PRINCIPAL

### Ensalada de tacos de salmón a la plancha

#### INGREDIENTES

##### Salmón sellado:

- 1 cda de aceite
- 4 filetes de salmón de 4 oz
- 2 cdtas de chile en polvo
- 1/2 cda de sal kosher o de mar
- 1/4 cda de pimienta negra molida

##### Ensalada de taco:

- 6 tzas de lechuga romana picada
- 1 lata de 15 oz de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 16 oz de tomates cherry, partidos a la mitad

#### INSTRUCCIONES

En un pequeño bol o frasco, bata o agite los ingredientes del aderezo. Reserve. Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Espolvoree los filetes de salmón con chile en polvo, sal y pimienta negra. Coloque los filetes en la sartén caliente y dórelos durante 3–4 minutos por cada lado o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor. En cuatro tazones, coloque la lechuga, los frijoles negros, los tomates, el maíz y el aguacate. Cubra con los filetes de salmón. Rocíe con el aderezo de limón y cilantro.

- 1 tza de maíz estilo mexicano, enlatado o congelado

- 1 aguacate pelado y picado

##### Aderezo de cilantro y limón:

- 1 limón verde mediano, rallado y exprimido
- 1 cda de vinagre de vino blanco
- 1/2 cda de miel
- 2 cdas de cilantro picado
- 1/4 cda de sal kosher o de mar
- 1/4 cda de pimienta negra molida
- 1/4 tza de aceite de oliva

[strideinthekitchen.uhg.com/recipes](http://strideinthekitchen.uhg.com/recipes)

## PLATO PRINCIPAL

### Crema de camarón y elote



#### INGREDIENTES

- 1 cebolla picada
- 1 lb de camarones crudos medianos, pelados y desvenados
- 2 latas de sopa de crema de papa
- 2 tzas de leche
- 1 lata de maíz estilo fiesta o Mexicorn
- 1 1/2 cdtas de condimento de hierbas para pollo (chicken seasoning)

#### INSTRUCCIONES

Rocíe la sartén con spray antiadherente y agregue la cebolla. Cocine hasta que esté blanda, mezcle frecuentemente, aproximadamente 2–3 minutos.

Agregue los camarones a la sartén y cocine hasta que estén opacos, aproximadamente 3–4 minutos.

Agregue la sopa de papa, la leche, el maíz y el condimento de hierbas. Mezcle. Cocine hasta que esté bien caliente, aproximadamente 2 minutos. Añada sal y pimienta al gusto.

Espolvoree con perejil fresco y picado y sirva.

**Holly Campeau**  
Gerente de Integración Regional de la Red





## PLATO PRINCIPAL

### Espagueti de verano

*¡Espagueti ligero y delicioso preparado en el microondas!*

#### INGREDIENTES

- |   |   |
|---|---|
| <b>12</b> oz de espagueti delgado sin cocer, partido a la mitad                         | <b>1/2</b> tza de perejil fresco                  |
| <b>2</b> latas de 14 1/2 oz de caldo de pollo bajo en sodio, aproximadamente 3 1/2 tzas | <b>3</b> cdas de aceite de oliva                  |
| <b>2</b> limones amarillos exprimidos que rindan 1/4 taza y la ralladura para 1 cda     | <b>1/2</b> cda de pimienta negra molida           |
| <b>3</b> dientes de ajo pelados   | <b>1</b> tza de tomates uva partidos a la mitad   |
| <b>1</b> oz de queso parmesano fresco rallado   | <b>2</b> tzas de pechuga de pollo cocida y picada |
|   | <b>1</b> tza de ramilletes de brócoli pequeños    |

#### INSTRUCCIONES

Combine el espagueti, el caldo y el jugo de limón en un bol grande apto para microondas. Cubra y cocine en alto en el microondas, revolviendo a la mitad del tiempo, aproximadamente a los 11–13 minutos, o hasta que la mayor parte del líquido se absorba.

Mezcle el ajo, el queso parmesano, el perejil, la ralladura, el aceite y la pimienta en el procesador de alimentos hasta que el perejil esté finamente picado. Añada la mezcla de parmesano al espagueti y mezcle bien. Añada los tomates, el pollo y el brócoli y cocine en el microondas, tapado, a potencia alta durante 2–3 minutos o hasta que el brócoli esté crujiente pero suave.

*Consejos para cocinar:*

Compre tiras de pechuga de pollo preempaquetadas y completamente cocidas, o ponga las pechugas de pollo en el microondas, cubiertas con papel para hornear (parchment) y en un plato, durante 5–6 minutos o hasta que alcancen los 165 grados. Deje enfriar antes de cortar en cubos.

**Amanda Campos**

Administradora de la clínica, Specialists for Health - Cardiología

## PLATO PRINCIPAL

### Ensalada de taco en tarro



#### INGREDIENTES

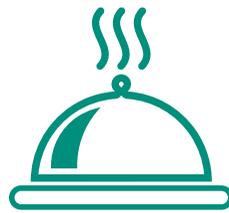
- 1** cda de vinagreta de limón verde
- 1** puñado de tomates cherry
- 1/4** tza de cebolla picada y/o zanahorias rebanadas
- 1/2** pechuga de pollo cocida y picada
- 1/2** tza de pepinos picados
- 1/4** tza de elote
- 1/2** tza de frijoles negros
- 1/4** tza de queso rallado
- Ensalada verde que prefiera
- 1** tarro Mason de 1 litro (1qt)

#### INSTRUCCIONES

Llene el tarro Mason con los ingredientes en el orden de la lista anterior. Tape y refrigere. Agite antes de servir.

**Dra. Barbie López**  
Directora Médica





## PLATO PRINCIPAL

### Filete de tilapia y mango con espárragos

#### INGREDIENTES

- 3 cdas de aceite de oliva ligero
- ½ cebolla morada picada
- 1 mango picado
- ¼ tza de cilantro picado
- 2 tomates picados
- 1 lb de filetes de tilapia
- 1 lb de espárragos
- 2 cdas de mantequilla ligera o sin sal
- Condimento Weber de ajo asado y hierbas (Roasted Garlic and Herb Seasoning)
- Pimienta con limón
- Condimento “Blackened Seasoning”

#### INSTRUCCIONES

En una sartén sofría las cebollas en 1 cda de aceite de oliva durante 2–3 minutos. Añada el mango y cocine otros 2 minutos. Añada el cilantro y los tomates y cocine 2 minutos más.

Sazone ambos lados de los filetes de tilapia con la pimienta con limón y condimento “Blackened Seasoning” y sofría en otra sartén con 1–2 cdas de aceite de oliva a fuego medio hasta que estén cocidos, aproximadamente 3–4 minutos por lado.

Sofría los espárragos en mantequilla con el condimento de ajo y hierbas hasta que estén al punto deseado. Sirva los filetes con la mezcla de verduras y los espárragos a un lado.

**Primitiva Seguin**  
Representante de Servicio al Paciente

## PLATO PRINCIPAL

### Guisado de enchiladas de tomatillo con pollo y aguacate



#### INGREDIENTES

- 15 tomatillos partidos en cuartos
- 2 limones amarillos, solamente el jugo
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 1 cabeza de ajo entera, separada en dientes
- ½ manojo de cilantro, enjuagado y seco, sin tallos
- 1 pollo rostizado deshuesado y deshebrado
- 4 aguacates cortados en tiras
- 10 tortillas de maíz
- 2 paquetes de 12 oz de queso Oaxaca rallado

#### INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 375° F.

En un procesador de alimentos combine los tomatillos, el jugo de limón amarillo, la cebolla, el ajo y el cilantro y mezcle hasta que se licúe. Sumerja las tortillas en la salsa de tomatillo y póngalas en un molde de 9x13. Coloque capas del pollo deshebrado y tiras de aguacate, cubra ligeramente con la salsa de tomatillo y agregue queso. Repita las capas hasta que el molde esté lleno.

