

# MiPlato en Acción



Transformación de recetas favoritas



## Favoritos Familiares con un toque ¡más *saludable* y *sabroso*!

¡Los platos familiares de los países de habla hispana, ya sea España, México, el Caribe o América Latina son deliciosos! También contienen ingredientes saludables que contribuyen nutrientes importantes, como verduras (ej., aguacates, jitomate y proteínas magras (ej., frijoles, pollo, huevos).

A veces, sin embargo, nuestros platillos favoritos contienen más sodio, grasas saturadas y/o azúcares añadidos de lo que es saludable para nosotros. De hecho, casi todas las personas en los Estados Unidos, independientemente de su origen, pueden beneficiarse al comer más frutas y verduras y consumir menos sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

Piense en su plato hispano favorito y mire estas recetas destacadas que no solo son más saludables, ¡sino también sabrosas! ¿Cómo lo sabemos? Porque estas recetas se desarrollaron pensando en usted y se probaron con hispanoamericanos en los EE. UU. para facilitar la preparación y el disfrute del sabor.

## Agregue Sabor con Especies y Hierbas

Prepare estas mezclas de especias sin sal con anticipación para sazonar fácilmente a la hora de la comida.

### 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



### 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



## Comienza Simple con MiPlato Para Comer Más Saludable

A continuación hay ejemplos de comida para cada grupo de alimentos, junto con las cantidades de cada uno, necesarios para obtener 2000 calorías por día.\*

 <p><b>Frutas</b> 2 tazas guayaba ciruelas sandía</p>	 <p><b>Vegetales</b> 2.5 tazas papas calabaza cebolla</p>	 <p><b>Lácteos</b> 3 tazas leche yogurt queso bajo en grasa</p>
 <p><b>Proteína</b> 5.5 onzas pezcado cacaahuates pepitas</p>	 <p><b>Granos</b> 6 onzas maíz amaranto arroz</p>	

\*Las necesidades calóricas varían. Visite: [www.myplate.gov/es/myplate-plan](http://www.myplate.gov/es/myplate-plan) para obtener el plan adecuado para usted.

¡Muchas de estas recetas se pueden usar como un medio para obtener las cantidades de los grupos de alimentos de MiPlato y agregar sabor adicional! Aquí hay algunos ingredientes comunes e información adicional para ayudarlo a tomar decisiones inteligentes.

### Vegetales Cuentan como 1 taza en MiPlato

Aguacate	1 aguacate
Jitomates	1 grande o 2 chicos
Cebolla roja	1 taza, picada crudo, cocido
Cilantro	2 tazas frescas



### Alimentos Proteína Cuentan como 1 taza en MiPlato

Huevos	1 huevo
Pollo desmenuzado	1 onza cocida



### Lácteos Cuentan como 1/4 taza en MiPlato

Queso fresco	2 cucharadas
--------------	--------------



# 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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Cubra la base con sus favoritos tradicionales que están llenos de nutrición y sabor, como aguacate, huevos, pico de gallo o salsa verde.



## Ingredientes Sugeridos

- Huevos
- Pollo desmenuzado
- Pimientos
- Aguacate
- Verduras en vinagre
- Salsa o pico de gallo
- Verduras salteadas, como espinacas, cebollas y pimientos

## Datos importantes

por porción

- \$ 0.91
- 1/2 onza equivalente de granos
- 1/4 taza de lácteos

## Retroalimentación

"Bueno, siendo hispano, ya como estas deliciosas Arepas, sin embargo, realmente disfruté hacer y probar una versión diferente, ¡que fue sorprendentemente estupenda!"



# 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

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Agregue la leche evaporada, las pasas, la vainilla y la canela molida. Revuelva para combinar y continúe cocinando a fuego lento durante 2 minutos.
5. Retirar del fuego, tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Sirva con canela espolvoreada encima si lo desea.

## Retroalimentación

"Me gustó que es cremoso y sabroso. No extrañe la leche entera."



