

COCINA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

DELICIOSO Y SANO PARA LA DIABETES

*Recetas simples, con sabor y frescas
hechas con aceite de canola*

Comer sano y mantenerse activo son factores importantes de una vida saludable. Estos consejos le ayudarán a Ud. y a su familia a alimentarse bien para vivir mejor.

LOS 10 CONSEJOS MÁS IMPORTANTES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

1. La variedad es lo que anima a la vida. Motive a su familia a disfrutar diariamente una variedad de alimentos. Introduzca gradualmente alimentos nuevos y descubra nuevas maneras de prepararlos.
2. Aumente el volumen de las comidas con vegetales/verduras, frutas y granos integrales. Elija vegetales verdes oscuros y anaranjados, como brócoli y zanahorias, conservando la cáscara cuando sea posible.
3. Reduzca las grasas malas y coma más de las buenas. Elija alimentos con menor contenido de grasas saturadas. Evite las grasas trans. Añada nueces, semillas y aguacates que son buenas fuentes de grasas sanas. Revise las etiquetas de los aceites para cocinar y las margarinas para elegir los que tienen mayor contenido de grasas insaturadas.
4. ¡Dígale sí al pescado! Trate de comer pescado dos veces a la semana. El pescado es rico en proteínas y grasas salu-

COMPARACIÓN DE GRASAS ALIMENTICIAS

Los colores en esta tabla muestran los porcentajes de ácidos grasos que constituyen los aceites comunes y grasas sólidas. El rojo representa la grasa saturada "mala" y los otros colores representan las grasas insaturadas "buenas".

Aceite de canola	7	21	11	61
Aceite de cártamo	8	14	1	77
Aceite de linaza	9	16	57	18
Aceite de girasol	12	71	1	16
Aceite de maíz	13	57	1	29
Aceite de oliva	15	9	1	75
Aceite de soja (soja)	15	54	8	23
Aceite de cacahuete (mani)	19	33	*	48
Aceite de algodón	27	54	*	19
Manteca de cerdo	43	9	1	47
Aceite de palma	51	10	*	39
Mantequilla	68	3	1	28
Aceite de coco	91			7

GRASAS SATURADAS	GRASAS POLIINSATURADAS	GRASAS MONOINSATURADAS
■	■ Ácido linoleico (un ácido graso omega-6)	■ Ácido alfa-linolénico (un ácido graso omega-3)
		■ Ácido oleico (un ácido graso omega-9)

*Rastro Contenido de ácidos grasos normalizado a 100 por ciento

FUENTE: POS PICO PLANT CORPORATION

PUNTO DE HUMO DE LOS ACEITES DE COCINA

ACEITES PARA COCINAR	PUNTO DE HUMO	
	°F	°C
Cacahuete/Maní	471	244
Canola	468	242
Cártamo/Alazor de alto contenido oleico	468	242
Girasol	464	240
Maíz	453	234
Soya/Soja	453	234
Pepitas/Semillas de uva	435	224
Oliva, Procesado	428	220
Oliva, Extra Virgen	331	166

dables. No se atemorice de cocinar pescado. Es una gran opción para comidas rápidas porque tarda muy poco en cocinarse.

- Use métodos de cocción que requieren menos grasa. En vez de freír, pruebe cocinar a la parrilla, escalfar, asar y sofreír. Asegúrese de usar aceite que pueda tolerar la temperatura para cocinar.
- ¿Carnes? Pruebe opciones vegetarianas como frijoles y lentejas, bajos en grasas saturadas y altos en fibra y proteínas.
- Tire la sal por arriba de su hombro. Cuando cocine, evite agregar sal y sazón con hierbas, especias y ácidos (cítricos, por ejemplo) para

reducir la cantidad de sal en la dieta familiar. Su paladar se ajustará al nuevo nivel de sodio que consume.

