

MANERAS SALUDABLES TOMATE ENLATADO



Consejos!

- Busque tomates con "Sin sal agregada" o "Bajo en sodio" en la etiqueta
- Agregue los tomates escurridos a los huevos revueltos, tortillas y frittatas.
- Agregue una lata de tomates a las sopas y guisos o úselo como aglutinante en guisos.
- Agregue tomates enlatados a una lata de sopa para reducir el sodio y estirar aún más la comida.

RECETAS

Salsa para Espaguetis o Pizza

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 2 latas (14.5 oz.) De tomates (de cualquier tipo) | 1 cucharada de condimento italiano (mezcla de albahaca seca, orégano, tomillo y perejil) |
| 1 cucharadita de cebolla en polvo | 1 cucharadita de ajo en polvo |
| 1 cucharada de azúcar blanca | ½ cucharadita de sal |
| ¼ de cucharadita de pimienta | |

Instrucciones:

1. En una olla mediana, combine los ingredientes a fuego medio. Cocine por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.

Salsa de Tomate

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 lata (14.5 oz.) De tomates, con su jugo | 1 cebolla pequeña, picada |
| 2 dientes de ajo, picados (o 1 cucharadita de ajo en polvo) | 1 chile jalapeño, sin semillas y picado |
| 1 cucharada de vinagre o jugo de limón | ¼ taza de cilantro fresco, picado (opcional) |

Instrucciones:

1. *Versión cocida:* En una olla mediana, combine los ingredientes a fuego medio. Cocine por 15 minutos, revolviendo ocasionalmente. Enfríe antes de servir. Si lo usa, agregue cilantro a la salsa fría.
2. *Versión sin cocción:* combine todos los ingredientes en un tazón y disfrútelo.

Espaguetis con Salsa de Carne

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 8 oz. espaguetis de trigo integral | 1 cucharada de aceite |
| 1 cebolla, cortada en cubitos | 1 lata (15 oz) de zanahorias, picadas |
| 4 dientes de ajo, picados (o 2 cucharaditas de ajo en polvo) | 1 libra de carne molida magra o pavo |
| 1 cucharada de condimento italiano (o 1 ½ cucharadita de albahaca seca y 1 ½ cucharadita de orégano seco) | |
| 1 lata (14.5 oz) de tomates, con jugos | 1 lata (14.5 oz.) De tomates, con jugos ½ cucharadita de sal |
| ¼ de cucharadita de pimienta negra | |

Instrucciones:

1. Cocine y escurra la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Y dejar a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y la zanahoria y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que estén blandas, aproximadamente de 5 a 8 minutos.
3. Agregue el ajo y los condimentos; cocine hasta que esté fragante (aroma), unos 30 segundos. Agregue la carne molida y cocine, revolviendo y rompiendo con una cuchara, hasta que este completamente cocida, de 3 a 5 minutos. Sube el fuego a alto. Agregue los tomates y la salsa para espaguetis. Cocine hasta que espese, aproximadamente de 4 a 6 minutos.
4. Condimentar con sal y pimienta.
5. Sirva la salsa sobre la pasta, espolvoreada con queso si lo desea.



MAKE IT A MEAL: RECIPES



Simple Supper Casserole

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral cocido, pasta integral, fideos de huevo O papas en cubos cocidas
- 2 latas (5 oz) de pollo o atún, escurridas
- 1 lata (16 oz) de tomates, con jugos
- 1-2 cucharaditas de hierbas / especias secas (opcional)
- 2 tazas de vegetales frescos, congelados o enlatados de su elección
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de queso rallado para cubrir (opcional)

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350F.
2. Combine todos los ingredientes en una cazuela engrasada. Cubra con queso si lo usa.
3. Hornee durante 20-25 minutos o en el microondas al 50% de potencia durante 15-30 minutos, rotando según sea necesario. Sirva caliente.

Chilli Vegetariano Abundante

Ingredientes:

- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 latas (15 oz) de frijoles, escurridos y enjuagados
- 1 (15 oz) lata de maíz en grano entero, escurrido y enjuagado
- 1 cucharadita sal
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 latas (15 oz) de tomates cortados en cubitos, sin escurrir
- 1 1/2 taza de agua o caldo
- 1 cda. chile en polvo
- 1 cda. comino molido
- 2 cucharadas de aceite vegetal

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Agregue las cebollas, cocine hasta que estén blandas. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.
3. Agregue los tomates sin escurrir y el agua. Espere a que hierva, luego reduzca la flama a fuego bajo. Agregue los frijoles, maíz y los condimentos.
4. Tape y deje cocinar, revolviendo ocasionalmente, durante aproximadamente 30 minutos. Servir caliente.

Ejotes Verdes y Tomate

Ingredientes:

- 1 cebolla picada
- 2 latas (14.5 oz) de ejotes, escurridos y enjuagados
- 1 (14.5 oz) lata de tomates cortados en cubitos, sin escurrir
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo

Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en una olla mediana a fuego medio-alto. Cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla comience a burbujear.
2. Reduzca el fuego a bajo y la cubra la olla. Cocine a fuego lento durante 10-15 minutos. Sirva caliente.

Sopa de Tomate y Repollo (Receta de Michigan Nutrition Network)

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- 1 lata (14.5 oz) de tomates, con jugos
- 4 tazas de agua
- 3 dientes de ajo, picados (o 2 cucharaditas de ajo en polvo)
- 3 tazas de repollo rallado
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cebolla picada (o ¼ de cucharadita de cebolla en polvo)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine hasta que esté suave, aproximadamente 5 minutos. Agregue el ajo y el repollo; cocine, revolviendo constantemente, hasta que el repollo esté tierno/ suave.
2. Agregue los tomates, la pasta de tomate y el agua. Encienda el fuego a medio-alto y deje hervir. Cubra y reduzca el fuego a bajo. Cocine a fuego lento durante 10 minutos más. Añadir sal y pimienta al gusto.