

Celebración Latina



Latino Celebration



DESARROLLADO POR/ DEVELOPED BY:

Lisa Fuller, MS, RD, LDN, Extension Specialist
Egla-Irina Lopez, MS, Extension Assistant
Andrea Jacobo, MPH, Extension Agent, Shelby County
Bianca S. Johnson, BS, Extension Agent, Davidson County
Miguel Mendieta, RD, LDN, Extension Agent, Sumner County

DISEÑOS GRÁFICOS Y FOTOGRAFÍAS REALIZADOS POR/ GRAPHIC DESIGN AND PHOTOGRAPHY BY:

Johnna Ferguson, BS, Extension Assistant



TABLE OF CONTENTS

MEXICO	4
Mexican Deconstructed Sweet Potatoes	6
Chicken Pozole	8
Mexican-style Street Corn	10
Roasted Sweet Potato and Pumpkin Seed Mole Bowls	12
CENTRAL AMERICA	14
Sancocho	16
Baked Costa Rican-style Tilapia with Pineapples, Black Beans and Rice	18
Pupusas	20
Salvadorian Pickled Cabbage	22
Breakfast Taquiza	24
SOUTH AMERICA	26
Lomo Saltado	28
Peruvian Quinoa Salad	30
Colombian Chicken and Rice	32
CARIBBEAN	34
Papaya Smoothies	36
Dominican Breakfast Delight	48
Dominican Oats and Milk Drink	42
Chicken Ropa Vieja	44
Cuban Picadillo	46
Measurements	48



INDICE DE CONTENIDOS

MÉXICO	5
Camotes Desmantelados	7
Pozole de Pollo	9
Maíz Callejero estilo Mexicano	11
Camotes Asados con Mole de Semillas de Calabaza	13
CENTROAMÉRICA	15
Sancocho	17
Tilapia al Horno con Piña, Frijoles Negros y Arroz	19
Pupusas	21
Ensalada de Repollo Salvadoreño	23
Desayuno Taquiza	25
SUDAMÉRICA	27
Lomo Saltado	29
Ensalada Peruana de Quínoa	31
Arroz con Pollo Colombiano	33
EL CARIBE	35
Licudo de Papaya	37
Desayuno Dominicano	39
Bebida de Avena y Leche Dominicana	43
Ropa Vieja de Pollo	45
Picadillo Cubano	47
Medidas	48



MEXICO

Families are one of the most important elements in Mexican culture and are typically large.



Mexico can be broken into seven different regions. The seven regions include: The North, North Pacific Coast, The Bajio, South Pacific Coast, The South, The Gulf and Central Mexico.

Mexican cuisine varies widely between all seven regions, with each town having its own culinary traditions. Corn tortillas as well as other corn items are common throughout Mexico. Peppers, tomatoes, rice, beans, avocados, chocolate and pumpkins are prominent throughout the country.





MÉXICO

La familia es uno de los más importantes elementos de la cultura mexicana y típicamente la mayoría de las familias mexicanas son grandes.

El país de México puede ser dividido entre siete regiones diferentes. Las siete regiones incluyen; El Norte, Norte Pacífico, El Bajío, Sur Pacífico, El Sur, El Golfo y el Centro de México.

La comida mexicana es diferente de región a región, cada pueblo tiene sus propias tradiciones. Las tortillas de maíz tanto como otras comidas de maíz son comunes a través de todo México. Los chiles, los tomates, el arroz, los frijoles, los aguacates, el chocolate, y las calabazas son ingredientes considerados prominentes en todo el país.



START TO FINISH: 20-25 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$1.01

MEXICAN DECONSTRUCTED SWEET POTATOES

INGREDIENTS

1 chicken breast
2 tablespoons olive oil
One 14.5 ounce can tomatoes, diced, undrained
1 bell pepper (any color), thinly sliced
1 tablespoon taco seasoning
2 large sweet potatoes, washed and diced
($\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ -in)

GARNISHES (OPTIONAL)

Jalapeños, sliced thin
Fresh cilantro, chopped
Tomatoes, diced
Red onion, chopped
Guacamole

DIRECTIONS

1. Cut up chicken breasts into small pieces.
2. In a medium pan over medium heat, add olive oil and sauté chicken until browned, about 5 minutes.
3. Add the tomatoes, peppers and taco seasoning and cook for 2-3 minutes longer.
4. Add the diced sweet potatoes and cook covered for approximately 10 minutes longer or until sweet potatoes are soft.
5. Spoon the sweet potatoes onto plate and garnish if desired.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
256	29g	38g	7g	10g	1.5g	469mg





PRINCIPIO A FIN: 20-25 minutos
(preparación activa: 20-25 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$1.01

INGREDIENTES

- 1 pechuga de pollo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata de tomates en jugo 14.5 onzas cortados en cubitos
- 1 pimiento (cualquier color), cortado en rebanadas
- 1 cucharada de condimentos de tacos
- 2 camotes grandes, lavados y cortados en cubitos

ADORNOS (OPCIONAL)

- Jalapeños, cortados
- Cilantro fresco, cortado
- Tomates cortados en cubitos
- Cebolla roja, cortada en cubitos
- Guacamole

CAMOTES DESMANTELADOS

DIRECCIONES

1. Corte el pollo en pedazos pequeños.
2. En un sartén mediano sobre fuego mediano, cocine el pollo en el aceite de oliva hasta que se empiece a dorar. Aproximadamente 5 minutos.
3. Añade los tomates, pimientos y cucharada de condimentos de taco y cocine por 2-3 minutos más.
4. Añade el camote y cocine por aproximadamente 10 minutos más, o hasta que estén suaves.
5. Sirva en un plato y adorne a su gusto.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
256	29g	38g	7g	10g	1.5g	469mg

START TO FINISH: 25-30 minutes
(active preparation time: 15 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$1.76

INGREDIENTS

2 chicken breasts
3 cups of water
1 tablespoon olive oil
½ onion, thinly sliced
¼ teaspoon kosher salt
¼ teaspoon black pepper
4 cups of low-sodium chicken broth
1 teaspoon dried oregano
1 teaspoon crushed red pepper
One 15-ounce can of hominy, drained and rinsed
1 lime, cut into wedges

DIRECTIONS

1. In a large saucepan over high heat, combine the chicken and water and bring to a boil for approximately 15 minutes or until chicken is tender.
2. When cool, shred the chicken and set aside.
3. In a large saucepan over medium heat, heat the oil.
4. Add the onion, salt and pepper and cook, stirring occasionally, until soft and beginning to brown, about 5 minutes.
5. Add the broth, oregano and pepper flakes and bring to a boil.
6. Stir in the chicken and hominy and simmer until heated through, 3-4 minutes.
7. Serve with lime wedges.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
195	17g	15g	2g	8g	1g	689mg



PRINCIPIO A FIN: 25-30 minutos
(preparación activa: 15 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$1.76

