

**GLEANERS**EST. 1977  
FEEDING PEOPLE. NOURISHING LIVES.

www.gcfb.org

(313) 923-3535

# MANERAS SALUDABLES

## MANTEQUILLA DE MANI



### Consejos!

- Agrega una cucharada a tu avena. ¡Cubra con plátanos, manzanas, canela o pasas!
- ¡Mezcle una cucharada en su batido para obtener un batido cremoso y aumento de proteínas!
- Derrita una cucharada en su salteado para obtener una salsa cremosa y sabrosa.
- Unte sobre un pan tostado integral y cubra con plátano para un desayuno fácil y delicioso.
- Úselo como salsa con rodajas de manzana como un refrigerio rápido y delicioso.

## RECETAS

### Bocadillos Energeticos de Mantequilla de Mani

**Ingredientes:**

1 3/4 taza de avena  
1/3 taza de miel o jarabe de maple

3/4 taza de mantequilla de maní  
1/2 taza de pasas

**Direcciones:**

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Si la masa está pegajosa, refrigere durante 2-3 horas o póngala en el congelador durante 30 minutos para que se endurezca.
3. Forme la masa en aproximadamente 24 bolas del tamaño de una cucharada y refrigere durante aproximadamente una hora antes de disfrutar.

### Envuelto de Pollo con Lechuga y Salsa de Mani

**Ingredientes:**

2 latas (5 oz) de pollo, en agua  
3 cucharadas de mantequilla de maní  
2 cucharadas de vinagre  
1 Lechuga iceberg (Lavada)

1 lata (15 oz) de mandarinas, en agua o jugo  
1 cucharada de salsa de soja baja en sodio  
2 cucharadas de agua tibia  
2 tazas de arroz integral cocido (para servir)

**Direcciones:**

1. En un tazón, mezcle la mantequilla de maní, la salsa de soja, el vinagre y el agua.
2. Escurre el pollo enlatado y mézclalo con la salsa de maní.
3. Arranque una hoja de lechuga y rellénela con pollo y mantequilla de maní. Enrolle
4. Cubra con mandarinas. Sirve con arroz integral.

### Hummus—Salsa de Garbanzo

**Ingredientes:**

1 diente de ajo  
1/3 taza de agua tibia  
3 cucharadas de jugo de limón  
1/4 cucharadita de sal

1 lata (15 oz) de garbanzos escurridos y enjuagados  
4 cucharadas de mantequilla de maní  
2 cucharadas de aceite (como aceite de canola o de oliva)  
1/2 cucharadita de comino o pimentón (opcional)

**Direcciones:**

1. Pelar y picar el diente de ajo.
2. En una licuadora, agregue el ajo, los garbanzos, el agua, la mantequilla de maní, el jugo de limón, el aceite y la sal. Mezclar hasta que esté cremoso.
3. Transfiera la salsa a un tazón mediano para servir. Sirva con pan pita integral y corte las verduras para acompañar su salsa.
4. Úselo como salsa con verduras frescas o galletas de trigo integral.

### Helado dePlatano y Mantequilla de Mani

**Ingredientes:**

4 Platanos maduros Congelados

2 cucharadas de mantequilla de mani

**Direcciones:**

1. CONSEJO: Pele y corte los plátanos antes de congelarlos. Congele durante al menos 2 horas.
2. Coloca los plátanos en un procesador de alimentos o licuadora. Haga puré de las rodajas de plátano. Haga puré hasta que la mezcla esté cremosa y suave, removiendo de los lados del procesador según sea necesario. Agregue la mantequilla de maní y haga puré. Sirva inmediatamente para obtener una consistencia suave o póngalo en el congelador durante unas horas para obtener un helado más duro.