## Datos importantes

por porción

- \$ 0.58
- 1 1/4 onza equivalente de granos
- 3/4 taza de lácteos
- 1/4 taza de fruta



# Baleadas



PORCIONES: 12

## INGREDIENTES

### Tortillas

- 3 1/3 tazas harina blanca
- 1 cucharadita polvo de hornear
- 1/2 cucharadita ajo en polvo
- 1/2 cucharadita cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita sal
- 1 1/2 -2 tazas agua tibia
- 1/4 taza aceite de canola

### Frijoles refritos

- 1 lata de frijoles rojos o frijoles pintos bajos en sodio con líquido
- 1/2 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
- 1/2 cucharadita de orégano mexicano, seco
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de sal

## Retroalimentación



"Es abundante y rápido de hacer. ¡Me encanta el sabor y la textura de esta receta! La familia también la disfrutó."

## PREPARACIÓN

### Masa de tortilla

1. En un envase, cierna la harina, el polvo de hornear, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal. Haga un hueco en el centro y vierta el aceite de canola y 1 1/2 tazas de agua. Levemente amase con las manos hasta que se forme una masa. Si la masa está demasiado seca, agregue más agua. Si está demasiado húmedo, agregue más harina.
2. Transfiera a una área limpia y ligeramente enharinada y amase suavemente durante 5-7 minutos, hasta que la masa esté suave y flexible.
3. Divida la masa en 12 piezas. Engrase las manos con una pequeña cantidad de aceite y forme bolas de cada pieza. Vuelva a colocar en un tazón y cúbralo con un paño limpio. Deje reposar durante 45 minutos.

### Frijoles refritos

1. Coloque los frijoles con el líquido en una licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. 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.
3. Reduzca el fuego a medio-bajo y continúe cocinando los frijoles, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla se espese a una consistencia cremosa.

### Baleadas

1. Caliente una plancha o comal a fuego medio-alto. Tenga disponible un pequeño trozo de tela o toalla de papel para el proceso de cocción.
2. Coloque cada bola de masa en una superficie ligeramente enharinada. Aplana cada pieza con un rodillo hasta que tenga 1/8" de grosor y aproximadamente 6 pulgadas de diámetro.
3. Coloque la tortilla en una plancha caliente, volteándola después de solo 10-15 segundos. La tortilla debe verse pálida y opaca. Cocine por 1 minuto en el segundo lado. Voltee de nuevo y aplique presión con cuidado con un paño pequeño o una toalla de papel unas 3-4 veces. El objetivo es "inflar" cada tortilla. Retirar de la plancha y mantener tapado.
4. Para armar, rellene cada tortilla con aproximadamente 1 1/2 cucharadas de frijoles refritos y otros ingredientes deseados.

### Ingredientes Sugeridos

- Huevo
- Pollo desmenuzado
- Aguacate
- Crema de lima
- Queso fresco



### Datos importantes

por porción

\$0.10

2 onza equivalente de granos

1/2 onza equivalente de proteína

# Ceviche con Tostadas Especiadas



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, 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 sal.
3. Rocíe las tortillas por cada lado con aceite en aerosol. Espolvoree con la mezcla de especias de 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.

## Retroalimentación



"Me gusto lo refrescante que sabía el ceviche con pepino y aguacate y la mezcla de especias hizo que las tostadas tuvieran un toque sabroso."



### Datos importantes

por porción

\$1.83

2 onzas equivalente de granos

1/2 taza de verduras

1 1/2 onza equivalente de proteína



# Chilaquiles en Salsa Verde

**PORCIONES:** 4

## INGREDIENTES

### Totopos

- 12 tortillas de maíz, de 6-pulgadas de diámetro
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 cucharada mezcla mexicana de especias sin sal
- 2 cucharaditas jugo de limón verde



### Relleno

- ¼ taza cebolla blanca, cortada en trocitos pequeños
- ¼ taza hojas de cilantro
- 2 cucharadas queso fresco, desmoronado
- 4 huevos



### Salsa Verde

- 1 libra tomatillos, sin cascara y enjuagados
- 1 chile serrano, sin tallo
- ½ taza cilantro, picado
- ¼ taza cebolla blanca, picada
- 2 dientes ajo, sin cascara
- ½ cucharadita pimienta negra
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- ½ cucharadita sal
- 1 cucharadita aceite vegetal