INGREDIENTES

2 pechugas de pollo
3 tazas de agua
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla, rebanadas finas
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
4 tazas de caldo de pollo bajo en sal
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de pimienta roja
1 lata de 15 onzas de maíz de pozole
1 limón, cortado en rajas

POZOLE DE POLLO

DIRECCIONES

1. En un sartén grande sobre fuego alto, combine el pollo y el agua y hierba por 15 minutos o hasta que el pollo esté cocinado.
2. Una vez que el pollo se ha enfriado, desmenuce el pollo
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego mediano.
4. Agregue la cebolla y la sal y pimienta y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté suave y empezando a dorarse, aproximadamente 5 minutos.
5. Añada el caldo, orégano, el pimienta y cocine hasta hervir.
6. Añada el pollo y el maíz de pozole y cocine hasta que se caliente, de 3 a 4 minutos.
7. Sirva con el limón.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
195	17g	15g	2g	8g	1g	689mg

START TO FINISH: 10 minutes
(active preparation time: 5 minutes)

SERVINGS: 6

COST PER SERVING: \$1.86

INGREDIENTS

Four 15-ounce cans of low-sodium corn
2 teaspoons olive oil
2 jalapeño peppers, diced
¼ cup low-fat mayonnaise
2 limes, juiced
1 teaspoon chili powder
3 tablespoons cilantro, chopped
Salt and pepper to taste
1 cup Parmesan cheese, grated

DIRECTIONS

1. In medium skillet over medium heat, sauté the corn with olive oil until slightly browned. Cool completely.
2. In a large mixing bowl, combine the corn, jalapeño peppers, mayonnaise, lime juice, chili powder, and cilantro. Season with salt and pepper.
3. Place in individual serving bowls and top with the grated Parmesan cheese.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
401	20g	48g	5g	20g	6g	624mg





PRINCIPIO A FIN: 10 minutos
(preparación activa: 5 minutos)

PORCIONES: 6

COSTO POR PORCIÓN: \$1.86

MAÍZ CALLEJERO ESTILO MEXICANO

INGREDIENTES

Cuatro latas de maíz 15 onzas
2 cucharadas de aceite de oliva
2 jalapeños cortados
¼ taza de mayonesan baja en grasa
El jugo de 2 limones
1 cucharadita de chile en polvo
3 cucharaditas de cilantro cortado
Sal y pimienta a sabor
1 taza de queso parmesano rallado

DIRECCIONES

1. En un sartén mediano sobre fuego mediano, cocine el maíz con aceite de oliva hasta que se empiece a dorar. Enfrié completamente.
2. En un tazón grande, añade el maíz, chiles, mayonesa, jugo de limón, polvo de chile y cilantro. Sazone con sal y pimienta.
3. Coloque en tazones de servir individuales y adorne con queso parmesano rallado.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
401	20g	48g	5g	20g	6g	624mg

START TO FINISH: 45 minutes
(active preparation time: 20-25 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$1.70

INGREDIENTS

3 large sweet potatoes, peeled and cut into 1-inch chunks
3 tablespoons olive oil (divided)
1¾ teaspoon kosher salt (divided)
½ teaspoon pepper (divided)
½ cup raw shelled pumpkin seeds, plus more for garnish
½ onion, cut into wedges
2 tomatillos, husked and halved
2 cloves garlic, halved
1 jalapeño chili, sliced
½ teaspoon cumin
½ teaspoon dried oregano
¾ cup low-sodium vegetable stock
½ cup coconut milk
½ cup parsley, chopped
¼ cup packed cilantro, chopped, plus more for garnish
2 cups rice, cooked
Lime wedges

ROASTED SWEET POTATO AND PUMPKIN SEED MOLE BOWLS

DIRECTIONS

1. Preheat oven to 400°F. Toss sweet potato with 2 tablespoons of the olive oil, 1 teaspoon of the salt, and ¼ teaspoon of the pepper. Arrange on baking sheet; roast 35-40 minutes or until sweet potatoes are tender, stirring occasionally.
2. Meanwhile, in 10-inch skillet, toast the pumpkin seeds on medium for 3 minutes or until fragrant. Remove from heat; set aside. In same skillet, heat remaining 1 tablespoon olive oil on medium. Add the onion, tomatillos, garlic and jalapeño; cook 5 minutes or until slightly browned. Place the vegetables, pumpkin seeds, cumin and dried oregano in blender. Pulse a few times; add the stock, coconut milk, parsley, cilantro, the remaining ¾ teaspoon salt and ¼ teaspoon pepper. Process until smooth. Makes 3 cups.
3. Return mixture to skillet; simmer on medium 10-15 minutes, stirring often, or until slightly thickened. Divide the rice and sweet potatoes among 4 bowls; spoon sauce on top. Serve remaining sauce on the side. Garnish with cilantro and lime wedges.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
469	14g	58g	8g	22g	4g	669mg





PRINCIPIO A FIN: 45 minutos
(preparación activa: 20-25 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$1.70

INGREDIENTES

3 camotes grandes, pelados y cortados en pedazos de 1 pulgada
3 cucharadas de aceite de oliva (dividida)
1 ¾ cucharadita de sal (dividida)
½ cucharadita de pimienta (dividida)
½ taza de semillas de calabaza
½ cucharadita de semillas de comino
½ cucharadita de orégano seco
½ cebolla, cortada en rajas
2 tomatillos, sin cascara y cortados a la mitad
2 clavos de ajo, cortados a la mitad
1 jalapeño cortado en rebanadas
¾ taza de caldo de vegetales bajo en sodio
½ taza de leche de coco
½ taza de perejil, cortado
¼ taza de cilantro cortado, y mas para adorno
2 tazas de arroz cocinado, para servir
Rajas de limón

CAMOTES ASADOS CON MOLE DE SEMILLAS DE CALABAZA

DIRECCIONES

1. Caliente el horno at 400°F. Cubre el camote con 2 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharadita de sal, ¼ cucharadita de pimienta. Organice en la olla de hornear y cocine por 35 a 40 minutos o hasta que el camotes este suave, revolviendo ocasionalmente.
2. Mientras en un sartén de 10 pulgadas tueste las semillas de calabaza, de comino y orégano a medio fuego por 3 minutos o hasta que estén fragante. Retire del fuego. En el mismo sartén, caliente 1 cucharada de aceite de oliva a medio fuego. Añade la cebolla, tomatillos, ajo y jalapeños; cocine por 5 minutos o hasta que se doren. Coloque los vegetales, semillas y mezcla de especias en la licuadora. Pulse varias veces; luego añade el caldo de vegetales, leche de coco, perejil, cilantro, ¾ cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta. Procese hasta que este liso. Hace 3 tazas.
3. Devuelva la mezcla al sartén, hierva a fuego lento revolviendo frecuentemente, de 10 a 15 minutos o hasta que este espeso. Divida el arroz y los camotes entre 4 tazones, agregué una cucharada de salsa arriba de la calabaza. Sirva la salsa que quede al lado. Adorne con cilantro y rajas de limón.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
469	14g	58g	8g	22g	4g	669mg



CENTRAL AMERICA

Similar to South American cuisine, Central American cuisine is influenced by Spain, Asia, India and the Caribbean. Staple items include maize, peppers, rice, beans and seafood. Some items such as plantains, annatto seeds and maize are more prominent in this region than anywhere else. Maize is thought of as the most important diet staple in this region.