Cubra con papel de aluminio. Para evitar que se pegue, rocíe el papel de aluminio con aceite en aerosol o asegúrese de que el papel de aluminio no toque el queso.

Hornee durante 30 minutos o hasta que el queso esté derretido y burbujeante.

**Melodie Allen**, Enfermera registrada  
Gerente de Autorización Previa





## PLATO PRINCIPAL

### Chile (chili) con carne de pavo de Tony

#### INGREDIENTES

- 1 lb de pavo molido
- 2 tazas de agua
- 1 lata de 16 oz de tomates picados
- 1 lata de 16 oz de alubias rojas, escurridas y enjuagadas
- 1 lata de 16 oz de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 16 oz de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 16 oz de maíz estilo fiesta
- 1 cda de ajo picado
- 1 cebolla finamente picada
- 1 paquete de condimento de chili

#### INSTRUCCIONES

Cocine el pavo en una olla antiadherente a fuego medio hasta que la carne cambie a color café. Añada la cebolla y el ajo y cocine hasta que estén blandos. Añada agua y agregue los tomates triturados, las alubias rojas, los frijoles negros, los frijoles rojos, el maíz estilo “fiesta” y el condimento para chili. Cocine hasta que hiervan. Reduzca el fuego a bajo, tape y cueza a fuego lento durante 30 minutos. Deje reposar 10 minutos para que se enfríe y sirva con pan de maíz.

*“Me encanta el chili casero y quería crear una alternativa saludable repleta de proteínas y nutrientes. Con el tiempo, he hecho mía esta receta y quiero compartir este platillo maravillosamente fácil con todos”. – Tony*

**Anthony Villarreal**

Supervisor de Operaciones de Gestión de la Utilización

## PLATO PRINCIPAL

### Lasaña de verduras



#### INGREDIENTES

- 1 tza de calabacín picado
- 1 tza de calabaza picada
- 1 tza de zanahorias picadas
- 1 tza de cebolla picada
- 1 tza de champiñones picados
- 1 tza de brócoli picado
- 1 lata de 15 oz de tomates picados, sin sal
- 1 frasco de 28 oz de su salsa marinara preferida
- 1 tza de queso mozzarella o cheddar rallado
- 1 paquete de láminas de lasaña listas para hornear

#### INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 350° F.

Rocíe un molde refractario de 9x11 con spray antiadherente. Reserve. Cubra el fondo de una olla de 6 litros con aceite vegetal y caliente a fuego medio-alto. Añada las verduras y cueza a fuego lento durante 12–15 minutos. Añada los tomates y la salsa marinara y caliente durante 2 minutos. Retire del fuego.

Extienda una pequeña cantidad de la mezcla de verduras en el fondo del molde refractario, cubra con láminas de lasaña y agregue aproximadamente 1/3 de la mezcla de verduras por encima, espolvoreando una ligera capa de queso sobre la mezcla. Repita las capas con el resto de los ingredientes y cubra con papel de aluminio. Hornee 30–40 minutos. Retire el papel de aluminio y hornee sin tapar durante 15 minutos. Retire del horno y deje reposar 2 minutos antes de servir.

**Dra. Barbie López,**  
Directora Médica





## PLATO PRINCIPAL

### Pad Thai de verduras

#### INGREDIENTES

- Salsa:**
- 3 cdas de crema de cacahuete cremosa
  - 3 cdas de caldo de verduras sin sal o agua
  - 3 cdas de miel o azúcar morena
  - 2 cdas de vinagre de arroz
  - 1 cda de salsa de soya baja en sodio o tamari
  - 1 cda de salsa de pescado (opcional)
  - 1 cdta de aceite de ajonjolí
  - 1 cdta de pasta de chile o Sriracha
- Pad Thai:**
- 6 oz de tallarines de arroz integral
  - 1 cda de aceite
  - 2 pimientos medianos cortados en juliana
  - 2 calabacines medianos cortados en juliana
  - 1 taza de zanahorias cortadas en pequeñas tiritas
  - 4 huevos grandes batidos
  - Cilantro picado y/o albahaca, cebollines y cacahuates tostados para adornar

#### INSTRUCCIONES

Ponga a hervir agua en una olla grande. En un bol mediano combine los ingredientes de la salsa hasta lograr una mezcla uniforme. Reserve. Añada los tallarines al agua hirviendo y cuézalos según las instrucciones del paquete (aproximadamente 6–8 minutos). Escorra. Caliente aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añada los pimientos, los calabacines y las zanahorias y sofría durante 4–5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén un poco suaves. Retire las verduras de la sartén. Reduzca el fuego a bajo y cubra la sartén con spray para cocinar. Añada los huevos batidos y use una espátula para revolver los huevos mientras se cuecen, revolviendo hasta que estén listos. Añada las verduras, los tallarines y la salsa y mezcle con unas pinzas para combinarlos y hasta que estén bien calientes. Sazone con sal y pimienta negra, si lo desea. Pase el Pad Thai a boles y cúbralos con cilantro y/o albahaca, cebollines y cacahuates.

[strideinthekitchen.uhg.com/recipes](http://strideinthekitchen.uhg.com/recipes)

## PLATO PRINCIPAL

### Puerco estilo Ybor City



#### INGREDIENTES

- 1 lomo de cerdo magro, el tamaño depende del número de comenzales
- 1–2 latas de 16 oz de maíz de verano crujiente
- 1–2 tzas de frijoles negros
  - 1 bolsa de 10 oz de arroz amarillo al azafrán (saffron), cocido según las instrucciones del paquete
- 1½ tzas de arroz blanco, cocido según las instrucciones del paquete
- 2 cdas de ajo picado, o más, al gusto
- ¾ tza de tomates uva, partidos a la mitad
- ½ tza de cebolletas enteras, cortadas en tiras delgadas
- 2 chiles jalapeños grandes, con o sin semillas, en tiras delgadas
- 2 pimientos, 1 amarillo y 1 rojo en tiras delgadas (opcional)
- ½ tza de cilantro picado
- 1 frasco de au jus (salsa de carne)
- 1 botella de vinagre de arroz para usar como condimento

#### INSTRUCCIONES

En una olla de cocción lenta, coloque el lomo de cerdo, el ajo y agua suficiente para cubrirlo. Cocine hasta que la carne se deshaga, aproximadamente 6–8 horas.

En un platón coloque el arroz amarillo cocido en una cuarta parte del platón, el arroz blanco cocido en otro cuarto del platón y la carne de cerdo en la mitad del platón opuesta al arroz blanco y amarillo.

Justo antes de servir, coloque los frijoles negros calientes y escurridos sobre la mitad del arroz amarillo y el maíz crujiente de verano caliente sobre la mitad del arroz blanco. Llene los espacios con cilantro picado, pimientos, cebollines y tomates. Sirva un platón con vinagre de arroz y la salsa gravy caliente al lado, para que los invitados puedan añadir al gusto.