- Todo está en las porciones. Ayude a su familia a tener un peso saludable, reduciendo el tamaño de las porciones y comiendo lentamente para evitar comer en exceso.
- Observe el consumo de alcohol, cafeína y azúcar agregada. Limite los alimentos que son altos en calorías y bajos en nutrientes. Consuma agua y leche en vez de bebidas con azúcar.
- Comer juntos. Las comidas son el momento ideal para compartir lo hecho durante el día y disfrutar de la compañía mutua.



PLANIFICACIÓN DE COMIDAS SEMANALES

Planificar comidas reduce el estrés de la pregunta diaria: “¿Qué vamos a cenar hoy?”. Dedique unos minutos extras para planificar las comidas de la próxima semana y evitar así las carreras a última hora. Apartar un momento para hacer una lista antes de ir de compras le ahorrará tiempo y dinero.

CONSEJOS DE PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

- Mantenga una lista en la cocina y anime a su familia a anotar los artículos alimentarios que se necesitan a medida que son consumidos.
- Planifique sus comidas según las actividades de su familia.

Cuando el tiempo para comer es limitado, planifique comidas que se puedan preparar parcialmente antes. Prepare los vegetales con anticipación y elija alimentos que se cocinan rápidamente. Las ollas de cocción lenta son ¡muy útiles!

- Cuando tenga más tiempo, cocine tandas dobles de guisos/estofados, sopas o pastas y guárdelas en el congelador. Es muy conveniente tenerlas a mano cuando no se tiene ganas de cocinar o no se dispone de tiempo.
- Motive a los niños a planificar y cocinar comidas sanas. Aprender a cocinar es una parte importante de la buena alimentación. Aunque es muy tentador echar a los niños de la cocina cuando esté cocinando, a la larga su esfuerzo será recompensado.
- Anime a su familia a ayudar a poner la mesa, a preparar la comida y a levantar los platos. No solo aprenderán destrezas valiosas, sino que esta ayuda aliviará la carga de trabajo para todos.
- Anote los platillos que le gustan a su familia y que pueden ser preparados rápi-

damente. Averigüe cómo prepararlos más sanamente mediante sustituciones apropiadas. Añada más vegetales y alimentos en base a plantas, reduzca la sal y el azúcar y elija alimentos más altos en grasas insaturadas.

- Use aceites vegetales líquidos en vez de grasas sólidas como mantequilla y manteca de cerdo o vegetal incluso al hornear, aunque tenga que ajustar la cantidad requerida

en la receta, pero así reducirá el contenido total de grasa.

SUSTITUCIONES PARA HORNEAR CON ACEITE DE CANOLA	
Grasa sólida (derretida)	Aceite de canola
1 taza	$\frac{3}{4}$ taza
$\frac{3}{4}$ taza	$\frac{2}{3}$ taza
$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{3}$ taza
$\frac{1}{4}$ taza	3 cdas.
1 cda.	2 cdtas.
1 cdta.	$\frac{3}{4}$ cdta.

**L
A
S
R
E
C
E
T
A
S**

Omelette de espinacas frescas y tomates dulces con queso feta	6
Licudo cremoso de albaricoque (chabacano/camasco) y mango	8
Tortillas con lentejas	9
Minipastelitos de elote (maíz) con alioli al chipotle	10
Mezcla de vegetales marinados a la Italiana	12
Ensalada de tomatillos y frijoles negros con cáscara rallada de limón	14
Ensalada simple con hierbas culinarias	15
Ensalada de jícama con aderezo dulce de limón	16
Betabeles (remolachas) y zanahorias asados con reducción balsámica	18
Quínoa con pimientos rojos y pecanas (nueces) tostadas	19
Picosito elote (maíz) con chiles poblanos	20
Camarones a la parrilla con salsa picante y dulce	22
Pollo con salsa de pimientos rojos asados	24
Bistec de aguayón (lomo) rebozado en gránulos de café	25
Cerdo con salsa hoisin a la naranja sobre vegetales Asiáticos	26
Nidos de johaldre con mango y plátano	28
Melón con menta y limón	30
Tradicionales galletas de azúcar	31

OMELETTE DE ESPINACAS FRESCAS Y TOMATES DULCES CON QUESO FETA

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN ½ omelette

Los omelettes son uno de los platillos más fáciles de preparar y más entretenidos de rellenar. Además, las posibilidades son infinitas!