Central American cuisine started out as generally vegetarian. Meat was reserved for special occasions, with little or no oils or fats used. This was soon changed by European influences, which introduced the indigenous people to frying and cooking with animal fats.

Fresh fruits and vegetables continue to be used in abundance in this region, in addition to seafood and beef. Beef remains a luxury for some people, therefore beans play a large role in the local cuisine.

In Central America, most recipes are handed down from generation to generation by word of mouth, thus little is written about the food of this region.



CENTROAMÉRICA

Similar a la comida de Sudamérica, la cocina centroamericana está influenciada por España, Asia, India y el Caribe. Los ingredientes básicos incluyen el maíz, pimientos, arroz, frijoles y mariscos. Algunos ingredientes como los platanos, el achiote y el maíz son mas prominentes en esta región que en cualquier otro lugar. El maíz se considera uno de los mas importantes elementos de la región.

La comida de Centroamérica comenzó generalmente vegetariana. La carne solo se cocinaba en ocasiones especiales con poco o sin ninguna aceite o grasa. Esto pronto fue cambiando con las influencias europeas, que introdujeron a los indígenas a como freír y cocinar con grasas.

Las frutas y vegetales frescas continúan siendo utilizados en abundancia en esta región, al igual que los mariscos y la carne de res. La carne de res sigue siendo un lujo para algunas personas, y por lo tanto los frijoles juegan un papel importante en la comida local.

En Centroamérica, la mayoría de las recetas se transmiten de generación a generación por boca a boca, por lo que poco se á escrito sobre la cocina de esta región.

START TO FINISH: 60 minutes
(active preparation time: 15 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$2.06

INGREDIENTS

½ cup onion, chopped
½ red bell pepper, finely chopped
2 garlic cloves, minced
½ teaspoon ground cumin
½ pound of turkey sausage
4 chicken thighs
1 can low-sodium corn, drained
1 green plantain, peeled and cut crosswise into
2 inch pieces
½ teaspoon kosher salt
6 cups of water (may add more, if necessary)
plus ¼ cup
¼ cup of low-sodium tomato sauce
2 medium white potatoes, peeled and cut in half
½ pound frozen or fresh yucca, cut into
2-inch pieces
2 tablespoons fresh cilantro, chopped
1 teaspoon black pepper, ground

SANCOCHO

DIRECTIONS

1. In blender, combine the onions, red bell pepper, garlic and cumin with ¼ cup of water.
2. In a large pot, combine the sausage, chicken, corn, onion mixture (from step 1), green plantain and salt. Add the water and tomato sauce and bring to a boil, then cover and reduce heat to medium and cook for about 15 minutes.
3. Add the potatoes and yucca. Continue cooking for 20 more minutes or until the vegetables are fork tender. Stir in the cilantro and black pepper.
4. Taste and adjust the seasoning. Serve in large soup bowls, dividing the meat and vegetables evenly.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
371	22g	54g	6g	9g	2g	521mg



PRINCIPIO A FIN: 60 minutos
(preparación activa: 15 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$2.06

INGREDIENTES

½ taza de cebolla picada
½ pimiento rojo, finamente picado
2 dientes de ajo, picados
½ cucharadita de comino molido
½ libra de salchicha de pavo
4 piezas de muslo de pollo
1 lata de maíz, bajo en sodio
1 plátanos verdes, pelados y cortados transversalmente en pedazos de 2 pulgadas
½ cucharadita de sal
6 tazas de agua (o más si es necesario) y ¼ taza dividida
¼ taza de salsa de tomate baja en sodio
2 papas blancas medianas, peladas y cortadas por la mitad
½ libra de yuca en pedazos de 2 pulgadas, fresca o congelada
2 cucharadas de cilantro fresco picado
1 cucharadita de pimienta molida

SANCOCHO

DIRECCIONES

1. Coloque la cebolla, el pimiento rojo, el ajo y el comino en la licuadora con ¼ taza de agua.
2. En una olla grande, coloque la salchicha de pavo, pollo, maíz, mezcla de cebolla (del primer paso), sal y plátano verde. Añade agua y la salsa de tomate y hierva, tape y baje el fuego a medio y cocine durante unos 15 minutos.
3. Añade las papas y yuca. Continúe cocinando durante 20 minutos más o hasta que las verduras estén blandas. Agregue el cilantro y pimienta negra.
4. Pruebe y ajuste la sazón. Servir en platos grandes de sopa, dividir la carne, el pollo y los vegetales de manera uniforme.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
371	22g	54g	6g	9g	2g	521mg

START TO FINISH: 30 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$3.50

INGREDIENTS

¼ cup orange juice
1 lime, juiced
2 tablespoons olive oil
¼ cup finely fresh cilantro, chopped, plus
more for garnish
2 garlic cloves, minced
1 teaspoon sugar
¼ teaspoon Kosher salt
¼ teaspoon black pepper, freshly ground
4 (5 to 7-ounce) tilapia fillets, rinsed and patted dry
1 cup long-grain white rice
2 cups low-sodium chicken broth
2 cups tomato salsa
One 15-ounce can low-sodium black beans,
drained and rinsed
One 20-ounce can of pineapple chunks, in light
syrup, drained
2 limes, thinly sliced
Salt to taste

BAKED COSTA RICAN-STYLE TILAPIA WITH PINEAPPLES, BLACK BEANS AND RICE

DIRECTIONS

1. In a mixing bowl, whisk together the orange juice, lime juice, olive oil, 2 tablespoons of the cilantro, garlic and sugar. Season with salt and pepper. Add the tilapia fillets to the marinade, turning to coat. Marinate in the refrigerator for 20 minutes, turning occasionally.
2. Combine the rice and chicken broth in a pot over medium heat and bring to a boil. Reduce the heat to low, cover and cook until the rice is tender and has absorbed all of the liquid, about 20 minutes.
3. Remove the tilapia from the marinade, reserve the marinade. Cook the tilapia in a large frying pan for 1 minute per side. In a small sauce pan, bring the reserved marinade to a boil. Remove from heat and pour the reserved marinade over the fish and finish cooking, approximately 3 minutes. Fish will be opaque.
4. Stir together the cooked rice, salsa, beans, pineapple, and remaining 2 tablespoons of the cilantro in a 2 or 3-quart dish. Layer the lime slices over the fish. Garnish with chopped cilantro before serving. Add salt to taste.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
502	34g	74g	10g	11g	2g	673mg