## Datos importantes

por porción

- \$1.25
- 3 onzas equivalente de granos
- 1 taza de verduras
- 1 onza equivalente de proteína
- ¼ taza de lácteo

## PREPARACIÓN

### Totopos

1. Precaliente el horno a 375° F. Corte cada tortilla en 8 triángulos y colóquelas en una bolsa grande con cierre.
2. Agregue aceite a la bolsa, selle y agite hasta que las tortillas estén bien cubiertas. Agregue la Mezcla Mexicana de Especias Sin Sal, selle la bolsa y agite bien hasta que las especias estén distribuidas uniformemente.
3. Extienda los pedazos de tortilla en una sola capa sobre una bandeja para hornear y hornee por 10 a 12 minutos. Retirar del horno y espolvorear con jugo de limón. Dejar que se enfríe antes de servir. Almacenar en un recipiente hermético.

### Salsa verde

1. En una olla mediana combine los tomatillos y el chile serrano. Cubra con suficiente agua y hierva. Cocine durante 5 a 6 minutos o hasta que los tomatillos comiencen a ablandarse. Retirar del fuego y reservar ½ taza de líquido de cocción.
2. Use una cuchara para transferir las verduras hervidas a una licuadora. Agregue el cilantro, la cebolla picada, el ajo, la pimienta negra, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal. Licue durante 1 a 2 minutos o hasta que quede suave.
3. Caliente 1 cucharadita de aceite en una olla pequeña a fuego medio. Agregue la salsa de tomatillo y reduzca el fuego a medio-bajo y cocine a fuego lento, sin tapar, durante 5 minutos o hasta que la salsa se espese un poco. Diluya con el líquido reservado de los tomatillos con el chile si la salsa se espesa demasiado. Manténgase caliente.
4. Combine las cebollas picadas, las hojas de cilantro y el queso fresco desmoronado en un envase. Mezclar hasta que esté bien combinado.
5. Cocine los huevos al gusto.
6. Para servir, coloque los chips de tortilla en un plato y cubra con salsa verde, huevos y rocíe por encima con la mezcla de cebolla.

## Realimentación

"Me gusto mucho la mezcla de especias. Explosión de sabores. Fácil de hacer."

### Ingredientes por porción

- 1 cucharada de cebolla blanca, finamente picada
- 1 cucharada de hojas de cilantro
- 4 cucharadas de queso fresco, desmoronado
- 4 huevos

# Empanadas Argentinas

**PORCIONES:** 12

## INGREDIENTES

### Masa de empanadas

- 3 tazas harina blanca
- 1 cucharadita ajo en polvo
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1/8 cucharadita sal
- ½ taza manteca vegetal
- 1 yema de huevo
- 1 ¼ tazas leche tibia



### Relleno de picadillo de res

- 1 libra carne de res molida sin grasa, 95% sin grasa
- ¼ taza mezcla mexicana de especias sin sal
- 3 tazas cebolla blanca, picada en trozos pequeños
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ¼ cucharadita sal
- 1 racimo cebollita verde, picados
- 3 huevos hervidos, rebanados
- 2 cucharadas aceitunas verdes, sin semilla, rebanadas y picadas
- 1 huevo, separe la yema de las claras y ligeramente batido

## PREPARACIÓN

### Masa para empanadas

1. En un procesador de alimentos combine la harina, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal. Pulse hasta que esté bien mezclado. Agregue la manteca vegetal y pulse hasta que se distribuya uniformemente. Agregue la yema de huevo y una pequeña cantidad de leche al procesador. Licue, agregando gradualmente más leche, hasta que la masa comience a unirse.
2. Coloque la masa en una mesa de mostrador y sepárela en 3 bolas. Aplanar en discos, envolver en plástico y refrigerar por 30 minutos.
3. Sobre una superficie ligeramente enharinada con un rodillo enrolla cada disco hasta que tengas un grosor de ¼" de pulgada. Corta la masa en discos de 6 pulgadas. Repita con la masa restante, debe producir 10 a 12 discos. La masa puede usarse inmediatamente o refrigerarse o congelarse para su uso posterior.