*Este platillo tiene una bonita presentación sin mucho trabajo.*

**Jill Nicklas**  
Gerente de Casos de Paciente Ambulatorio





## PLATO PRINCIPAL

### Rollos de lasaña de calabacín

#### INGREDIENTES

- 2 recipientes de 15 oz de queso ricotta
- ¾ tza de queso parmesano fresco rallado, dividido
- 2 huevos grandes
- 1 cda de ajo en polvo
- Sal kosher al gusto
- Pimienta negra recién molida al gusto
- 1 tza de salsa marinara
- 5 calabacines grandes cortados a lo largo en tiras de 1/8 de pulgada de grueso
- 1 tza de queso mozzarella rallado

#### INSTRUCCIONES

Precalente el horno a 400° F.

En un pequeño bol, combine el queso ricotta, 1/2 tza de queso parmesano, el huevo, el ajo en polvo y sazone con sal y pimienta. Coloque las rebanadas de calabacín en toallas de papel para que se escurran. Extienda una delgada capa de salsa marinara en el fondo de un molde refractario de 9x13. Sobre cada rebanada de los calabacines, añada una delgada capa de salsa, luego cubra con una capa más gruesa de la mezcla del queso ricotta y espolvoree con el queso mozzarella. Enrolle y coloque en un molde refractario. Espolvoree con el 1/4 de tza de parmesano restante. Hornee hasta que los calabacines estén tiernos y el queso derretido, aproximadamente 30 minutos.

*Sus sueños de una lasaña baja en carbohidratos se han convertido en realidad.*

*– De delish.com*

**Ashley Aviolla**

Gerente comercial médica principal, Operaciones Mercantiles

## GUARNICIONES

### Espárragos asados



#### INGREDIENTES

- 1 lb de espárragos frescos
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Ajo en polvo al gusto

#### INSTRUCCIONES

Precalente el horno para asar.

Recorte los extremos fibrosos y coloque los espárragos en un molde refractario. Cubra con un poco de aceite de oliva, sal, pimienta y ajo en polvo. Mezcle para cubrir los espárragos de manera uniforme. Extiéndalos en una sola capa. Áselos dándoles la vuelta de vez en cuando hasta que estén tiernos, de 8–12 minutos o hasta que estén cocidos. Tenga cuidado de no cocinarlos demasiado.

**Arnela Tatic**, Enfermera de Práctica Avanzada certificada,  
WNI Florida



## GUARNICIONES



### Espárragos al limón con queso

#### INGREDIENTES

- ½ lb de espárragos frescos
- 3 dientes de ajo finamente picados
- 4 cdas de queso parmesano
- 1 limón amarillo partido a la mitad
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva

#### INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 425° F.

Enjuague los espárragos y recorte los extremos fibrosos. Extienda los espárragos en una capa delgada sobre una bandeja para hornear antiadherente. Rocíe los espárragos con suficiente aceite de oliva para recubrirlos. Espolvoree el ajo picado, la sal y la pimienta sobre los espárragos y con su mano frote estos ingredientes sobre los espárragos. Acomode los espárragos en una capa uniforme y espolvoree el queso parmesano por encima. Para obtener un platillo con más queso, espolvoree más queso parmesano.

Hornee durante 8–10 minutos. Exprima medio limón sobre el platillo. Sirva de inmediato.

*“Esta es una receta que aprecio mucho. Me la dio una vieja amiga y su sabor cálido y a queso siempre me hace sentir como en casa. Es tan sencilla y deliciosa que la considero una comida reconfortante”. – Verónica*

**Verónica Rivera**  
Coordinadora de Cuidado del Paciente

## GUARNICIONES



### Ensalada de repollo con manzanas y aderezo de limón amarillo

#### INGREDIENTES

- ½ tza de mayonesa sin grasa
- ¼ tza de yogur griego natural, sin grasa
- 1 cda de ralladura de limón amarillo
- 3 cdas de jugo de limón amarillo fresco
- 1 cdta de Splenda
- ½ cdta de sal
- ½ cdta de pimienta negra recién molida
- 1 paquete de 10 oz de Fiesta Slaw, Power Slaw o Broccoli Slaw (ensalada de repollo o brócoli)
- 2 manzanas Gala medianas, cortadas en pequeñas tiritas
- 2 cebollines medianos sin cocer, cortados en tiras delgadas

#### INSTRUCCIONES

En un bol mediano, combine la mayonesa, el yogur, la ralladura de limón amarillo, el jugo de limón amarillo, Splenda, sal y pimienta. Añada la mezcla de ensalada de repollo o brócoli, las manzanas y los cebollines. Revuelva para mezclar y cubrir. Cubra y enfríe durante 30 minutos para que los sabores se mezclen.

**Donna Richmond**  
Administradora, Hospitalista del Programa SNF



## GUARNICIONES



### Ensalada de pepino

#### INGREDIENTES

- 1 paquete de mezcla en polvo de aderezo y condimento ranch
- 1 paquete de 8 oz de queso crema a temperatura ambiente
- 1 bote de 8 oz de buttermilk (suero de leche) o  
1 bote de 8 oz de crema agria
- 1 paquete de tomates uva
- 3 pepinos cortados en trozos pequeños
- 5 cebollas verdes rebanadas

#### INSTRUCCIONES

En un bol forrado con una toalla de papel combine los pepinos, las cebollas y los tomates. Reserve.

En otro bol, con un tenedor mezcle bien el queso crema y el polvo del aderezo ranch. Agregue el suero de leche o la crema agria, una cucharada a la vez, hasta que esté mezclado. Incorpore los pepinos, las cebollas y los tomates, y refrigere. Mezcle suavemente de nuevo antes de servir.

Para hacer un dip (salsa), corte las verduras en trozos más pequeños y agregue elote congelado, camarones o cangrejo.

**Barbara O'Connell**

Representante de Servicio al Paciente

## GUARNICIONES



### Guacamole con mango

#### INGREDIENTES

- 3 aguacates Hass grandes, pelados y sin hueso
- 2 mangos maduros, pelados y en cubitos
- 2 cdtas de sal
- ½ cebolla morada finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 limones (verdes) exprimidos
- 1 cda de cilantro finamente picado
- ½ cdta de sal

#### INSTRUCCIONES

Corte los aguacates por la mitad a lo largo. Retire el hueso. Parta la pulpa dentro de la cáscara con un cuchillo sin filo y saque la pulpa con una cuchara. Coloque en un bol. Con un tenedor o machacador, triture el aguacate, pero no finamente ya que el guacamole debe quedar con algunos trozos.

Incorpore los demás ingredientes, excepto los mangos, y machaque bien. Incorpore el mango picado y sirva de inmediato o cubra la superficie del guacamole con plástico antes de refrigerar para evitar que se ponga oscuro.

**Mark Giannou**

Desarrollador líder de Aplicaciones



## GUARNICIONES



### Col rizada salteada y picante

#### INGREDIENTES

- 1 lb de col rizada tierna o "green blend" (mezcla verde)
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 pizca de hojuelas de chile rojo seco
- 1/4 tza de caldo (consomé) de pollo o verduras
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

En una sartén grande, agregue el aceite y las hojuelas de chile rojo seco, y cocine a fuego medio durante aproximadamente 1 minuto. Agregue las verduras. Añada el caldo para soltar y disolver las partículas pegadas al fondo de la sartén (desglasar). Estas partículas son una fuente de inmenso sabor. Cuando empiece a hervir un poco el líquido, use una cuchara de madera para tallar todo el fondo de la sartén para soltar las partículas. Tape la sartén y deje cocinar durante 3 minutos. Escorra el exceso de líquido y sazone con sal y pimienta.