PRINCIPIO A FIN: 30 minutos
(preparación activa: 15 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$3.50

INGREDIENTES

¼ taza de jugo de naranja
Jugo de un limón
2 cucharadas de caite de oliva
¼ taza de cilantro cortado, finamente
2 clavos de ajo, picado
1 cucharadita de azúcar
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta
4 (5 a 7 onzas) tilapias, lavadas
1 taza de arroz blanco
2 tazas de caldo de pollo
2 tazas de salsa de tomate
1 (15 onzas) lata de frijoles negros, lavados y escurridos
1 (20 onzas) lata de de piña cortada con jarabe bajo en azúcar, escurrida
2 limones cortados
Sal a gusto

TILAPIA AL HORNO CON PIÑA, FRIJOLES NEGROS Y ARROZ

DIRECCIONES

1. En un tazón, mezcle junto el jugo de naranja, jugo de limón, aceite de oliva, 2 cucharadas de cilantro, el ajo, y la azúcar. Añade la sal y pimienta a sabor. Añade la tilapia a la mezcla, cubriendo el pescado. Deje marinarse por 20 minutos en el refrigerador, volteando ocasionalmente.
2. Combine el arroz y el caldo de pollo en una olla a fuego medio y hierva. Reduzca a fuego bajo, cubra y cocine hasta que el arroz este suave y haya absorbido todo el líquido, aproximadamente 20 minutos.
3. Remueva la tilapia del marinado, reserve el marinado. Cocine la tilapia en un sartén grande por 1 minuto en cada lado. En un sartén pequeño hierva el marinado reservado. Retire del fuego y derame el marinado sobre el pescado y termine de cocinar, aproximadamente 3 minutos. El pescado se vera opaco de color.
4. Mezcle el arroz cocinado, la salsa, los frijoles, la piña y las 2 cucharadas de cilantro en un plato de 2 o 3 cuartos. Ponga las rodajas de limón sobre el pescado. Adorne con cilantro picado antes de servir. Anade sal a su gusto.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
502	34g	74g	10g	11g	2g	673mg

START TO FINISH: 20-25 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 8

COST PER SERVING: \$0.85

INGREDIENTS

2 cups instant corn flour (masa harina)
½ teaspoon salt
2 cups water
One 15-ounce can low-sodium black beans,
drained and mashed
1 cup low-fat mozzarella cheese, grated
Cooking spray

PUPUSAS

DIRECTIONS

1. In a large mixing bowl, pour in the corn flour and gradually stir in enough water until dough begins to form. Season with salt.
2. Mix the cheese into mashed beans.
3. Divide the dough into 8 portions. With your hands, roll the dough into balls. Make an indent in each ball with your thumb.
4. Put about 2 tablespoons of the bean mixture into the hole in each ball. Fold the dough over to completely cover it. Press the ball out with your palms to form a disk.
5. In a very hot iron skillet, add the cooking spray and cook the Pupusas on each side until golden brown.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
372	18g	59g	10g	8g	3g	461mg





PRINCIPIO A FIN: 20-25 minutos
(preparación activa: 10 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$0.85

INGREDIENTES

2 tazas de masa harina
2 tazas de agua
½ cucharada de sal
1 lata de 15 onzas de frijoles negros, escurridos
y machucados, bajos en sodio
1 taza de queso mozzarella rallado
Spray para cocinar

PUPUSAS

DIRECCIONES

1. En un tazón grande, añade la masa harina gradualmente mezclando suficiente agua hasta que la masa comience a reunirse. Sazone con sal.
2. Añade el queso a los frijoles.
3. Divida la masa en 8 porciones. Con sus manos, enrolle la masa en bolas. Presione una indentación en cada bola con el pulgar.
4. Coloque dos cucharadas de la mezcla de frijoles en cada indentación. Doble la masa sobre la mezcla completamente cubriéndola. Presione la bola hacia fuera con sus palmas para formar un disco.
5. En un sartén de hierro muy caliente añade el spray de cocinar, cocine las pupusas en cada lado hasta que se doren.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
372	18g	59g	10g	8g	3g	461mg

START TO FINISH: 2 hours
(active preparation time: 10-15 minutes)

SERVINGS: 6

COST PER SERVING: \$0.59

SALVADORIAN PICKLED CABBAGE

INGREDIENTS

1 medium head cabbage, chopped
2 small carrots, grated
1 small onion, sliced
½ teaspoon dried red pepper flakes (optional)
½ teaspoon oregano
1 teaspoon olive oil
1 teaspoon salt
1 teaspoon brown sugar
½ cup vinegar
½ cup water

DIRECTIONS

1. In a large bowl, combine the chopped cabbage, grated carrots, sliced onion, red pepper flakes, oregano, olive oil, salt, brown sugar, vinegar and water.
2. Place in the refrigerator for at least 2 hours before serving.
3. Serve with the Pupusas (see separate recipe for details) or as a side for other dishes.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
102	4g	20g	17g	1g	0g	220mg



PRINCIPIO A FIN: 2 horas
(preparación activa: 10 minutos)
PORCIONES: 6
COSTO POR PORCIÓN: \$0.59

INGREDIENTES

1 cabeza mediana de repollo, cortada
2 zanahorias pequeñas, ralladas
1 cebolla pequeña, cortada en rebanadas
½ cucharadita de pimienta roja en hojuelas
(opcional)
½ cucharadita de orégano
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de azúcar morena
½ taza de vinagre
½ taza de agua

ENSALADA DE REPOLLO SALVADOREÑO

DIRECCIONES

1. En un tazón grande, combine el repollo, las zanahorias, la cebolla, el pimienta roja en hojuelas, el orégano, el aceite de oliva, sal, la azúcar morena, el vinagre y la agua.
2. Ponga en el refrigerador por lo menos 2 horas antes de servir.
3. Sirva con las Pupusas (vea la receta separada por los detalles) o como un acompañamiento para otros platos.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS		GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
		TOTAL	FIBRA DIETÉTICA			
102	4g	20g	17g	1g	0g	220mg

START TO FINISH: 20-25 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 8

COST PER SERVING: \$0.85

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
3 russet potatoes, chopped
Salt and pepper to taste
2 Roma tomatoes, chopped
1 large jalapeño, chopped
½ onion, chopped
6 eggs
⅓ cup nonfat milk
⅓ cup fresh cilantro, chopped

DIRECTIONS

1. In a large frying pan, heat 2 tablespoons oil over low heat.
2. Add the potatoes and cook for approximately 10 minutes or until the potatoes are soft, stirring frequently. Season with salt and pepper to taste. Set aside.
3. In the same frying pan sauté the tomatoes, jalapeño and onion. Meanwhile in a large bowl, whisk the eggs and milk together until thoroughly combined.
4. Add the eggs to frying pan and carefully fold the eggs until the scramble is set and the eggs are cooked. Remove from heat and garnish with cilantro, set aside.
5. Place the eggs in a large serving dish with cooked potatoes. Can be served with warm beans and tortillas.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
381	14g	35g	5g	21g	4g	270mg