### Relleno de picadillo de res

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y cocine, revolviendo, hasta que se ablanden, aproximadamente 8 minutos.
2. Agregue la carne molida, el condimento y la sal. Continúe cocinando, mezclando con frecuencia, hasta que la carne esté bien cocida. Retirar del fuego y dejar enfriar. Agregue las cebollitas y las aceitunas picadas. Refrigere hasta que esté listo para su uso.

### Montaje

1. Para armar, coloque ½ de taza de mezcla de carne en el centro de cada disco de masa. Cubra con una rodaja de huevo duro. Cepille los bordes del disco con claras de huevo. Doble la masa por la mitad y selle los bordes suavemente con los dedos. Gire y doble los bordes de la masa con los dedos, luego use un tenedor para presionar y sellar completamente la empanada.
2. Batir la yema de huevo con un poco de agua. Cepille la parte superior con huevo y deje reposar en el refrigerador durante al menos 30 minutos, o hasta que esté listo para hornear.
3. Precaliente el horno a 400 ° F. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que estén doradas. Sirva caliente.

## Nota

Si no dispone de un procesador de alimentos: mezcle la harina y las especias en un tazón. Agregue la manteca, corte dentro de la harina con un cortador de masa o un tenedor, hasta que este distribuida uniformemente. Agregue la yema y una porción de la leche y revuelva, continúe agregando leche hasta que la masa comience a unirse. Continúe a paso 2.

## Realimentación

"Las especias realzaron el platillo y lo hizo sentir como la cocina de mi mamá."

# Popusas



## Popusas

- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 taza pimiento rojo, picada en trozos pequeños
- 1 taza cebolla blanca, picada en trozos pequeños
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- ½ cucharadita chile en polvo
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 3 tazas masa harina
- 1 cucharadita sal
- ½ cucharadita ajo en polvo
- ½ cucharadita cebolla en polvo
- 2 a 3 tazas agua tibia
- ½ taza queso Oaxaca (substituye por queso mozzarella), rallado
- Según sea necesario, aceite en aerosol

### Datos importantes

por porción

\$ \$0.57

1/4 taza de lácteo

1/2 taza de verduras

PORCIONES: 16

## INGREDIENTES

### Curtido

- 2 tazas repollo morado, rallado
- 1 taza zanahoria, rallada
- 1 cucharada oregano mexicano (substituya por la mezcla de especias Mediterranea)
- 1 taza agua caliente
- 1 taza vinagre de cidra de manzana
- 1 cucharadita sal kosher
- 1 cucharadita azúcar

## PREPARACIÓN

### Curtido

1. En un envase mediano, mezcle el repollo, las zanahorias y el orégano.
2. En una taza de medir, mezcle el agua caliente, el vinagre, la sal y el azúcar hasta que la sal y el azúcar se hayan disuelto. Vierta la mezcla sobre la mezcla de repollo.
3. Deje que la mezcla se enfríe y refrigere por lo menos 4 horas, preferiblemente durante la noche.

## Realimentación

"Me encantó el sabor y la mezcla de especias. Además fue muy fácil de hacer."

## Popusas

1. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue pimientos, cebollas y especias. Revuelva para combinar y cocine, continúe revolviendo durante 4 a 6 minutos, hasta que se ablanden. Reserva para el montaje de popusa.
2. En un envase mediano, mezcle la masa harina, el ajo en polvo, la cebolla en polvo y la sal. Vierta el agua tibia y use una espátula para revolver hasta que esté casi combinado. Luego, usa las manos para amasar la mezcla hasta que se forme una masa muy suave y la masa harina esté completamente hidratada.
3. Divida la masa en bolas de ¼ de taza (o use cuchara para servir helado de 2 oz).
4. Moje ligeramente las manos con aceite vegetal. Aplana suavemente una bola de masa en un disco de aproximadamente ½ pulgada de grosor. Coloque ½ cucharada de queso y 1 cucharada de relleno de vegetales en el centro del disco. Envuelva la masa alrededor del queso/relleno. Apriete los bordes completamente para sellar el relleno, luego aplanar suavemente en un disco de aproximadamente ¼ de pulgada de grosor y 4 pulgadas de diámetro. Repita con la masa restante.
5. Caliente una sartén de hierro a fuego medio-alto. Rocíe el sartén con aceite en aerosol y agregue 2 a 3 popusas y cocine durante 4 a 6 minutos por lado, o hasta que estén doradas. Sirva popusas con curtido y otros ingredientes para rellenos deseados.