- 2 tazas de sustituto de huevo
 - 3 cucharadas de leche descremada
 - 2 tazas (2 onzas), sin compactar, de hojas tiernas de espinaca
 - 2 cucharadas de hojas de albahaca fresca, picadas
 - 1 cucharada de aceite de canola
 - 1 taza de tomates uva, cortados en cuartos
 - ½ cucharadita de hojas de romero fresco, picadas
 - Aceite de canola en aerosol
 - ½ taza (2 onzas) de queso feta reducido en grasa
1. Mezcle bien, con un batidor de varillas, el sustituto de huevo y la leche en un tazón mediano.
 2. Ponga la espinaca y la albahaca en otro tazón mediano; reserve.
 3. Caliente a fuego medio-alto el aceite de canola en una sartén antiadherente pequeña. Añada los tomates y el romero; cocínelos durante 2 minutos o hasta que estén blandos, revolviendo frecuentemente. Agréguelos al tazón con la espinaca y la albahaca; revuelva y tape para que la espinaca se ablande ligeramente y los sabores se mezclen bien mientras prepara los omelettes.
 4. Reduzca el fuego a medio. Limpie la sartén con un papel toalla húmedo. Rocíe la sartén con aceite en aerosol y caliéntela bien a fuego medio. Vierta la mitad de la mezcla de huevo a la sartén. Cocínela durante 5 minutos; cuando los huevos empiecen a cuajarse, levante con cuidado el borde del omelette con una espátula e incline la sartén para dejar escurrir por debajo la mezcla sin cocinar.

Calorías 135
Calorías de grasa 55
Grasa total 6.0 g
Grasa saturada 1.5 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 5 mg

Sodio 445 mg
Carbohidrato total 5 g
Fibra dietética 1 g
Azúcares 3 g
Proteínas 16 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 vegetal
2 carne magra
½ grasa

5. Cuando la mezcla de huevo se cuaje, coloque encima la mitad de la mezcla de tomate sobre una mitad del omelette. Ponga encima la mitad del queso feta. Despegue el omelette con una espátula y dóblelo a la mitad. Deslícelo sobre un platón y tápelo con papel aluminio para mantenerlo caliente. Repita con los ingredientes restantes.

Consejo sabroso: Varíe la receta, poniendo cada mitad de omelette sobre una tortilla caliente de trigo integral y rocíelas con 1 a 2 cucharadas de salsa picante y sirva en el desayuno originales burritos de vegetales frescos.



LICUADO CREMOSO DE ALBARICOQUE (CHABACANO/DAMASCO) Y MANGÓ

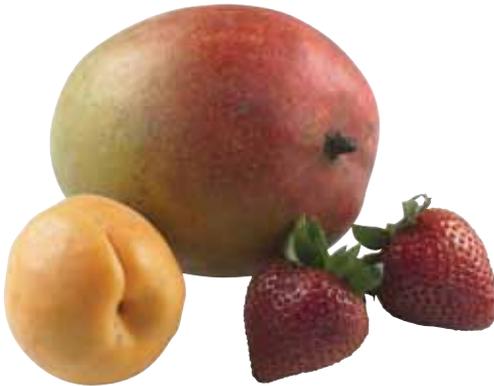
RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN ¼ taza

Pruebe este nutritivo y delicioso licuado/batido para un desayuno en marcha o simplemente después de correr en la mañana. El aceite de canola ayuda a que los sabores se complementen bien y le da una rica textura al licuado.