**Dra. Barbie López**  
Directora Médica

## GUARNICIONES



### Ensalada de tres tipos de frijol

#### INGREDIENTES

- 1 lata de 15 oz de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 15 oz de ejotes cortados, escurridos y enjuagados
- 1 lata de 15 oz de alubias rojas, escurridas y enjuagadas
- 2-3 tallos de apio picados
- 1 tza de perejil finamente picado
- 1/2 cebolla morada finamente picada
- 1/3 tza de vinagre de sidra de manzana
- 1 cda de aceite de oliva
- Una pizca de azúcar al gusto.
- 1 1/2 cdtas de sal
- 1/4 cda de pimienta

#### INSTRUCCIONES

En un bol grande, agregue las 3 latas de frijoles, el apio, el perejil y la cebolla. En otro bol, mezcle el vinagre, el aceite de oliva, la azúcar, la sal y la pimienta. Agregue a la mezcla de frijoles y refrigere por lo menos 6 horas, de preferencia 24 horas.

**Tracey L. Campos**  
Gerente principal de Proyectos



## GUARNICIONES



### Ensalada turca

#### INGREDIENTES

- 3** tomates Roma sin semillas y cortados en trozos pequeños
- 2** pepinos sin semillas y cortados en trozos pequeños
- 1** pimiento (morrón) verde sin semillas ni tallo y cortado en trozos pequeños
- 1** cda de perejil picado
- 1/3** pequeña cebolla morada picada
- 2** cdas de jugo de limón verde (aprox. dos limones)
- 4** cdas de aceite de oliva

Sal al gusto

Queso Feta (opcional)

También puede usar rebanadas de aguacate y sustituir el perejil con cilantro.

#### INSTRUCCIONES

En un bol grande, mezcle el perejil, el aceite de oliva, el jugo de limón y la sal. Agregue los demás ingredientes y mezcle. Cubra la ensalada y déjela reposar unos minutos. Revuelva antes de servir.

**Monique Silva**

Analista principal de Operaciones

## GUARNICIONES



### Ensalada Waldorf

#### INGREDIENTES

- 4** tazas de manzanas Granny Smith picadas
- 2** tazas de piña picada enlatada y escurrida
- 1** tza de apio picado
- 1/2** tza de mayonesa
- 1/4** tza de crema para batir
- 1** cda de azúcar glas (en polvo)
- 1** gota de extracto de vainilla
- 1** cda de nueces picadas

#### INSTRUCCIONES

En un bol grande, combine las manzanas, la piña, el apio y la mayonesa. Revuelva ligeramente para cubrir uniformemente. Reserve.

En un bol refrigerado pequeño, use batidores refrigerados y bata la crema a velocidad alta en la batidora hasta que se formen picos firmes (a punto de turrón). No bata de más. Agregue y mezcle el azúcar y la vainilla. Incorpore a la mezcla de manzana.

Cubra y refrigere por lo menos 2 horas. Adorne con las nueces.

**Julie LaLiberty**

Gerente de Cartera Informática



## GUARNICIONES



### Sopa de calabacín (zucchini)

#### INGREDIENTES

- 2 cdas de mantequilla
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1½ lbs de calabacín zucchini, partidos en cuartos
- ½ tza de agua
- 1 tza de caldo (consomé) de verduras
- Sal y pimienta al gusto

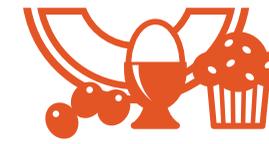
#### INSTRUCCIONES

En una cacerola grande, derrita la mantequilla y agregue el aceite de oliva. Agregue la cebolla, el ajo y sal y pimienta al gusto. Acitrone la cebolla hasta que quede translúcida. Agregue el calabacín y cocine a fuego moderado por diez minutos. Agregue el agua y el caldo y deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Pase la sopa a la licuadora y hágala puré. Devuelva el puré a la sartén y caliente.

**Michael Antonelli**

Gerente principal de Transporte, Comfort Care Transportation

## DESAYUNO



### Panqueques proteinados de plátano

#### INGREDIENTES

*Mezcla para los panqueques:*

- 1 plátano
- 2 huevos
- ½ tza de leche de almendras, sin endulzar
- ½ tza de avena tradicional
- 1 cda copeteada de proteína de suero en polvo, sabor vainilla
- 1 cda de polvo para hornear

- 1 cda de miel sin refinar
- 1 cda de extracto de vainilla
- 1 cda de canela
- Una pizca de sal
- 1 cda de aceite de coco para cocinar

*Guarnición para los panqueques:*

- Yogur griego sabor miel
- Fresas rebanadas

#### INSTRUCCIONES

Coloque todos los ingredientes para la mezcla en una licuadora. Licúe hasta que todo quede bien mezclado. Reserve.

Caliente un comal (la plancha) o sartén a fuego medio hasta que una gota de agua chisporrotee; unte ligeramente con aceite de coco usando una brocha. Vierta aproximadamente ⅛ de taza de la mezcla al comal de modo que cada uno mida 2 pulgadas. Cocine durante 2 a 3 minutos de un lado. Voltee y cocine durante 1 a 2 minutos. Es posible que los panqueques se vean un poco oscuros. Sirva con ¼ de taza de yogur griego de miel y fresas rebanadas.

*Crédito: En Internet HIITBURN, pero se cambiaron algunos ingredientes para que el contenido fuera más saludable.*

**Sandra Lara**

Coordinadora de Atención Médica



## DESAYUNO



### Avena tipo pastel de zanahoria en olla instantánea

#### INGREDIENTES

- 4 tzas de agua
- 1 lata de 20 oz de piña picada, incluyendo el jugo
- 2 tzas de zanahoria rallada
- 1 tza de avena cortada al acero
- 1 tza de pasas
- 1 cdta de especias para pay de calabaza (pumpkin spice) Spray para cocinar

#### INSTRUCCIONES

Rocíe el interior de la olla instantánea con el spray para cocinar. Combine todos los ingredientes dentro de la olla y tape. Usando el modo manual, ajuste la presión a alta y ajuste el tiempo de cocción a 10 minutos. Al final de la cocción, permita que la presión se libere de forma natural por 10 minutos, y luego use la liberación rápida para la presión restante. Espolvoree con la mezcla de azúcar morena de Splenda o adorne con nueces picadas, si lo desea.

**Donna Richmond**

Administradora hospitalista, Programa SNF

## DESAYUNO



### Yogur de cereza y vainilla

#### INGREDIENTES

- 1 tza de yogur griego sin grasa
- 1/2 tza de cerezas congeladas sin endulzar (o arándanos azules u otra fruta)
- 1/2 cdta de extracto de almendras
- 1/4 tza de avena tradicional (old-fashioned)

#### INSTRUCCIONES

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente. Refrigere de la noche a la mañana. Es posible que tenga que agregar un poco de endulzante dependiendo de su gusto.

**Dra Robin Eickhoff**

Directora Médica

## DESAYUNO



### Crepas

#### INGREDIENTES

- 3** huevos batidos hasta quedar uniformes
- 2** tazas de leche
- 1/3** taza de aceite (preferible de oliva o de semilla de uva)
- 1** taza de harina
- 1** cda de vainilla (opcional)
- 2** cdtas de canela (opcional)
- Spray para cocinar

#### INSTRUCCIONES

Combine los ingredientes hasta que la mezcla quede sin grumos pero no espumosa.