Busca mas en linea en: [www.gcfb.org/recipes\\_resources](http://www.gcfb.org/recipes_resources)



# HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



## Fideos Asiaticos con Salsa de Mantequilla de Mani

### Ingredientes:

- |   |  |
|---|--|
| 1 paquete (16 oz) de pasta integral                 | 1/2 taza de mantequilla de maní                        |
| 1/2 taza de agua tibia                              | 1/4 taza de salsa de soya baja en sodio                |
| 2 cucharadas de vinagre                             | 4 cucharaditas de azúcar                               |
| 1 bolsa (10 oz) de vegetales congelados O           | 2 cucharaditas de hojuelas de pimiento rojo (opcional) |
| 1 lata (15 oz) de verduras, escurridas y enjuagadas |  |

### Direcciones:

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Prepare salsa y verduras mientras se cocina la pasta.
2. En un tazón mediano, combine la mantequilla de maní y el agua tibia. Revuelva para hacer una salsa suave y fina.
3. Agregue salsa de soya, vinagre y azúcar. Mezclar hasta que el azúcar se disuelva. Si lo usa, agregue las hojuelas de pimiento rojo.
4. En un recipiente apto para microondas, agregue verduras enlatadas descongeladas, congeladas o escurridas y 1/2 taza de agua. Cocine al vapor en el microondas hasta que las verduras estén blandas al tocar con un tenedor. Escurre el exceso de agua.
5. Vierta salsa de maní y verduras al vapor sobre la pasta cocida y escurrida. Mezcle todo para combinar. Sirva tibio o frío.

## Ensalada de Col Rizada con Mantequilla de Mani

### Ingredientes:

#### Para la ensalada:

- |  |  |
|--|--|
| 1 manojo de col rizada, sin tallos (8 tazas picadas) | 1 lata (15 oz) de garbanzos, escurridos y enjuagados |
| 2 zanahorias, ralladas o cortadas en rodajas finas   | 1/4 taza de cebolla morada, cortada en cubitos       |

#### Para el aderezo:

- |   |   |
|---|---|
| 3 cucharadas de mantequilla de maní suave   | 1 diente de ajo picado (o 1/2 cucharadita de ajo en polvo)      |
| 2 cucharadas de agua tibia                  | 1/4 cucharadita de sal  |
| 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio | 1 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo triturado (opcional) |

### Direcciones:

1. Mezcle la col rizada, la cebolla y las zanahorias en un tazón mediano.
2. En un tazón pequeño, combine todos los ingredientes para el aderezo y mezcle hasta que quede suave.
3. Vierta la mitad del aderezo sobre la col rizada y masajee el aderezo con las manos; este paso ayudará a ablandar la col rizada y eliminará el amargor de las hojas. No masajee si usa espinacas.
4. Agregue los garbanzos a la ensalada. Vierta el resto del aderezo y revuelva para combinar.
5. Sirva Frio

## Estofado Africano de Cacahuete

### Ingredientes:

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite de cocina                                       | 1 cebolla mediana, cortada en cubitos                    |
| 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo)           | 1 jalapeño, sin semillas y cortado en cubitos (opcional) |
| 1 pimiento, cortado en cubitos  | 1 camote, picado en trozos de 1/2 pulgada                |
| 1 (15 oz) lata de tomates cortados en cubitos, con el jugo            | 1/4 taza de mantequilla de maní                          |
| 2 tazas de caldo de pollo, caldo de verduras o agua                   | 1 1/2 cucharadita de chile en polvo o curry en polvo     |
| 1 lata (15 oz) de frijoles (el que prefiera), escurridos y enjuagados | 2 puños de espinacas frescas                             |

### Direcciones:

1. Calentar el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
2. Agregue las cebollas; cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos. Agregue ajo, pimiento, jalapeño y chile en polvo / curry a la sartén. Cocine mientras revuelve constantemente, 1-2 minutos.
3. Agregue el camote y los tomates enlatados con su jugo. Agregue 1 taza de caldo, caldo o agua. Suba el fuego a medio-alto y deje que hierva. Revuelva de vez en cuando.
4. En un tazón mediano, mezcle la mantequilla de maní con 1 taza de caldo / caldo / agua. Revuelva en una cacerola.
5. Tape la sartén y reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine de 15 a 25 minutos o hasta que la batata esté tierna. Agregue los frijoles enlatados y las espinacas y cocine hasta que las espinacas se ablanden.
6. ¡Sirva sobre arroz integral!