

# 5 Consejos de Comida MiPlato

para crear versiones más saludables y sabrosas de sus comidas favoritas

¿Está interesado en hacer su comida Latina favorita de México, América Central, Sur América, el Caribe y España sea más **saludable**, pero aún bien **sabrosa**? No tienes que buscar más. Ya sea que acostumbres a cocinar y comer estos platillos en casa con regularidad, o desea ampliar sus opciones, estas comidas transformadas se desarrollaron para ser familiares y sabrosas, y celebran muchos de los alimentos y sabores saludables que se encuentran en estas regiones. Estas recetas fueron diseñadas para incluir más frutas y verduras, menos grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos, y más especias y hierbas para que sean nutritivas y deliciosas.



## Mezcle y combine para adaptarse a sus preferencias

Prepare arepas, baleadas, tostadas con especias y papitas fritas/totopos más saludables

## Arepas

**PORCIONES:** 6

### INGREDIENTES

- 1 taza de agua tibia
- 1 taza de masarepa
- ¾ taza de queso oaxaqueño
- 3 cucharadas de aceite vegetal, cantidad dividida
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de sal

### PREPARACIÓN

- En un tazón grande combine agua tibia, masarepa, queso, 1 cucharada de aceite vegetal, especias y sal. Amasar la mezcla hasta que se forme una masa suave. Si la masa está demasiado seca, agregue más agua. Si está demasiado húmedo, agregue más masarepa.
- Divida la masa en aproximadamente ½ tazas de bolitas. Coloque cada bola entre dos trozos de pergamino o plástico y use un rodillo para aplanar hasta que tenga aproximadamente ½" de grosor.
- Caliente una sartén de hierro fundido a fuego medio-alto. Caliente 1 cucharada de aceite vegetal hasta que esté caliente. Agregue 4 arepas y cocine por 4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas. Repetir.
- Cubra la base con sus favoritos tradicionales que están llenos de nutrición y sabor, como aguacate, huevos, pico de gallo o salsa verde.



¡Haga que los alimentos básicos sean bajos en grasas saturadas y sodio!



## Di sí a los acompañantes

Como guacamole, salsa verde, ensalada de repollo morado y frijoles refritos.

## Frijoles Refritos

**PORCIONES:** use 2 cucharadas como relleno en tacos o baleadas

### INGREDIENTES

- 1 lata de frijoles rojos o frijoles pintos bajos en sodio con líquido
- ½ cucharada de aceite de oliva
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de cebolla morada picada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de orégano mexicano, seco
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de sal

### PREPARACIÓN

- Coloque los frijoles con el líquido en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
- Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue el ajo y la cebolla y cocine unos 2 minutos. Agregue el puré de frijoles, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón, orégano, comino, pimienta negra y sal.
- Reduzca el fuego a medio-bajo y continúe cocinando los frijoles, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla se espese a una consistencia cremosa.

¡Una excelente manera de obtener más verduras y más nutrición!



## Sea más saludable con los postres

Use canela, clavo, cardamomo, nuez moscada y extractos como anís y vainilla



¡Agregue sus especias favoritas para hacer antojitos deliciosos!



## Arroz con Leche

**PORCIONES:** 4

### INGREDIENTES

- 1 ¾ tazas de agua
- ¾ taza de arroz blanco de grano medio
- 1 taza de leche descremada, 1%
- 1 palito de canela
- 2 clavos, enteros
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza de leche evaporada, descremada
- ½ taza de pasas
- 1 cucharada de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de canela molida

### PREPARACIÓN

- En una olla pequeña, hierva el agua. Agregue el arroz, reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine por 20 minutos, o hasta que se absorba el agua.
- Mientras se cocina el arroz, en una olla mediana combine la leche de 1%, el palito de canela y los clavos. Deje remojar mientras se cocina el arroz.
- Una vez cocido, agregue el arroz a la sartén con leche infundida con canela y vuelva a poner a fuego medio-bajo. Agregue azúcar y cocine durante 10-15 minutos, revolviendo regularmente hasta que el arroz haya absorbido la mayor parte de la leche.
- Agregue la leche evaporada, las pasas, la vainilla y la canela molida. Revuelva para combinar y continúe cocinando a fuego lento durante 2 minutos.
- Retirar del fuego, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Sirva con canela espolvoreada encima si lo desea.





## Dale sabor

Mezcle las hierbas y especias que usa regularmente para sanzonar fácilmente a la hora de comida.

¡Haga sus propias mezclas de especias sin sal!

## Mezcla de especias mexicanas sin sal

Ajo en polvo	3 cucharadas
Cebolla en polvo	3 cucharadas
Chile en polvo	2 cucharadas
Pimiento chipotle, molido	2 cucharadas
Pimienta de cayena, molida	1 cucharada
Chile ancho, molido	1 1/2 cucharaditas

## Ceviche

**PORCIONES:** 8



### INGREDIENTES

#### Tostadas

16 tortillas de maíz, 6 "  
 1 cucharada de mezcla de especias mexicanas sin sal  
 1/4 de cucharadita de sal  
 Aceite en aerosol, según sea necesario,  
 2 cucharaditas de jugo de limón

#### Ceviche

1 libra de camarones, pelados, desvenados, cortados en cubitos, cocidos o crudos  
 2 tazas de jugo de limón  
 1 pepino de cada uno, pelado y cortado en cubitos  
 1 aguacate grande, cortado en cubitos  
 2 tomates Roma, cortados en cubitos  
 1/2 taza de cebolla morada, cortada en cubitos  
 1/4 taza de cilantro picado  
 1 jalapeño, sin semillas y picado  
 1/2 cucharadita de pimienta negra

### PREPARACIÓN

#### Tostadas

1. Precaliente el horno a 375° F. Extienda las tortillas en bandejas para hornear, aproximadamente 8 por sartén.
2. En un tazón pequeño, mezcle la Mezcla de especias mexicanas sin sal y la sal.
3. Rocíe las tortillas por cada lado con aceite en aerosol. Espolvoree con la mezcla de especias en cada lado.
4. Hornee durante 10 a 12 minutos, volteando a la mitad del tiempo. Deje enfriar y espolvoree con jugo de limón antes de servir. Almacenar en un recipiente hermético.