PRINCIPIO A FIN: 20 minutos
(preparación activa: 10 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$1.62

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
3 papas grandes cortadas
Sal y pimienta al gusto
2 tomates de roma, cortados
1 jalapeño grande, cortado
½ cebolla, picada
6 huevos
⅓ taza de leche
⅓ taza de cilantro, cortado

DESAYUNO TAQUIZA

DIRECCIONES

1. En un sartén grande, caliente 2 cucharadas de aceite sobre fuego bajo.
2. Añade las papas y cocine por 10 minutos, hasta que las papas estén suaves, revolviendo constantemente. Sazone con sal y pimienta a gusto. Ponga a lado.
3. En un sartén grande, cocine los tomates, los jalapeños, y las cebollas. Mientras se cocinan los vegetales en un tazón grande, mezcle los huevos con la leche hasta que estén combinados completamente.
4. Añade los huevos al sartén y doble los huevos hasta que la mezcla se establece y los huevos estén cocidos. Retire del fuego y adorne con cilantro, póngalo a un lado.
5. Sirva los huevos en un plato grande con las papas cocidas. Sirva con frijoles calientes y tortillas.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
381	14g	35g	5g	21g	4g	270mg



SOUTH AMERICA

South American culture is known for its food. The people of this region eat to party, to mourn and to reconnect with family and friends. Food is a vital part of the social fabric.



The diversity of South American cuisine can be attributed to the European and African influences as well as to its surrounding countries. Like the people, South American food is full of bright colors. One of their staple items includes corn. Other staple items include tomatoes, pumpkin, chilies and potatoes. South America is also known for its production of quinoa.



South America is the continent responsible for giving the world some of its favorite staple items, such as chocolate. Many of the staple dishes from this region can be found in the best restaurants today.





SUDAMÉRICA

La cultura Sudamericana es conocida por su comida, cualquier evento importante se rodea alrededor de la cocina; comen para festejar, llorar y reconectarse con sus familiares y amigos. Es una parte vital del tejido social.

La diversidad de la gastronomía Sudamericana puede atribuirse a las influencias europeas y africanas, así como a sus países circundantes. Como la genta, la comida sudamericana está llena de colores brillantes. Los ingredientes más usados a través del país incluyen el maíz. Otras comidas usadas a través de país son los tomates, la calabaza, los chiles y las papas. Sudamérica también es conocida por su producción de quínoa.

Sudamérica es el continente responsable de dar al mundo algunos de sus artículos favoritos, como el chocolate. Muchos de los platos básico en esta región, hoy se pueden encontrar en los mejores restaurantes.

START TO FINISH: 30 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$1.86

INGREDIENTS

4 medium russett potatoes (about 1 pound)
2 tablespoon olive oil
1½ pounds top round roast, thinly sliced
1 large red onion, halved, thinly sliced
4 plum (Roma) tomatoes, cut into thin wedges
5 tablespoons low-sodium soy sauce
1 teaspoon red wine vinegar
Salt and pepper to taste
2 medium green onions, cut into small matchstick pieces
2 cups white rice, cooked

LOMO SALTADO

DIRECTIONS

1. Peel the potatoes and cut into 2 x ¼-inch sticks. In 12-inch skillet, heat 1 tablespoon oil over medium-high heat. Cook the potatoes in oil 5-8 minutes, tossing frequently, until tender and golden brown. Remove the potatoes from the skillet and keep warm.
2. In same skillet, heat about 1 teaspoon oil over medium heat. Working in small batches, cook the beef in oil about 1 minute or just until cooked. Continue cooking the beef in small batches, using 1 teaspoon oil per batch. Remove the beef from skillet and keep warm.
3. Add the red onion to skillet; cook and stir for about 2 minutes or until tender. Stir in the beef, tomatoes, soy sauce, vinegar, salt and pepper. Cook and toss mixture over medium heat about 1 minute or until hot.
4. Spoon the beef mixture onto large serving platter and top with cooked potatoes. Garnish with green onions. Serve over rice.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
584	29g	66g	25g	19g	6g	374mg





PRINCIPIO A FIN: 30 minutos
(preparación activa: 10 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$1.86

INGREDIENTES

4 papas para hornear (aproximadamente 1 libra)
2 cucharada de aceite de oliva
1½ lb filete redondo de res, cortado en pedazos delgados
1 cebolla roja grande, cortada en la mitad y entre rodajas
4 tomates, cortados en rodajas
5 cucharada de salsa de soya, baja en sodio
1 cucharadita de vinagre de vino tinto
Sal y pimienta a sabor
2 cebollas verdes, cortadas en tiras
2 tazas de arroz blanco caliente

LOMO SALTADO

DIRECCIONES

1. Pele las papas y corte a tiras de 2 x ¼ pulgadas. En un sartén de 12 pulgadas, caliente una cucharada de aceite a fuego mediano-alto. Cocine las papas por 5 a 8 minutos, moviéndolas frecuentemente, hasta que estén suaves y doradas. Remueva las papas de la olla, y manténgalas calientes.
2. En la misma olla, caliente aproximadamente 1 cucharada de aceite a fuego medio. Trabajando en porciones pequeñas, cocine la carne por un minuto o hasta que este cocinada. Continúe cocinando la carne en porciones pequeñas, usando una cucharada de aceite por lote. Remueva la carne del sartén y manténgala caliente.
3. Añade la cebolla roja a el sartén, cocine por 2 minutos o hasta que este suave. Agregue la carne, tomates, salsa de soya, el vinagre, la sal y pimienta. Cocine y mezcle sobre fuego mediano por 1 minuto o hasta que todo se caliente.
4. Sirva en un plato grande y cubra con las papas cocinadas. Adorne con las cebollas verdes. Sirva sobre arroz.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
584	29g	66g	25g	19g	6g	374mg

START TO FINISH: 15 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 6

COST PER SERVING: \$0.93

INGREDIENTS

1 cup quinoa, thoroughly rinsed
2 cups water
½ teaspoon salt
½ cucumber, diced
2 tomatoes, diced
⅓ cup red onion, diced
½ bell pepper (any color), diced
¾ cup queso fresco, crumbled
1 tablespoon olive oil
1 lime, juiced
Salt to taste
⅓ cup fresh cilantro, chopped

GARNISH (OPTIONAL)