Caliente una sartén a fuego medio-alto. Rocíe la superficie con spray para cocinar. Vierta un poco de la mezcla de las crepas a la sartén e incline la sartén para que la mezcla cubra la superficie de la sartén. Voltee la crepa cuando se formen pequeñas burbujas, aproximadamente 2–5 minutos. Cuando estén cocidos los dos lados de la crepa, colóquela en una bandeja para servir o un plato. Repita con el resto de la mezcla.

Las crepas se pueden comer de muchas formas dependiendo de los ingredientes que se usen para rellenarlas. Tradicionalmente, las crepas se rellenan con fruta, en especial para el desayuno, pero pueden ser dulces o saladas también. Las crepas de postre se pueden rellenar con chocolate u otras cremas. Son una buena opción para cenar cuando se rellenan con pollo, jamón y queso u otros ingredientes salados.

Las crepas se pueden congelar. Enróllelas y colóquelas en una bolsa apta para congelar. Se calientan en 30–60 segundos.

**Dra. Cindy Johnston**  
Directora Médica principal

## DESAYUNO



### Soufflé de huevo con queso

#### INGREDIENTES

- 6–8** huevos
- 8** oz de queso colby o cheddar rallado
- 1/4** taza de harina sin blanquear
- 1/2** cda de sal
- Pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

En un bol para mezclar, bata los huevos y combine con el queso rallado, la harina y sal. Vierta la mezcla en una bandeja para hornear y hornee durante 20 minutos o hasta que esté lista. Retire del horno y sirva de inmediato.

**Dra. Cindy Johnston**  
Directora Médica principal



## Aguacate relleno de huevo

### INGREDIENTES

- 1 aguacate
- 1 huevo

### INSTRUCCIONES

Precale el horno a 400° F.

Pele y parta el aguacate a la mitad y retire el hueso. Vierta la clara y la yema de 1 huevo en el hueco del aguacate. Hornee durante 15 minutos.

Esta receta también se puede hacer usando un microondas si se vierte el huevo en un bol sin romper la yema y se calienta por 30 segundos en el microondas. Vierta después el huevo en el hueco del aguacate y póngalo en el microondas durante 30 segundos más.

**Andrea Everett**  
Técnica radióloga



## Bocaditos de huevo en olla instantánea (Huevos sous vide)

### INGREDIENTES

- 1 tza de agua
- 1 huevo grande o el equivalente de Egg Beaters (sustituto de huevo)
- 1 tira de tocino de pavo
- 1½ tzas de queso sin grasa que prefiera
- ½ tza de queso cottage sin grasa
- ¼ tza de half-and-half (mitad leche-mitad crema) sin grasa o leche sin grasa
- ½ cdta de sal

### INSTRUCCIONES

Coloque agua en el fondo de la olla instantánea y luego la rejilla que venía con la olla. Cocine el tocino usando su método favorito. Desmorone el tocino y distribuya uniformemente en el molde de silicona para huevos de la olla instantánea. *(También se pueden usar pequeños moldes, ramequín, previamente rociados con PAM).*

Agregue los huevos, el queso, el queso cottage, la mitad y mitad y la sal a la licuadora y licúe hasta quedar sin grumos, solamente unos segundos. Vierta la mezcla en el molde y colóquelo suavemente dentro de la olla instantánea. Coloque la tapa de la olla instantánea y seleccione el modo "vapor" y ajústelo a 8 minutos. Use la liberación de presión natural por 10 minutos y luego use la liberación rápida para lo restante. Con cuidado saque los bocaditos de huevo de la olla instantánea. Deje enfriar los bocaditos de huevo por unos cuantos minutos y luego disfrútelos. Se pueden conservar en el refrigerador hasta por una semana.

*Ingredientes para sustituir:*

*Espinacas y tiras de pimiento rojo asadas, salchicha de pavo (sausage) y pico de gallo. También puede probar con diferentes tipos de quesos.*

**Donna Richmond**  
Administradora hospitalista, Programa SNF



## DESAYUNO



### Avena reposada

#### INGREDIENTES

- $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  tza de líquido como leche normal, leche de almendra, de anacardo o de coco
- $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  tza de avena tradicional (old-fashioned)
- $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  tza de yogur (opcional)
  - 1 cda de semillas de chia (opcional pero muy recomendado)
  - $\frac{1}{2}$  plátano machacado (opcional)

#### INSTRUCCIONES

Agregue las cantidades deseadas de leche, avena, yogur, semillas de chia y plátano a un frasco o recipiente y revuelva bien. Refrigere de la noche a la mañana, o por lo menos 5 horas. En la mañana, agregue más líquido si lo desea. Cuando logre la consistencia deseada, cubra con fruta, nueces, mantequilla de nuez, semillas, proteína en polvo, granola, especias, ralladuras o extracto de vainilla.

*Sugerencias para servir:*

*Fruta (fresca o seca), nueces, crema de nuez, semillas, proteína en polvo, granola, coco, especias, ralladura de cítricos y extracto de vainilla.*

*Crédito: foodnetwork.com*

**Ashley Aviolla**

Gerente Comercial Médica principal, Operaciones Mercantiles

## DESAYUNO



### Bagels de dos ingredientes

#### INGREDIENTES

- 1 tza de yogur griego sin grasa
- 1 tza de harina con levadura

#### INSTRUCCIONES

Precale el horno a 400° F.

Mezcle el yogur y la harina hasta que se forme una masa. Amase durante 2 minutos. Divida la masa en 4 partes iguales y extienda cada parte para formar un tronco y luego un círculo. Use una brocha para untar el huevo batido y rocíe con sal kosher o canela y azúcar, si lo desea. Hornee durante 22 minutos. Disfrute con queso crema "light".

**Laura Ammons**

Administradora de clínica



## DESAYUNO



### Frittata de desayuno de verduras de Whole30

#### INGREDIENTES

- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pequeño pimiento morrón verde picado
- 1 pequeño pimiento rojo picado
- 2 tzas de espinacas pequeñas (baby spinach) de paquete
- ¼ tza de tomates secos (sundried) picados
- 1 diente de ajo rebanado
- 10 huevos grandes batidos
- Sal kosher y pimienta negra recién molida
- Salsa picante para servir

#### INSTRUCCIONES

Precaliente el horno a 375° F.

En una sartén antiadherente grande apta para hornear, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue los pimientos morrones y la cebolla y cocine, revuelva frecuentemente hasta que queden suaves, 6–7 minutos.

Agregue las espinacas, los tomates secos y el ajo, y cocine, revuelva frecuentemente hasta que las espinacas estén suaves y aún tengan un color verde vibrante, aproximadamente 1 minuto. Reduzca el calor a bajo y agregue los huevos, 1 cucharadita de sal y un poco de pimienta negra molida. Revuelva suavemente para distribuir las verduras. Hornee hasta que los huevos estén cocidos, aproximadamente 13–15 minutos.

Deje reposar por 5 minutos y luego corte en 6 pedazos. Sirva con salsa picante. Refrigere en un recipiente hermético hasta por 1 semana.

– Derechos de autor 2017 Television Food Network, G.P.

**Wendy Smith**

Especialista en Servicios Legales, NAMM California  
(socio de OptumCare)

## REFRIGERIOS

### Cóctel de camarón



#### INGREDIENTES

- 5–6 bolsas de 12 oz de camarones pequeños congelados, descongelados
- 2–3 bolsas pequeñas de cangrejo o imitación cangrejo
- 1 aguacate pelado, deshuesado y cortado
- 1 chile jalapeño finamente picado
- 1 cebolla amarilla picada
- 1 tomate picado
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 cdas de cátsup, o al gusto
- Salsa picante San Luis al gusto
- 2 botellas de jugo Clamato, 1 regular y 1 picante
- 1 limón verde exprimido

#### INSTRUCCIONES

Combine todos los ingredientes en un bol de vidrio y revuelva suavemente. Sirva con galletas saladas de su gusto.

