

MANERAS SALUDABLES FRUTA SECA



Consejos!

- Los frutos secos son piezas enteras de frutas a las que se les ha eliminado la mayor parte del agua mediante un proceso de secado, lo que deja un fruto seco más pequeño y de mayor densidad energética.
- Los frutos secos están llenos de antioxidantes y minerales que mantienen nuestras células sanas y ayudan a prevenir enfermedades crónicas.
- La fruta seca dura mucho más que la fruta fresca y es un excelente bocadillo para llevar.
- Las frutas secas pueden tener un alto contenido de azúcar si se agrega azúcar durante el proceso de secado, así que trate de evitar aquellas con azúcar agregada.
- Los frutos secos son muy ricos en fibra y son una excelente adición a los cereales para el desayuno, la avena y las ensaladas.

RECETAS

Ensalada de Manzana

Ingredientes:

- 2 manzanas medianas
- 2 cucharadas de frutos secos, como pasas, arándanos secos o albaricoques secos.
- 3 cucharadas de yogur griego natural bajo en grasa.

- 1 cucharada de nueces, cualquier nuez
- 1 cucharada de miel (opcional)
- 1 cucharadita de canela

Direcciones:

1. Enjuague y retire los corazones de las manzanas. No pelar. Cortar en trozos de 1 pulgada. Coloque en un tazón mediano.
2. Agregue frutas secas y yogur al tazón. Mezclar bien.
3. En una sartén pequeña a fuego medio, tueste las nueces hasta que estén doradas y fragantes. Observe de cerca para que no se quemen. Retirar de la sartén y dejar enfriar.
4. Picar las nueces enfriadas con un cuchillo. O colóquelo en una bolsa de plástico y aplaste con una lata.
5. Agregue nueces trituradas al tazón. Si la usa, agregue miel. Mezcle y sirva.

Pollo con Manzana y Pasas*

Ingredientes:

- 1 cebolla, cortada en cubitos
- 2 zanahorias grandes, cortadas en cubitos
- 2 manzanas medianas, cortadas en cubitos
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/4 taza de perejil o cilantro fresco, enjuagado y picado
- Arroz integral cocido según las instrucciones del paquete

- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 libras de pechugas de pollo deshuesadas.
- 2 cucharadas de aceite, cantidad dividida
- 1 lata de 15 oz de caldo de pollo bajo en sodio
- 1/2 cucharadita de sal
- 3/4 taza de pasas o arándanos secos

Direcciones:

1. En un tazón pequeño, mezcle la canela, el comino, 1/4 cucharadita. sal y pimienta.
2. Seque el pollo con una toalla de papel. Corte la pechuga de pollo a la mitad. Frote los trozos de pollo con la mezcla de las especias.
3. En una sartén grande a fuego medio, caliente 1 cucharada de aceite. Agregue la cebolla, las zanahorias y las manzanas. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que comience a dorarse, aproximadamente 15 minutos. Transfiera a un tazón mediano.
4. Agregue la cucharada restante de aceite a la sartén. Dore el pollo de 2 a 4 minutos por cada lado. Agregue el caldo de pollo a la sartén. Agregue la mezcla de verduras y las pasas. Cocine a fuego lento durante 5-10 minutos más. Agregue el perejil o el cilantro. Sirve con arroz integral.

MANERAS SALUDABLES

NUECES



Consejos!

- Los frutos secos y las semillas son una gran fuente de grasas saludables, que ayudarán a reducir el colesterol malo y aumentar el colesterol bueno.
- Las nueces son ricas en proteínas y fibra, lo que ayuda a mantenerte satisfecho por más tiempo.
- Las nueces son fáciles de agregar a su dieta. ¡Pongaselos a sus ensaladas para agregarles textura, póngalos como bocadillos o agrégalos mientras horneas panes o muffins!
- ¡Puede almacenar nueces en un recipiente hermético, en el refrigerador hasta por 6 meses o en el congelador hasta por un año o más!

RECETAS

Avena nocturna de Platano y Nuez

Ingredientes:

- 1/2 taza de copos de avena a la antigua
- 1 taza de leche, jugo o agua
- 1/2 cucharadita de canela (opcional)
- 1-2 cucharadas de nueces picadas (nueces, nueces o almendras)
- 1 cucharada de miel
- 1/4 taza de plátanos en rodajas (u otra fruta, como bayas)

Direcciones:

1. Combine la avena, la leche, la canela y la miel en un tazón. Revuelva, cubra y refrigere durante la noche.
2. Por la mañana, calentar en el microondas si lo desea. ¡Cubra con frutas y nueces y disfrute!

Calabaza Horneada con Miel

Ingredientes:

- 1 calabaza moscada mediana
- 2 cucharadas de aceite, dividido
- 1/4 taza de nueces, nueces, cacahuates o almendras picadas
- 1 1/2 cucharada de miel
- 1/4 cucharadita de sal y pimienta
- 1/4 taza de arándanos secos (opcional)
- 1 cucharadita de canela (opcional)

Directions:

1. Precaliente el horno a 375 ° F. Corte la parte superior e inferior de la calabaza, pele la piel y córtela a la mitad (verticalmente) de arriba hacia abajo.
2. Quite la semilla y corte la pulpa de la calabaza en cubos de 3/4 de pulgada.
3. En un tazón mediano, combine la calabaza, 1 cucharada de aceite, canela, sal y pimienta.
4. Extienda en una bandeja para hornear y hornee durante unos 40 minutos, volteandola a la mitad del tiempo.
5. Mientras se hornea la calabaza, en una sartén mediana, caliente 1 cucharada de aceite. Agregue las nueces, cocine y revuelva hasta que estén tostadas y huelan rico.
6. Transfiera la calabaza cocida a un tazón y mezcle con las nueces, miel y arándanos.

**Receta de Share Our Strength's Cooking Matters™