1 avocado, sliced
Kalamata olives

PERUVIAN QUINOA SALAD

DIRECTIONS

1. Toast the quinoa in a small, dry pot for five minutes over medium heat, until fragrant. Add water and a ½ teaspoon of salt. Bring to a boil, then cover and reduce to a simmer. Cook about 15 minutes, or until the quinoa becomes translucent and uncoils. Set aside to cool to room temperature.
2. Mix quinoa, cucumber, tomatoes, red onion, bell pepper, queso fresco and olive oil.
3. Add lime juice and salt to taste and garnish with cilantro. Garnish with avocado and Kalamata olives if desired.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
257	10g	25g	4g	13g	4.5g	224mg





PRINCIPIO A FIN: 15 minutos
(preparación activa: 10 minutos)

PORCIONES: 6

COSTO POR PORCIÓN: \$0.93

INGREDIENTES

1 taza de quínoa
2 tazas de agua
½ cucharada de sal
½ pepino pequeño cortado en cubitos
2 tomates cortados en cubitos
⅓ taza cebolla roja cortada en cubitos
½ pimiento cortado en cubitos
¾ taza queso fresco
1 taza aceite de oliva
1 limones, jugo
Sal a sabor
⅓ taza de cilantro picado

ADORNOS (OPCIONAL)

1 avocado
Olivos Kalamata

ENSALADA PERUANA DE QUÍNOA

DIRECCIONES

1. Tueste la quinoa en un sartén pequeño, seco por 5 minutos sobre fuego medio, hasta que este fragante. Añade el agua y ½ cucharada de sal. Hierva el agua, cubra la olla y reduzca a fuego lento. Cocine por 15 minutos, o hasta que la quínoa se vuelva translúcida. Aparte y déj que se enfríe a temperatura ambiente.
2. Mezcle la quinoa, el pepino, los tomates, la cebolla roja, el pimiento, queso fresco y el aceite de oliva.
3. Añade el jugo de limon y sal a su gusto. Adorne con cilantro. Adorne con avocados o con olivos de Kalamata si gusta.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
257	10g	25g	4g	13g	4.5g	224mg

START TO FINISH: 45 minutes
(active preparation time: 20 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$2.28

INGREDIENTS

3 tablespoons olive oil
1 large red pepper, chopped
1 large yellow pepper, chopped
1 large green pepper, chopped
1 garlic clove, minced
1 medium onion, chopped
One 15-ounce can of low-sodium crushed tomatoes
2 cups of frozen mixed vegetables (peas, carrots, and corn are great choices)
2 chicken breasts, cooked and chopped in small pieces
Salt and pepper to taste
½ teaspoon cumin (optional)
Red pepper flakes (optional)
3 cups of brown rice, cooked

DIRECTIONS

1. In a large pot over low heat, heat the olive oil. Add the chopped peppers, garlic and onion, and stir-fry until they're golden brown.
2. Add the crushed tomatoes, frozen veggies, chicken breast, salt, cumin and red pepper flakes if desired. Stir and let cook at medium heat for approximately 15 minutes.
3. To plate, add the rice to a bowl and top with the chicken mixture.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
416	21g	56g	9g	12g	2g	267mg





PRINCIPIO A FIN: 45 minutos
(preparación activa: 20 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$2.28

INGREDIENTES

3 cucharadas de aceite de oliva
1 pimiento rojo, cortado
1 pimiento amarillo, cortado
1 pimiento verde, cortado
1 clavo de ajo, aplastado
1 cebolla mediana, cortada
1 (15 onzas) lata de tomates bajo en sodio
cortado en cubitos
2 tazas de vegetales congelados (chicharos,
zanahorias y maíz son buenas opciones)
2 pechugas de pollo, cocinado y cortado en
pedazos pequeños
Sal y pimienta a sabor
½ cucharadita de comino (opcional)
Pimiento rojo en hojuelas (opcional)
3 tazas de arroz integral

ARROZ CON POLLO COLOMBIANO

DIRECCIONES

1. En una olla grande sobre fuego bajo, caliente el aceite. Fría los pimientos, el ajo, y la cebolla hasta que se empiecen a dorar.
2. Añade los tomates, los vegetales congelados, el pollo, la sal, el comino y pimiento rojo en hojuelas. Revuelva todo y deje cocinar a fuego mediano por aproximadamente 15 minutos.
3. Para servir, sirva el pollo sobre arroz.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
416	21g	56g	9g	12g	2g	267mg



CARIBBEAN

The Caribbean cuisine is a blend of many different cultures. It includes a fusion of African, European, East Indian, Arab and Chinese cuisines. Caribbean cuisine is considered one of the healthiest as they usually do not require added oil or butter.



Some key ingredients include rice, plantains, beans, cassava, cilantro, bell peppers, chickpeas, sweet potatoes and coconut. A traditional seasoning used in many dishes includes green herbs and an oil based marinade referred to as Mojo. Caribbean cuisine is usually roasted, grilled or barbecued. Beans and legumes are also ingredients that make an appearance in almost every meal.

Seafood is also very popular in the Caribbean. Each nation usually has a unique seafood dish. Shark, lobster, and conch are some common dishes popular within the different regions.

Food has become an important aspect of family traditions in Caribbean culture. People from Cuba, Puerto Rico and Jamaica, to name a few, spend hours at a time preparing meals surrounded by family.





EL CARIBE

La gastronomía del caribe es la combinación de diferentes culturas. Incluye una fusión de la cocina Africana, europea, el este de India, árabe, y la influencia China. La cocina caribeña es considerada una de las más saludables, ya que por lo general no requieren el uso extra de aceite o manteca.

Unos ingredientes principales para el caribe, incluyen arroz, plátanos maduros, frijoles, yuca, cilantro, garbanzos, camotes y cocos. Un condimento tradicional usado en muchas comidas incluye hierbas verdes y los adobos a base de aceite referidos como mojo. La cocina caribeña suele ser asada, a la parrilla o a la brasa. Los frijoles y las legumbres son también ingredientes que hacen una aparición en casi todas las comidas.

Los mariscos también son muy populares en el caribe. Cada nación por lo general tiene su propio plato único de mariscos. Langosta, tiburón y los caracoles marinos son unos de los platos populares entre las diferentes regiones.

La comida se ha convertido en un aspecto importante de las tradiciones familiares in la cultura caribeña. La gente de Cuba, Puerto Rico, y Jamaica, para nombrar unos pocos, pasan horas a la vez preparando comidas rodeadas de familiares.



PAPAYA SMOOTHIES

START TO FINISH: 10 minutes (active preparation time: 5 minutes)

SERVINGS: 2

COST PER SERVING: \$0.86

INGREDIENTS

½ cup of frozen tropical fruit (such as papaya, pineapple and mango)

1 cup vanilla fat-free yogurt

½ cup orange juice

DIRECTIONS

1. Add all the ingredients into blender.
2. Process until smooth.
3. Pour into 2 glasses. Serve immediately.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
253	11g	52g	1g	0.5g	0g	150mg



LICUADO DE PAPAYA

37

PRINCIPIO A FIN: 10 minutos (preparación activa: 5 minutos)

PORCIONES: 2

COSTO POR PORCIÓN: \$0.86

INGREDIENTES

½ taza de fruta tropical congelada (papaya, piña y mango)

1 taza de yogurt de vainilla sin grasa

½ taza de jugo de naranja

DIRECCIONES

1. Agregue todos los ingredientes en la licuadora.
2. Procese hasta que quede liso.
3. Sirva en 2 vasos inmediatamente.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
253	11g	52g	1g	0.5g	0g	150mg



START TO FINISH: 25 minutes
(active preparation time: 10 minutes)
SERVINGS: 4
COST PER SERVING: \$2.00

DOMINICAN BREAKFAST DELIGHT

Great when served with fried eggs, cooked to your preference.