**Joanna Andrews**  
Asistente Administrativa



## REFRIGERIOS



### Tacos de lechuga con atún

#### INGREDIENTES

- 1 lata de 2 oz de atún en aceite o en agua (Chicken of the Sea)
  - 1 tallo de apio finamente picado
  - 1 tomate picado
  - ½ cebolla, morada o blanca, picada
  - 3 cdas de mayonesa vegana Hellman's
  - 1 lechuga romana entera
  - ½ chile serrano finamente picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

Separe y lave las hojas de lechuga. Corte las orillas para formar una tostada doblada (taco shell). Póngalas a enfriar en el refrigerador.

Pique el apio, el tomate y la cebolla. En un bol, mezcle el atún, escurrido o sin escurrir, y la mayonesa. Agregue el apio, el tomate y la cebolla, revuelva bien. Agregue el chile serrano picado si quiere que esté más picante. Sal y pimienta al gusto. Sirva sobre las hojas de lechuga frías.

*"Se me ocurrió esta receta cuando intentaba tratar de comer un poco más sano. Las marcas de la mayonesa vegana y del atún que recomiendo no tienen azúcar, lo que es un beneficio para las personas que están tratando de controlar el nivel de azúcar en la sangre.*

*Yo le agrego el chile serrano para darle más sabor". – Verónica*

**Verónica Rivera**

Coordinadora de Cuidado del Paciente

## REFRIGERIOS



### Salsa de tomate del mercado

#### INGREDIENTES

- 4 tomates medianos cortados en trozos
- 1 chile jalapeño mediano cortado a la mitad y sin semillas
- ½ cebolla morada mediana cortada en gajos
- 2 limones verdes rallados y exprimidos
- ½ taza de hojas frescas de cilantro
- 2-3 dientes de ajo finamente picados
- 1 cdta de sal Kosher
- ¼ cdta de pimienta negra molida

#### INSTRUCCIONES

Coloque todos los ingredientes en el bol de un procesador de alimentos y licúe hasta que tenga la consistencia deseada. Use un colador fino para colar el exceso de líquido si así lo desea. Pruebe y ajuste la sazón si es necesario.

[strideinthekitchen.uhg.com/recipes](http://strideinthekitchen.uhg.com/recipes)



## REFRIGERIOS



### Humus saludable

#### INGREDIENTES

- 1 lata de 16 oz de garbanzos bajos en sodio
- 1 aguacate mediano
- 1 diente de ajo mediano, o 2 dientes pequeños pelados
- ¼ tza de almendras
- 1 manojo de hojas de albahaca frescas y limpias
- 2 cdas de aceite de oliva extra virgen
- 1 pequeña bolsa de pimientos dulces tamaño botana

#### INSTRUCCIONES

Coloque los garbanzos escurridos, el aguacate, el ajo, las almendras y 1 cucharada de aceite de oliva en el procesador de alimentos o en la licuadora. Licúe hasta que quede sin grumos.

Agregue las hojas de albahaca y licúe de nuevo. Vierta la mezcla en un bol para dip poco profundo y vierta el aceite de oliva restante sobre la mezcla.

Corte los pimientos lavados a la mitad y coloque alrededor del bol. Esta receta se puede ajustar al gusto agregando un chile serrano para que pique, omitiendo las nueces o usando piñones o nueces de Castilla en vez de almendras.

*"Con frecuencia hago esta receta y la comparto con mis compañeros de trabajo. Es fresca, saludable y deliciosa. A todos les encanta". – María*

**María Sánchez**, Enfermera registrada  
Administradora de casos, WNI Texas

## REFRIGERIOS



### Queso saludable — Sin gluten, soya o lácteos

#### INGREDIENTES

- 1 tza de anacardos crudos, remojados en agua purificada por 6–8 horas en el refrigerador
- ¼ tza de agua
- 1 cdta de sal rosa
- 1½ cdas de jugo de limón amarillo
- 3 cdas de levadura alimenticia
- ⅛ cdta de cúrcuma molida
- 1 lata de 14 oz. de tomates orgánicos picados con chiles verdes, sin escurrir

#### INSTRUCCIONES

En una licuadora, añada los anacardos escurridos y enjuagados, la sal, el jugo de limón, la levadura, la cúrcuma y el líquido de la lata de tomates y chiles, y mézclelos hasta que estén cremosos. Incorpore los tomates y los chiles verdes. Ponga la salsa en una olla de cocción lenta para calentarla y sívala con verduras frescas y galletas sin gluten.

**Roxanne Massey**  
Instructora enfermera clínica



## REFRIGERIOS



### Bolas de proteína de crema de cacahuete

#### INGREDIENTES

- 1 tza de crema de cacahuete natural
- 1/4 tza de miel o 1/4 tza de miel de arroz integral para una versión vegana
- 2 cdtas de extracto de vainilla
- 1 1/2 tzas de avena tradicional (usar avena sin gluten, de ser necesario)
- 1/2 tza de coco rallado sin endulzar
- Una pizca de sal
- 1/3 tza de mini chispas de chocolate (use chispas de chocolate veganas, de ser necesario)
- 2-4 cdtas de agua o extracto de vainilla adicional

#### INSTRUCCIONES

En un bol para mezclar, revuelva la crema de cacahuete, la miel de arroz integral o la miel y el extracto de vainilla. Incorpore la avena, el coco y la sal y revuelva hasta quedar bien mezclado. Añada las chispas de chocolate. Si la mezcla no se queda pegada al juntarla entre los dedos, agregue agua o extracto de vainilla, una cucharadita a la vez hasta que la mezcla se quede pegada. Forme bolas de 1 pulgada presionando aproximadamente 1 cucharada de la mezcla. Se pueden guardar a temperatura ambiente hasta por 3 días o en el refrigerador por 1 semana.

**Ashley Aviolla**

Gerente Comercial Médica principal, Operaciones Mercantiles

## REFRIGERIOS



### Bocaditos energéticos de crema de cacahuete y nueces

#### INGREDIENTES

- 1 tza de crema de cacahuete
- 2 cdas de miel
- 1 1/2 tzas de avena tradicional (old fashioned)
- 1/4 tza de semilla de linaza molida
- 1/4 tza de chispas de chocolate oscuro
- 1/4 tza de nueces de Castilla picadas

#### INSTRUCCIONES

En un bol grande, combine la crema de cacahuete y la miel. Caliente en el microondas por 30 segundos o hasta que esté ligeramente suave (opcional). Incorpore la avena, las semillas de linaza, las chispas de chocolate y las nueces hasta quedar combinadas. Forme bocaditos de 2 pulgadas. Guarde en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 1 semana o en el congelador hasta por 1 mes.

[strideinthekitchen.uhg.com/recipes](http://strideinthekitchen.uhg.com/recipes)



## REFRIGERIOS



### Pico de Gallo

#### INGREDIENTES

- 1 tza de tomates rojos picados
- 1 tza de tomates amarillos picados
- 1/4 tza de cilantro, limpio y picado
- 1/2 tza de cebolla morada finamente picada
- 2 limones (verdes) — el jugo solamente
- Sal y pimienta al gusto

#### INSTRUCCIONES

Mezcle todos los ingredientes. Sazone con sal y pimienta al gusto.

