

Alimentando a mi familia agrícola



Recetas para una dieta sana



Sobre este libro

Las recetas en este libro son ricas y balanceadas.

Las recetas hacen referencia a "porciones." Estas son las porciones que los doctores recomiendan--la cantidad que se debe comer de cada alimento para balancear su dieta.

Puede medir las porciones al usar las diferentes partes de la mano:

- Puño cerrado: se utiliza para medir frutas y verduras. Es aproximadamente 1 taza.
- Mano ahuecada: se utiliza para medir granos como maíz, arroz y pasta, así como frijoles y nueces. Es aproximadamente media taza.
- Palma: se utiliza para medir proteínas como pollo, ternera y cerdo. Son aproximadamente 3 onzas.
- Pulgar: se utiliza para medir proteínas grasas como el queso y la mantequilla de maní. Son aproximadamente 2 cucharadas.
- Yema del dedo: se utiliza para medir grasas, como aceite, mantequilla y mayonesa. Es aproximadamente 1 cucharada.

Al final del libro hay varias páginas en blanco para que pueda escribir sus propias recetas.

Esperamos que usted y su familia disfruten de este libro.

Pechugas de pollo con una ensalada de rábanos

Ingredientes

Para el pollo

- 3 pechugas de pollo
- 1 manojo de tomillo y 1 de orégano
- 4 porciones de mantequilla, suavizadas
- Sal y pimienta negra
- Picante a gusto (para servir)

Para la ensalada de rábano

- 2 manojos de rábanos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- Sal a gusto
- Limón a gusto

Más **una** tortilla y **una** manzana por persona

Rinde para 4-5 personas



Servir con una ensalada y sólo una tortilla hace la receta balanceada.

Preparación

1. Para el pollo, pique el tomillo y orégano.
2. Eche las hierbas picadas a la mantequilla suavizada, y mezcle para que se combinen bien.
3. Unte la mantequilla con hierbas a un lado de cada pechuga.
4. Esparza sal y pimienta negra encima.
5. Caliente un sartén. (No es necesario echar aceite.)
6. Sofría las pechugas hasta que estén cocidas adentro, dándolas vuelta una vez en medio.
7. Para la ensalada, pique el rábano, la cebolla y el tomate.
8. Eche sal y limón a gusto.
9. Sirva cada persona **una** porción de pollo, **dos** porciones de ensalada, **una** tortilla y **una** manzana



Huevos con tomate, frijoles y una ensalada de frutas

Ingredientes

Para el huevo

- 1-2 huevos por persona
- 2 tomates
- 1/2 cebolla
- Una porción de mantequilla
- Sal a gusto

Para los frijoles

- 1/2 cebolla
- Ajo a gusto
- Una porción de mantequilla
- 1 lata de frijoles negros
- Sal a gusto

Para la ensalada de frutas

- Una piña
- 2-3 bananos

Rinde para 4 personas



El frijol cuenta como un cereal, entonces, eliminamos la tortilla.

Preparación

1. Para los frijoles, pique la mitad de una cebolla y el ajo. Échelos a una olla con una porción de mantequilla. Sofría.
2. Eche el frijol y cocine.
3. Para el huevo, pique la otra mitad de la cebolla y los tomates. Échelos a un sartén con la mantequilla y sofría.
4. Cuando las verduras estén medio cocidas, revuelva los huevos y échelos al sartén.
5. Eche sal y cocine.
6. Para la ensalada, pique las frutas y combine.
7. Cada persona recibe **una** porción de huevo, **una** porción de frijoles, y **dos** porciones de ensalada de frutas.



Tacos de verduras y carne de pavo

Ingredientes

Para los tacos:

- Especias (achiote, orégano, tomillo, pimienta negra) y sal, a gusto
- 1 cebolla
- 2 chiles pimiento
- 3 tomates grandes
- 6-7 hongos
- 1 libra de carne de pavo molida
- Aceite
- 2 tortillas por persona
- Picante a gusto

Para la ensalada:

- 1 cabeza de lechuga
- 4 tomates
- 1 pepino
- Jugo de limón a gusto
- Sal a gusto

Rinde para 4 personas



Echar más verduras y menos carne
hace la receta balanceada.

Preparación

1. Para los tacos, pique las cebollas, las hierbas (si las va a usar), los chiles pimiento, los tomates y los hongos.
2. Caliente **una porción** de aceite en un sartén.
3. Eche la cebolla picada y sofría.
4. Eche la carne, las especias y la sal, y sofría.
5. En otro sartén, caliente otra porción de aceite.
6. Eche la otra cebolla, los chiles, los tomates y los hongos, y sofría.
7. Esparza con sal.
8. Cuando estén cocidos, eche los ingredientes a las tortillas. A cada tortilla, debe echar una **media** porción de carne y **media** porción de verduras. **Cada persona recibe 2 tacos.**
9. Para la ensalada, pique todas las verduras y mézclelas.
10. Exprima jugo de limón encima, y eche sal a gusto.
11. Sirva **dos porciones de ensalada** por persona.



Mini-tlayudas con una ensalada de nopales

Ingredientes

Para las tlayudas

- Una porción de masa por persona
- 1 lata de frijoles parados y su agua
- 1 cabeza de lechuga o repollo
- 2-3 tomates
- 1 cebolla
- 1 porción de queso rallado por persona

* Ojo: NO use frijoles revueltos de lata; contienen mucho aceite.

Para la ensalada de nopales

- 3-4 nopales
- 2 tomates
- 1/2 cebolla
- Perejil o cilantro a gusto
- Jalapeño a gusto
- Jugo de limón y sal a gusto

Más un mango por persona. Rinde para 4 personas.



El queso y el frijol tienen proteína, entonces no es necesario echar carne.

Preparación

1. Para la tlayuda, caliente los frijoles y su agua en una olla. Hágalos puré poco a poco, usando una paleta o cuchara de madera.
2. Haga las tortillas. Cocínelos en sartén o comal.
3. Mientras se cocinan los frijoles y las tortillas , pique la lechuga, tomate y cebolla.
4. Cuando se terminen de cocinar, eche a cada tortilla una **media** porción de frijoles, **una** porción de tomate, **una** porción de lechuga, y cebolla a gusto.
5. Ralle **una porción** de queso encima para terminar.
6. Para la ensalada, hierva los nopales.
7. Pique los nopales cocidos, los tomates, la cebolla, el perejil y el jalapeño.
8. Combínelas y eche jugo de limón y sal a gusto.
9. Cada persona recibe **una** tlayuda con **dos** porciones de ensalada y **un** mango.



Consejos para hacer comidas balanceadas y saludables

- Reemplace la mitad del arroz con verduras picadas.
- Eche verduras (zanahoria, cebolla, apio) a los frijoles.
- En vez de una tortilla al lado de la comida, coma una fruta.
- Tome 1-2 vasos de agua entre comidas.
- Si aún tiene hambre después de comer, coma otra porción de ensalada.
- Elija cereales integrales (pan integral, arroz integral) y carnes con menos grasa (pechuga de pollo, pescado, carne magra).
- Use aceite de oliva en vez de mantequilla, manteca o aceite vegetal.

Mis recetas

Mis recetas

Mis recetas

Mis recetas

Información de contacto

www.farmworkerjustice.org

HRSA disclaimer: This publication was supported by the Health Resources and Services Administration (HRSA) of the U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of awards totaling \$625,000 with 0% financed with non-governmental sources. The contents are those of the authors and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, HRSA, HHS, or the U.S. Government. For more information, please visit HRSA.gov.