### Ingredientes Sugeridos

- Aguacate
- Salsa verde o roja
- Queso fresco
- Cilantro



# Sincronizadas

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.

## Realimentación

"Me gustó lo fácil que es la receta. Es un almuerzo rápido para mis hijos o para cualquiera. El queso era bueno y el condimento lo mejoró. El jamón se podría sustituir fácilmente por cualquier proteína y me gusto mucho el sabor."

### Ingredientes Sugeridos

- Aguacate
- Pico de Gallo
- Salsa verde or roja
- Crema de lima



\$ \$0.73

2 onzas equivalente de granos

1/4 taza de lácteos

1 onza equivalente de proteína



# Tacos de Pescado

PORCIONES: 12

## INGREDIENTES

### Crema de limón verde

- ½ taza crema mexicana
- ¼ taza yogur griego, 2%
- ¼ taza mayonesa
- ¼ taza jugo de limón verde
- 2 cucharadas mezcla de especias mexicanas sin sal

### Ensalada de repollo morado

- 2 tazas repollo morado, rallado
- ½ taza zanahorias, rallada
- ½ taza crema de limón verde
- 2 cucharadas cilantro, picado
- 1/8 cucharadita sal

### Tacos de pescado

- 12 tortillas de maíz de 6" pulgadas de diámetro
- 1 ½ libras tilapia
- 1 cucharada aceite de oliva
- 1 cucharada mezcla de especias mexicanas sin sal
- ¼ cucharadita sal



## PREPARACIÓN

### Crema de limón verde

1. En un envase pequeño combine la crema mexicana, el yogur griego, la mayonesa y el jugo de limón. Agregue las especias y bata hasta que se combinen. Ponga a un lado en el refrigerador hasta el montaje de los tacos.

### Ensalada de repollo morado

1. En un envase mediano, combine el repollo morado, las zanahorias, la crema de limón verde, el cilantro y la sal. Ponga a un lado en el refrigerador hasta el montaje de los tacos.

### Tacos de pescado

1. Precaliente el horno a 375° F. En un envase mediano, combine la tilapia y una cucharada de aceite de oliva.
2. Coloque la tilapia en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Espolvoree la mezcla de especias mexicanas sin sal y sal uniformemente sobre ambos lados del pescado.
3. Hornee durante 18 a 20 minutos, hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor. Si lo desea, aumente la temperatura de el horno para ponerlo a asar durante 3 a 5 minutos para dorar los bordes.
4. Caliente una sartén grande o una plancha a fuego medio / alto. Tuesta ligeramente las tortillas por ambos lados.
5. Prepare cada taco con pescado, un poco de ensalada de repollo morado y crema de limón verde y otros ingredientes que desee.

## Ingredientes Sugeridos

- Aguacate
- Jitomate
- Queso fresco
- Cebolla rojo
- Cilantro



## Realimentación



"Me gustó la cantidad de especias en esta receta. Había diferentes texturas que eran muy agradables."



# 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
- ¼ de cucharadita de sal

## Realimentación



"Me gusto que la receta tenía una cantidad mínima de sodio, sin embargo el plato estaba sabroso."

## Nota

Una alternativa para voltear la tortilla, cubra la tortilla y cocine a fuego lento hasta que el centro esté bien cocido. Luego volteela en un plato.

## PREPARACIÓN

1. Precaliente el horno a 375° F. Lavar y pelar las papas. Cortar en cuartos y cortar en rodajas de ¼ 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 con cuidado 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. Invierta 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 la tortilla al plato. Deje reposar 5 minutos, luego corte en rodajas o como desee. Sirva tibio o a temperatura ambiente.



## Datos importantes

por porción

- \$ \$0.38
- 1/2 taza de verduras
- 3/4 onzas equivalente de proteína