*Crédito: Anthony J. Ippolito de American Brand Enterprises, LLC*

**Heather Sambrook**

Directora de la Unidad de Apoyo a Consultorios de Operaciones Clínicas

## REFRIGERIOS



### Barras de proteína sin hornear rápido y fácil

#### INGREDIENTES

- 1 1/2 tzas de avena sin gluten, molidas hasta quedar como harina
- 1/2 tza de proteína en polvo vegana sin endulzar y sin sabor\*
- 1/2 tza de cereal de arroz inflado
- 1/4–1/2 cda de sal de mar de grano fino, al gusto
- 1/2 tza de crema de cacahuete, almendra o semilla de girasol natural
- 1/2 tza de jarabe de maple puro o su elección de endulzante líquido
- 1 cda de extracto puro de vainilla
- 3 cdas de pequeñas (mini) chispas de chocolate oscuro
- 1/2 cda de aceite de coco

#### INSTRUCCIONES

Forre un molde refractario cuadrado de 8 pulgadas con un pedazo grande de papel para hornear. Mezcle la harina de avena, proteína en polvo, arroz inflado y la sal en un bol grande.

Agregue la crema de nuez/semilla, el jarabe y la vainilla. Revuelva bien para combinar. Si la mezcla está un poco seca, agregue un chorrito de leche no-láctea y revuelva de nuevo. Coloque en un molde, presione y extienda con un rodillo hasta que quede parejo. Meta al congelador.

Derrita las chispas de chocolate y el aceite de coco juntos en una olla pequeña a fuego lento. Cuando esté derretida la mitad de las chispas, retire del fuego y revuelva hasta que quede sin grumos. Después de congelar por 5–10 minutos, saque del congelador y corte en barras. Rocíe con el chocolate derretido y vuelva a congelar hasta quedar firme. Congele en una bolsa o recipiente hermético.

*"Estas barras hechas sin hornear se preparan en cuestión de minutos y son la botana perfecta para almacenar en el congelador y obtener una rápida dosis de energía. El uso de la crema de semillas de girasol en vez de cacahuete hace que las barras no contengan nueces". – Ashley*

*\* Yo uso Sunwarrior Warrior Blend Natural. Si usa proteína en polvo con azúcar, reduzca la cantidad de endulzante líquido y agregue un poco de leche no-láctea para obtener la textura de masa de galleta.*

**Ashley Aviolla**

Gerente Comercial Médica principal, Operaciones Mercantiles





## Barras de avena con frutas secas y nueces

### INGREDIENTES

- 1 tza de crema de nuez
- 3 cdas de miel
- 4 cdas de aceite de coco
- 2 tzas de avena tradicional (old-fashioned)
- 1 tza de almendras picadas
- 1/2 tza de semillas de girasol tostadas
- 1/2 tza de pistachos sin cáscara y picados
- 1/2 tza de dátiles deshuesados y picados
- 1/4 tza de arándanos secos sin azúcar o chispas de chocolate oscuro
- 1/4 cdta de sal kosher

### INSTRUCCIONES

Forre un molde refractario de 8 pulgadas con un pedazo grande de papel para hornear. Reserve. En un bol de vidrio apto para microondas ponga la crema de nuez, la miel y el aceite de coco. Caliente en alto por 30 segundos en el microondas. Revuelva para combinar. Agregue la avena, las almendras, las semillas de girasol, los pistachos, los dátiles, los arándanos o las chispas de chocolate y sal, luego revuelva hasta que quede bien mezclado. Pase la mezcla al refractario preparado y aplaste hasta que quede una capa pareja. Refrigere por lo menos 1 hora o hasta que esté formada (compacta). Retire del refractario la mezcla ya formada usando las orillas del papel para hornear y coloque sobre una tabla para cortar. Corte en 16 barras. Guarde en el refrigerador en un recipiente hermético o una bolsa de plástico sellada.

[strideinthekitchen.uhg.com/recipes](http://strideinthekitchen.uhg.com/recipes)



## Rollitos chinos vegetarianos/veganos\* al estilo suroeste

### INGREDIENTES

- 2 cdas de aceite vegetal
- 2 cdas de pimienta morrón rojo picado
- 2 cdas de pimienta morrón verde picado
- 2 cdas de cebolla verde finamente picada
- 2 cdas de jalapeño picado
- 1/3 tza de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1/3 tza elote congelado
- 4–5 oz espinacas frescas (1/2 bolsa)
- 1/2 cda de perejil finamente picado
- 1/2 cdta de chile en polvo
- 1/3 cdta de sal
- 1/2 cdta de comino molido
- 1/2 cdta de ajo en polvo
- 1/2 cdta de cebolla en polvo
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 3/4 tza de queso Monterey Jack rallado\*
- 6 tortillas calientes (tamaño burrito)
- 1 litro (qt) de aceite para freír
- Palillos de dientes

### INSTRUCCIONES

En un olla mediana a fuego medio, incorpore los pimientos rojos y verdes y la cebolla verde y cocine hasta que estén suaves, aproximadamente 5 minutos. Agregue todos los ingredientes excepto el queso, revuelva bien y cocine hasta que queden suaves, aproximadamente 5–7 minutos. Retire del fuego. Añada el queso hasta quedar todo derretido. Use una cuchara para poner la mezcla en tortillas calientes y enróllelas como si fueran un rollito chino, asegure el ultimo dobléz con un palillo. *(Saque el palillo antes de servir).* Congele por lo menos 4 horas en un recipiente hermético. Fría los rollitos de uno en uno en un litro (qt) de aceite calentado a 375° hasta que queden de un color dorado. Corte a la mitad diagonalmente y sirva con aguacate fresco rebanado, o cubra con su crema de cilantro favorita.

\* Para una receta vegana, sustituya por un queso no-lácteo.

**Devin Kyles**  
Analista Comercial Técnico principal



## REFRIGERIOS



### Ceviche de verduras

#### INGREDIENTES

Aderezo:

- 1/3 tza de jugo de limón verde, fresco
  - 1/4 tza de aceite de oliva extra virgen
  - 1 cebollín o cebolla verde en rebanadas finas
  - 1 chile jalapeño en rebanadas finas; para que el ceviche sea menos picante, quite las venas y semillas
  - 1 chalote (cebolla escalonia) pequeña en rebanadas finas- puede sustituir con 1/4 de una pequeña cebolla amarilla
- Sal de mar al gusto

#### INSTRUCCIONES

En una olla pequeña con agua hirviendo, cocine las habas hasta quedar suaves, aproximadamente 10 minutos. Escorra y enjuague con agua fría. Reserve.

En un bol grande, mezcle el jugo de limón con el aceite de oliva, el cebollín, el jalapeño y el chalote. Sazone con sal al gusto.

Incorpore suavemente las habas, el maíz, las nectarinas, el aguacate, el pimiento morrón anaranjado y los tomates a la mezcla del jugo de limón y refrigere por lo menos 2 horas. Incorpore el cilantro justo antes de servir.