#### Ceviche

1. En un tazón de vidrio (no metálico) combine los camarones cortados en cubitos con jugo de limón. Revuelva para cubrir y marinar en el refrigerador. Deje marinar los camarones crudos durante 1 -1/2 a 2 horas o hasta que ya no estén transparentes; marina los camarones cocidos durante 15 minutos. Revuelva a la mitad del marinado.
2. Agregue pepino, aguacate, tomate, cebolla morada, cilantro, jalapeño y pimienta negra a los camarones marinados. Revuelva hasta que esté bien mezclado. Almacenar en un recipiente hermético en el refrigerador.
3. Sirva el ceviche sobre tostadas con salsa picante.



## Mezcla de especias mediterráneas sin sal

Pimentón ahumado	1/4 taza
Orégano seco	3 cucharadas
Perejil, seco	1 cucharada
Chile en polvo	1 cucharada
Comino	1 cucharada
Ajo en polvo	1 cucharada
Cebolla en polvo	1 cucharada
Pimienta negra	1 1/2 cucharaditas



## Tortilla Española

**PORCIONES:** 8

### INGREDIENTES

3 papas tipo Yukon Gold, medianas  
 1 taza de cebolla dulce, en rodajas finas  
 2 cucharadas + 1 cucharadita de aceite de oliva, cantidad dividida  
 1 cucharada de mezcla de especias mediterráneas sin sal  
 6 huevos  
 1/4 de cucharadita de sal



### PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F. Lavar y pelar las papas. Cortar en cuartos y cortar en rodajas de 1/8 de pulgada.
2. En un tazón combine las rodajas de papa y 1 cucharada de aceite. Extienda las rodajas en una sola capa sobre una bandeja para hornear. Hornee por 10 minutos o hasta que estén tiernos.
3. Mientras se hornean las papas, saltee las cebollas en 1 cucharadita de aceite durante 8-10 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas. Resérvelas y déjelas enfriar.
4. En un tazón mediano, mezcle los huevos, las especias y la sal. Incorpore cuidadosamente las papas y las cebollas cocidas, teniendo cuidado de no romper las papas. Deje reposar a temperatura ambiente y dejar reposar por lo menos 5 minutos y hasta 30 minutos.
5. Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente de 10 pulgadas a fuego alto. Cuando el aceite esté caliente pero no humeante, vierta la mezcla de huevo y papa. Agite la sartén suavemente para formar una capa uniforme. Cocine hasta que los bordes comiencen a ondularse y se pongan de color amarillo pálido, aproximadamente 2 minutos. Pasa una espátula de goma a lo largo del borde de la sartén para aflojar la tortilla. Reduzca el fuego a medio-bajo y continúe cocinando hasta que los huevos comiencen a cuajar en los bordes, aproximadamente 10 minutos.
6. Mientras un plato resistente al calor sobre la mezcla de huevo para cubrir. El plato debe caber dentro del borde de la sartén, al tocar contra la superficie del huevo. Rápido y con confianza voltee la tortilla en un plato invirtiendo la sartén. Regrese la sartén al fuego, luego deslice la tortilla nuevamente dentro de la sartén, sin cocinar hacia abajo. Cocine hasta que la base de la tortilla esté firme, aproximadamente 1 minuto, usando una espátula para meter los bordes de la superficie debajo de las verduras.
7. Nuevamente, invierta el plato sobre la tortilla y con cuidado voltee la sartén para dar vuelta a la tortilla al plato. Deje reposar 5 minutos, luego corte en rodajas o como desee. Sirva tibio o a temperatura ambiente.

Los ingredientes con alto contenido de grasas saturadas deben usarse con moderación



## Multiservicios



Pruebe estas deliciosas recetas: sincronizadas, tortilla española, pupusas y empanadas

## Quesadilla

**PORCIONES:** 6

### INGREDIENTES

6 tortillas de harina, 8 "  
 3 oz de queso oaxaqueño, rallado  
 6 oz de jamón, en rodajas finas  
 1 a 2 cucharadas de mezcla de especias mexicanas sin sal  
 Según sea necesario, aerosol de aceite

### PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, combine el queso y la mezcla de especias hasta que se distribuya uniformemente. Usar más mezcla resultará en una quesadilla más picante.
2. En la mitad de una tortilla, esparza uniformemente 1 cucharada de mezcla de queso rallado. Cubra con una rebanada de jamón de 1 onza. Cubra el jamón con 1 cucharada adicional de queso. Doble la tortilla en forma de media luna, presionándola ligeramente hacia abajo. Repita la construcción con los ingredientes restantes.
3. Rocíe aceite en una sartén a fuego medio. Coloque una quesadilla en la sartén y cocine por cada lado hasta que estén doradas. Repita con los ingredientes restantes.
4. Corte cada quesadilla en 4 triángulos y sirva con los ingredientes deseados.