GRILLED CABBAGE AND SPINACH BLEND

1½ tablespoons olive oil
2 cloves garlic, minced
1½ cups red cabbage, chopped
2½ cups spinach
Salt to taste

DIRECTIONS

1. In a medium size pan over medium heat add in 1½ tablespoons of olive oil and minced garlic. Cook the garlic until golden brown.
2. Add the cabbage and cook until soft while maintaining the crunch consistency. Add the spinach to pan.
3. Add salt to taste. Serve alongside the Mangu.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
314	4g	49g	5g	14g	2g	203mg



PRINCIPIO A FIN: 25 minutos
(preparación activa: 10 minutos)
PORCIONES: 4
COSTO POR PORCIÓN: \$2.00

DESAYUNO DOMINICANO

Excelente cuando servido con huevos fritos, cocinados a tu gusto.

MEZCLA DE REPOLLO Y ESPINACA

1½ cucharada de aceite de oliva
2 clavos de ajo, picado
1½ taza de repollo rojo, cortado
2½ tazas de espinaca
Sal a gusto

DIRECCIONES

1. En un sartén mediano a fuego medio añade 1½ cucharada de aceite de oliva y ajo picado. Cocine el ajo hasta que se empieza a dorar.
2. Añade el repollo hasta que quede suave pero que mantenga la consistencia crujiente. Añada la espinaca al sartén
3. Añade sal a su gusto. Sirva junto el mangu

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
314	4g	49g	5g	14g	2g	203mg





DOMINICAN BREAKFAST DELIGHT (CONT.)

MANGU

- 3 unripe plantains
- 1½ teaspoon salt
- 4 teaspoons olive oil
- 1 tablespoon onion powder (optional)
- 1 cup water at room temperature

DIRECTIONS

1. Leaving the skin intact, cut plantains lengthwise; then divide each half into two.
2. In a large pot, add the plantains and fill with enough water to cover. Bring water to a boil and continue to boil until the plantains are very tender.
3. Remove the plantains from the water, peel and mash with a fork until very smooth and there are few to no lumps, approximately 10-15 minutes. Mix in the salt, olive oil, onion powder and water at a room temperature and continue to mash and mix until it turns into a smooth puree.

ONION GARNISH (OPTIONAL)

- 1 tablespoons olive oil
- 2 large red onions
- 1 tablespoon apple cider vinegar

DIRECTIONS

1. Heat 1 tablespoon of oil in a skillet over low heat. Add the onions and cook until translucent. Add the vinegar and season with salt to taste.
2. Garnish the Mangu with onions.





DESAYUNO DOMINICANO (CONT.)

MANGU

3 plátanos verdes
 1½ cucharadita de sal
 4 cucharadita de aceite de oliva
 1 cucharada de polvo de cebolla (opcional)
 1 taza de agua a temperatura ambiente

DIRECCIONES

1. Dejando la piel intacta, corte los plátanos longitudinalmente; luego divida cada mitad en dos.
2. En una olla grande, añada los plátanos y llénelo con suficiente agua para cubrirlos. Hierva el agua y continúe hirviendo hasta que los plátanos estén tiernos.
3. Retire los plátanos del agua, pelarlos y machucarlos con un tenedor hasta que queden lisos, aproximadamente 10-15 minutos. Mezcle, la sal y el aceite de oliva, la cebolla en polvo y el agua a temperatura ambiente y continúe machacando y mezclando hasta que se convierta en puré suave.

ADORNO DE CEBOLLA (OPCIONAL)

1 cucharada de aceite de oliva
 2 cebollas rejas, grandes
 1 cucharada de vinagre de manzana

DIRECCIONES

1. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén a fuego lento. Añada las cebollas y cocine hasta que estén translúcidas. Añade el vinagre y sazone con sal a gusto.
2. Adorne el mangu con las cebollas.





DOMINICAN OATS AND MILK DRINK

START TO FINISH: 30 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 4

COST PER SERVING: \$0.89

INGREDIENTS

4 cups of nonfat milk
2 cups whole oats
¼ cup of honey
2 cups of ice (optional)
1 lime, juiced

DIRECTIONS

1. Add the milk, oats and honey to blender. Blend at high speed for 3 minutes.
2. Chill in the freezer approximately 25 minutes (it has to be very cold, or it will curdle). Remove from the freezer and add the ice and stir.
3. Slowly pour the lime juice into the oatmeal mix, stirring constantly. Serve immediately.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
301	14g	57g	4g	3g	0.5g	106mg

BEBIDA DE AVENA Y LECHE DOMINICANA

PRINCIPIO A FIN: 30 minutos (preparación activa: 5 minutos)

PORCIONES: 4

COSTO POR PORCIÓN: \$0.89

INGREDIENTES

4 tazas de leche sin grasa
2 tazas de avena entera
¼ taza de miel
2 tazas de hielo (opcional)
Jugo de 1 limón

DIRECCIONES

1. Añade la leche, la avena y la miel a la licuadora. Mezcla a alta velocidad por 3 minutos.
2. Enfrié en el congelador aproximadamente por 25 minutos (tiene que estar fría, o se cuajara). Saque del congelador y añade el hielo, Revuelva.
3. Lentamente añade el jugo de limón a la mezcla de avena, revolviendo constantemente. Servir inmediatamente.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
301	14g	57g	4g	3g	0.5g	106mg



PRINCIPIO A FIN: 4 horas
(preparación activa: 15 minutos)
PORCIONES: 6
COSTO POR PORCIÓN: \$1.68

ROPA VIEJA DE POLLO

INGREDIENTES

OLLA DE COCCIÓN LENTA

3 pechugas de pollo
2 cebollas pequeñas, cortadas en cuartos
1 tomate, cortadas en cuartos
1 zanahoria, pelada y picada
4 clavos de ajo, pelados
3-4 tazas de agua
2 hojas de laurel
Sal

PARA TERMINAR

1 pimienta verde pequeño, sin semillas y cortado en rodajas finas
1 pimienta roja pequeño, sin semillas y cortado en rodajas finas
½ taza de salsa de tomate bajo en sodio
1 cucharadita de comino
¼ cucharadita de ajo en polvo
½ cucharadita de sal, más para saborear
Pimienta a gusto