– Adaptado de la revista *Food & Wine*

Ceviche:

- 1 taza de habas tiernas, frescas o descongeladas de paquete congelado
- 1 1/2 taza de granos de maíz frescos o de paquete descongelados
- 2 nectarinas cortadas en gajos delgados
- 1 aguacate cortado en cubos de 1/2 pulgada
- 1 pimiento morrón anaranjado cortado finamente en juliana
- 1 pinta (16 oz) de tomates cherry o uva cortados a la mitad
- 1 taza de cilantro en trozos

**Tomika Sánchez**, Enfermera registrada  
Proyectos especiales de Programas Clínicos

## BEBIDAS



### Licudo verde de mango

#### INGREDIENTES

- 2 tzas de mango congelado picado
- 1 plátano mediano congelado
- 2 tzas de espinacas frescas o col rizada picada
- 1 1/2–2 tzas de leche
- 1/2 tza de yogur griego de vainilla o natural
- 1 cda de semilla de linaza molida
- 1 cdta de endulzante stevia o 1 cda de miel

#### INSTRUCCIONES

Coloque todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que no queden grumos. Sirva de inmediato.

[strideinthekitchen.uhg.com/recipes](http://strideinthekitchen.uhg.com/recipes)



## BEBIDAS



### Malteada de crema de cacahuete y plátano

#### INGREDIENTES

- 1½ plátanos
- ½ tza de crema de cacahuete
- 1 tza de leche de soya light sabor vainilla
- 1 tza de cubos de hielo
- 1 cda de miel

#### INSTRUCCIONES

Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Inicie con el botón para triturar para asegurarse de que el plátano y la crema de cacahuete se mezclen bien. Cambie al botón de licuado hasta que la malteada quede sin grumos.

Ida Cantú

Coordinadora de Proyectos

## POSTRES



### Helado de plátano y bayas

#### INGREDIENTES

- 2 tzas de bayas mixtas congeladas
- 1 plátano mediano congelado, pelado
- ¼ tza de los sólidos de leche de coco enlatada
- 1 cda de miel (opcional)  
Una pizca de sal kosher (opcional)  
Un chorrito de jugo fresco de limón amarillo o limón verde

#### INSTRUCCIONES

Coloque todos los ingredientes en el bol del procesador de alimentos y licúe hasta quedar sin grumos, baje la mezcla de las paredes del bol las veces que sea necesario. Transfiera a un bol de vidrio con tapa y coloque en el refrigerador por 30 minutos. Sirva usando una cuchara o una cuchara para helado.

[strideinthekitchen.uhg.com/recipes](http://strideinthekitchen.uhg.com/recipes)





## Imitación helado

### INGREDIENTES

- 1½ tza de yogur natural
- ½ cdta de cacao en polvo
- ½ cdta de sirope (miel) de agave
- 1-2 gotas de extracto de vainilla

### INSTRUCCIONES

Mezcle todos los ingredientes en un bol y congele por 2-3 horas. Revuelva antes de servir.

**Lia Medrano**

Consultora de Mercadotecnia de Comercio Electrónico



## Dip de masa de galletas saludable

### INGREDIENTES

- 1½ tzas de garbanzos o frijoles blancos (aproximadamente 1 lata de 16 oz), escurridos y bien enjuagados
- ⅛ cdta de sal
- ⅛ cdta de bicarbonato de sodio
- 2 cdts de extracto puro de vainilla
- 1 cdas de avena
- 6 cdas de azúcar morena
- ⅓ tza de chispas de chocolate
- 2-3 cdas de avena o linaza molida
- ¼ tza de crema de nuez de su preferencia

### INSTRUCCIONES

Combine todos los ingredientes excepto las chispas de chocolate y licúe hasta quedar sin grumos. Añada las chispas de chocolate. Si se hace correctamente y se licúa por suficiente tiempo, la mezcla debe quedar igual que una masa de galleta. Sirva con rebanadas de manzana verde para tener un postre sin gluten.

**Melissa Flower**

Gerente, Comunicación con los pacientes





## Pay millonario

### INGREDIENTES

- 2 bases de pay de galletas Graham bajas en calorías
- 1 lata de 11 oz de mandarinas
- 1 lata de 16 oz de piña picada
- 1 tza de nueces de pacana (pecans)
- 1/3 tza de jugo de limón (de botella está bien)
- 1 bote de 8 oz de crema batida baja en calorías (también puede usar sin azúcar o sin grasa)
- 1 lata de 14 oz de leche condensada dulce — baja en calorías o baja en grasa

### INSTRUCCIONES

Escurre la piña picada, los gajos de mandarina y mezcle con los demás ingredientes. Divida la mezcla entre los moldes de pay y enfríela durante una hora antes de servirla.

**Andrea Vaziri**, Profesional en Administración de Proyectos, Directora de Programas, Responsabilidad Social

### ABREVIACIONES DE MEDIDAS

|      |   |             |
|------|---|-------------|
| pt   | = | pinta       |
| lb   | = | libra       |
| oz   | = | onza        |
| cdta | = | cucharadita |
| cda  | = | cucharada   |



### CONVERSIONES DE MEDIDAS

|                |   |                                |
|----------------|---|--------------------------------|
| Pizca          | = | menos de 1/8 cdta              |
| 3 cdtas        | = | 1 cda                          |
| 2 cdas         | = | 1 oz líquida                   |
| 1 chorrito     | = | 1 1/2 oz líquidas              |
| 4 cdas         | = | 1/4 taza                       |
| 5 cdas+ 1 cdta | = | 1/3 taza                       |
| 12 cdas        | = | 3/4 taza                       |
| 16 cdas        | = | 1 taza                         |
| 1 taza         | = | 8 oz líquidas                  |
| 2 tazas        | = | 1 pt o 16 oz líquidas          |
| 2 pintas       | = | 1 cuarto (qt) o 32 oz líquidas |
| 4 cuartos (qt) | = | 1 galón                        |





UN AGRADECIMIENTO ESPECIAL A

NUESTROS COLABORADORES

|                        |                |
|------------------------|----------------|
| Joe Aigner-Varoz       | 19             |
| Carol Alford           | 16             |
| Melodie Allen          | 31             |
| Kelly Alvarado         | 12             |
| Mirtha Álvarez-Acevedo | 11             |
| Laura Ammons           | 55             |
| Joanna Andrews         | 57             |
| Michael Antonelli      | 46             |
| Ashley Aviolla         | 36, 54, 62, 65 |
| Holly Campeau          | 27             |
| Amanda Campos          | 28             |
| Tracey L. Campos       | 43             |
| Ida Cantú              | 20–21, 70      |
| Kimberly Dean          | 13             |
| Jennifer Doherty       | 8              |
| Savannah Duncan        | 18             |
| Robin Eickhoff         | 49             |
| Andrea Everett         | 52             |
| Melissa Flower         | 73             |
| Mark Giannou           | 14, 41         |
| Cindy Johnston         | 50, 51         |
| Devin Kyles            | 67             |
| Julie LaLiberty        | 45             |



NUESTROS COLABORADORES

|                    |                |
|--------------------|----------------|
| Sandra Lara        | 47             |
| Barbie López       | 24, 29, 33, 42 |
| Roxanne Massey     | 61             |
| Lia Medrano        | 72             |
| Andrew Morgan      | 17, 25         |
| Jill Nicklas       | 35             |
| Barbara O'Connell  | 40             |
| Donna Richmond     | 39, 48, 53     |
| Verónica Rivera    | 38, 58         |
| Heather Sambrook   | 10, 15, 64     |
| María Sánchez      | 60             |
| Tomika Sánchez     | 68             |
| Primitiva Seguí    | 30             |
| Monique Silva      | 44             |
| Wendy Smith        | 56             |
| Arnela Tatic       | 9, 37          |
| Andrea Vaziri      | 74             |
| Anthony Villarreal | 32             |
| Joshua White       | 22–23          |



[wellmedhealthcare.com/es/](http://wellmedhealthcare.com/es/)