



MANERAS SALUDABLES NARANJAS MANDARINAS



Consejos!

¡Agréguelo a las ensaladas para darle un toque refrescante! Haga un aderezo para ensalada usando las naranjas y sus jugos: (2 cucharadas de aceite + 3 cucharadas de jugo de mandarinas + 1 1/2 cucharada de vinagre + sal / pimienta al gusto)

¡Agregue mandarinas a su yogur o requesón favorito!

¡Complete su avena, panqueques o waffles con algunas mandarinas!

RECETAS

Pancakes de Mandarina

Ingredientes:

1/2 taza de harina para todo uso	1 huevo
1/2 taza de harina de trigo integral	2 cucharadas de jugo de mandarina
1/2 taza de avena	1/2 taza de leche descremada
1 cucharadita de bicarbonato de sodio	2 cucharadas de aceite
1/4 cucharadita de sal	1 lata (8 oz) de mandarinas, picadas

Instrucciones:

1. Precalienta una Sartén ligeramente engrasada a fuego medio.
2. En un tazón grande, mezcle la harina, la avena, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio y la sal.
3. En un tazón pequeño, bata el huevo, el jugo de naranja, la leche y el aceite de canola. Batir la mezcla con la mezcla de harina.
4. Vierta la masa aproximadamente 1/4 taza por vez en la Sartén preparada. Cocine 1-2 minutos, hasta que burbujee. Voltee y continúe cocinando hasta que esté ligeramente dorado.
5. Retire los pancakes del fuego una vez cocinados y ¡Añada las mandarinas reservadas encima de cada porción a servir!

Ensalada de Arroz Integral y Naranja

Ingredientes:

2 tazas de arroz integral cocido	2 cucharadas de jugo de mandarina
1 taza de mandarinas, escurridas (guarde el jugo)	2 cucharadas de aceite
1/4 taza de cebolla finamente picada	1 cucharada de vinagre
1 lata (15 oz) de frijoles (de cualquier tipo), escurridos y enjuagados	1/2 cucharadita de sal
1 taza de arándanos / pasas secos 1/4 cucharadita de pimienta negra	

Instrucciones:

1. En un tazón grande, mezcle el arroz, las mandarinas, los frijoles escurridos, la cebolla y los arándanos.
2. Para el aderezo, en un tazón pequeño, mezcle el jugo de mandarina, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada, mezcle bien. Deje reposar a temperatura ambiente para que los sabores se combinen.

Ensalada de Frijoles Negros y Mandarina

Ingredientes:

1 (15 oz) lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados	1 1/2 cucharadita de aceite
1 lata pequeña de mandarinas, escurridas	1 cucharadita de vinagre o jugo de limon
1 cebolla pequeña, cortada en cubitos	1/4 cucharadita de sal
1 pimiento, cortado en cubitos	1/4 taza de cilantro, finamente picado (opcional)

Instrucciones:

1. ¡Simplemente mezcle todos los ingredientes y sirva inmediatamente o refrigere para comer más tarde!

Batido de Crema de Mandarina

Ingredientes:

1/2 taza de yogur natural sin grasa	1/2 taza de mandarinas enlatadas
1/2 cucharadita de extracto de vainilla	Aproximadamente 5-10 cubitos de hielo

Instrucciones:

1. Licue todos los ingredientes hasta tener una mezcla suave y cremosa.



HAZLO UNA COMIDA: RECETAS



Chuletas de Cerdo a la Mandarina

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------|---|
| 4 chuletas de cerdo | 3/4 taza de jugo de naranja |
| 1/2 cucharadita de sal | 1/4 taza de azúcar morena |
| 1/2 cucharadita de pimienta | 1/2 cucharadita de canela |
| 1 cucharadita de aceite vegetal | 1 lata (8 oz) de mandarinas, escurridas |
| 2 cucharadas de vinagre blanco | |

Instrucciones:

1. Sazone las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
2. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego medio alto. Agregue las chuletas de cerdo y saltee hasta que estén cocinadas y luzcan doradas por ambos lados.
3. Mezcle el vinagre, el jugo de naranja, el azúcar morena y la canela, vierta sobre las chuletas de cerdo en la sartén.
4. Suba el fuego y hierva el líquido durante unos 2 minutos o hasta que quede aproximadamente la mitad del líquido en la sartén. Retire del fuego y retire las chuletas de cerdo de la sartén. Agregue las mandarinas a la salsa.
5. Vierta la salsa sobre las chuletas de cerdo antes de servir.

Envueltos de Lechuga con Pollo y Mantequilla de Maní

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 2 latas (5 oz) de pollo, escurridas | 1 lata (15 oz) mandarinas, en agua o jugo |
| 3 cucharadas de mantequilla de maní | 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio |
| 2 cucharadas de vinagre | 2 cucharadas de agua tibia |
| Lechuga iceberg | |

Instrucciones:

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 con mantequilla de maní. Cubra con mandarinas.

Tacos de Pescado con Salsa de Mandarina

Ingredientes:

Para la Salsa:

- 1 (11 oz) lata de mandarinas escurridas y picadas
- 2 cucharadas de pimiento morrón, picado
- 2 cucharadas de cebolla morada picada
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1/2 cucharada de jalapeño, cortado en cubitos y sin semillas
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Para preparar la salsa, mezcle suavemente la primera columna de ingredientes en un tazón pequeño. Dejela a un lado.
2. Coloque el pescado en una Sartén cubierta con aceite en aerosol. Espolvoree el pescado de manera uniforme por ambos lados con condimentos.
3. Ase durante 6 minutos. (También puede asar el pescado o cocinarlo en una sartén).
4. Caliente una sartén antiadherente mediana a fuego medio-alto. Cubra ligeramente las tortillas con aceite en aerosol. Agregue las tortillas a la sartén, 1 a la vez. Cocine 1 minuto por cada lado o hasta que estén ligeramente tostadas.
5. Coloque las tortillas en un plato
6. Cubra cada taco con aproximadamente 1/4 taza de verduras, 1/4 taza de salsa y 1 pieza de pescado.

Para los Tacos:

- 4 (6oz) filetes de pescado (frescos o congelados)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 4 tortillas pequeñas de harina integral
- 1 puñado de hojas de ensalada mixtas
- Sal y Pimienta al gusto

Pollo a la Mandarina

Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------|---|
| 4 pechugas de pollo | 1/2 cucharadita de ajo en polvo |
| 2 latas (10 oz) de mandarinas | Maicena o Harina para espesar la salsa (opcional) |
| 2 cucharadas de miel | 1 taza de arroz integral cocido a su preferencia |

Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350F. Coloque las pechugas de pollo en una Sartén.
2. Mezcle el jugo de las mandarinas, el ajo en polvo y la miel. Vierta la mezcla sobre el pollo.
3. Cubra con las mandarinas y hornee sin tapar durante 40 minutos (volteando después de los primeros 20 minutos).
4. Si lo desea, puede quitar el pollo (mantenerlo caliente) y espesar los jugos con maicena.
5. Retire del horno y Sirva con el Arroz Integral cocido.
6. Agregue una guarnición de Verduras de su preferencia