DIRECCIONES

1. En la olla de cocina lenta, combine el pollo, las cebollas, el tomate, la zanahoria y el ajo. Añade el agua para cubrir. Añade las hojas de laurel y la sal y cocine en alto durante 2 horas.
2. Después de las dos horas, añade el pimientos verdes, el pimienta roja y salsa de tomate a la olla. Cocine por 30 minutos adicionales.
3. Sazone con comino, ajo en polvo, sal y pimienta

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
123	16g	10g	2g	2g	0g	344mg

START TO FINISH: 4 hours
(active preparation time: 15 minutes)

SERVINGS: 6

COST PER SERVING: \$1.68

CHICKEN ROPA VIEJA

INGREDIENTS

SLOW COOKER

3 skinless chicken breasts
2 small onions, quartered
1 tomato, quartered
1 carrot, peeled and chopped
4 cloves garlic, peeled
3-4 cups of water
2 bay leaves
Kosher salt

TO FINISH

1 small green bell pepper, seeded
and thinly sliced
1 small red bell pepper, seeded and thinly sliced
½ cup low-sodium tomato sauce
1 teaspoon cumin
¼ teaspoon garlic powder
½ teaspoon kosher salt, plus more to taste
Black pepper to taste

DIRECTIONS

1. In slow cooker, combine the chicken, onions, tomato, carrot and garlic. Add just enough water to cover. Add the bay leaves and salt and cook on high for 2 hours.
2. After 2 hours, add green peppers, red peppers and tomato sauce to the slow cooker. Cook for an additional 30 minutes.
3. Season with cumin, garlic powder, salt and pepper.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
123	16g	10g	2g	2g	0g	344mg





PRINCIPIO A FIN: 20 minutos
(preparación activa: 10 minutos)

PORCIONES: 6

COSTO POR PORCIÓN: \$1.61

INGREDIENTES

2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla grande, picada finamente
½ taza de pimiento rojo, cortado en cubitos
4 clavos de ajo, picados
2 hojas de laurel
1 libra de carne de res molida sin grasa
8 onzas de tomates cortados en cubitos, bajo en sodio con jugo
⅓ taza de concentrado de tomate
⅓ taza de aceitunas españolas rellenas de pimientos, picados con una cucharada de jugo de la jarra
⅓ taza de pasas
2 cucharaditas de orégano seco
2 cucharaditas de comino molido
¼ cucharadita de chile de cayena (opcional)
Sal y pimienta negra

PICADILLO CUBANO

DIRECCIONES

1. En un sartén grande a fuego medio-alto, caliente el aceite. Añade la cebolla, los pimientos, el ajo y las hojas de laurel y cocine hasta que la cebolla este suave, revolviendo con frecuencia, aproximadamente 4 minutos.
2. Añade la carne molida al sartén y cocine hasta que este se empiece a dorar. Una vez que la carne esté dorada, elimine el exceso de grasa con una cuchara grande.
3. Añade los tomates, y el concentrado de tomate, las aceitunas españolas rellenas de pimientos, las pasas, el orégano seco, el comino y pimienta de cayena. Cocine a fuego lento por 8 minutos más, revolviendo ocasionalmente. Sazone con sal y pimienta a gusto.
4. Sirva caliente.

CALORÍAS	PROTEÍNA	CARBOHIDRATOS TOTAL	FIBRA DIETÉTICA	GRASA TOTAL	GRASA SATURADA	SODIO
214	10g	18g	4g	13g	3g	615mg

START TO FINISH: 20 minutes
(active preparation time: 10 minutes)

SERVINGS: 6

COST PER SERVING: \$1.61

INGREDIENTS

2 tablespoons olive oil
1 large yellow onion, finely chopped
½ cup red bell peppers, diced
4 cloves garlic, minced
2 bay leaves
1 pound lean ground beef
8 ounces low-sodium canned diced tomatoes
with juice
⅓ cup low-sodium tomato paste
⅓ cup chopped pimento stuffed Spanish olives
with 1 tablespoon brine from jar
⅓ cup raisins
2 teaspoons dried oregano
2 teaspoons ground cumin
¼ teaspoon cayenne pepper (optional)
Salt and freshly ground black pepper

CUBAN PICADILLO

DIRECTIONS

1. In a large skillet over medium-high heat, heat oil. Add onion, peppers, garlic, and bay leaves and sauté until onion is soft, stirring frequently, about 4 minutes.
2. Add ground beef to skillet and cook until browned. Once the meat is browned, remove from heat and remove excess fat with a large spoon.
3. Add the tomatoes, tomato paste, pimento stuffed Spanish olives, raisins, dried oregano, cumin and cayenne pepper. Simmer over low heat for another 8 minutes, stirring occasionally. Season with salt and pepper.
4. Serve warm.

CALORIES	PROTEIN	TOTAL CARBOHYDRATE	DIETARY FIBER	TOTAL FAT	SATURATED FAT	SODIUM
214	10g	18g	4g	13g	3g	615mg



MEDIDAS

3 Cucharaditas = 1 Cucharada

16 Cucharadas = 1 Taza

2 Tazas = 1 Medio Litro

4 Cuartos = 1 Galon

1 Taza = 8 Onzas = 16 Cucharadas = 48 Cucharaditas

1 Medio Litro = 16 onzas = 2 Tazas = 32 Cucharadas

1 Cuarto = 2 Medio Litro = 4 Tazas = 32 Onzas

1 Galon = 4 Cuartos = 8 Medio Litros = 16 Tazas = 128 Onzas

1 Cuarto = 2 Libras = 32 Onzas

1 Medio Litro = 1 Libra = 16 Onzas

Onza Liquida = 2 Cucharadas

MEASUREMENTS

3 Teaspoons = 1 Tablespoon

16 Tablespoons = 1 Cup

2 Cups = 1 Pint

4 Quarts = 1 Gallon

1 Cup = 8 Ounces = 16 Tablespoons = 48 Teaspoons

1 Pint = 16 Ounces = 2 Cups = 32 Tablespoons

1 Quart = 2 Pints = 4 Cups = 32 Ounces

1 Gallon = 4 Quarts = 8 Pints = 16 Cups = 128 Ounces

1 Quart = 2 Pounds = 32 Ounces

1 Pint = 1 Pound = 16 Ounces

Fluid Ounce = 2 Tablespoons



**Danos Like Like us on
en Facebook Facebook**

UT Extension Healthy Families, Healthy Communities

UTHEALTHYFAMILIES.ORG

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee y fondos parcialmente del USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extension proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.

This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) under an agreement with the State of Tennessee and partially funded by USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).

This institution is an equal opportunity provider.

Programs in agriculture and natural resources, 4-H youth development, family and consumer sciences, and resource development. University of Tennessee Institute of Agriculture, U.S. Department of Agriculture and county governments cooperating. UT Extension provides equal opportunities in programs and employment.