- 2 tazas de rebanadas de mango fresco o congelado
- 1 taza de fruta congelada (fresas, por ejemplo)
- ½ taza de yogur descremado
- ½ taza de cubitos de hielo
- ½ taza de néctar de chabacano/albaricoque
- ½ taza de jugo de uvas blancas
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón verde/lima
- 2 cucharadas de aceite de canola

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora, asegure la tapa y licúelos hasta obtener una mezcla homogénea. Sirva inmediatamente para disfrutar su máximo sabor y textura.

Consejo fresco: Se puede sustituir el mango por durazno/melocotón o fruta de la temporada. Experimente para crear su propio licuado original.



Calorías 180
Calorías de grasa 65
Grasa total 7.0 g
Grasa saturada 0.6 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 20 mg
Carbohidrato total 29 g
Fibra dietética 3 g
Azúcares 23 g
Proteínas 2 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
2 fruta
1 ½ grasa

TORTILLAS CON LENTEJAS

RINDE 8 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 tortilla

- ¼ taza (4 onzas) de lentejas de color marrón, secas
- 2 tazas de agua
- ½ taza de salsa verde mexicana, cantidad dividida
- 2 cucharadas de aceite de canola, cantidad dividida
- ½ cucharadita de comino molido
- Aceite de canola en aerosol
- 8 tortillas de maíz, calientes
- 1 jalapeño mediano, sin semillas y picado fino
- ¼ taza de hojas de cilantro fresco, picadas
- ½ taza (2 onzas) de mezcla de quesos mexicanos o mozzarella, rallados y reducidos en grasa
- 2 tazas (sin compactar) de lechuga picada en tiritas
- ½ taza de crema agria descremada

1. Deje hervir las lentejas en agua en una olla mediana a fuego alto; reduzca el fuego; tape bien la olla y cocínelas manteniendo un hervor suave de 25 a 30 minutos o hasta que estén blandas. Escúrralas en un colador de malla fina; póngalas en un tazón pequeño y añada ¼ taza de salsa verde, 1 cucharada de aceite de canola y comino. Mezcle en otro tazón ¼ taza de salsa verde con 1 cucharada de aceite de canola restantes.

2. Precaliente el horno a 350°F/175°C. Rocíe con aceite en aerosol una charola (bandeja) para hornear antiadherente. Acomode las tortillas sobre la charola y ponga encima cantidades iguales de la mezcla de lentejas. Con el dorso de una cuchara, esparza la mezcla hasta el borde de las tortillas. Póngales encima jalapeño, cilantro y el queso. Hornéelas de 3 a 5 minutos o hasta que el queso se derrita.

3. Colóquelas sobre cuatro platos grandes y sírvalas con la lechuga, la crema agria y la salsa verde restante encima.

Consejo sabroso: Agregar aceite de canola a la salsa verde reduce su sabor picante y le da una textura más suave.

Calorías 170
Calorías de grasa 55
Grasa total 6.0 g
Grasa saturada 1.2 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 5 mg

Sodio 120 mg
Carbohidrato total 21 g
Fibra dietética 5 g
Azúcares 2 g
Proteínas 8 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 almidón
1 carne magra
1 grasa

MINIPASTELITOS DE ELOTE (MAÍZ) CON ALIOLI AL CHIPOTLE

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 4 pastelitos

ALIOLI

- 1/3 taza de crema agria descremada
- 1/2-3/4 cucharadita de salsa de adobo
- 2-3 cucharadas de leche descremada o agua
- 1/2 diente de ajo mediano, bien picado
- 1/8 cucharadita de sal

PASTELITOS DE ELOTE

- 2 claras de huevo
- 1 cucharada de mayonesa con aceite de canola
- 1 1/2 taza de granos de elote/maíz/choclo congelados; descongelar antes de usar y secarlos dándoles palmaditas
- 1/2 taza de pimiento rojo picado fino
- 1/4 taza de cebollitas verdes picadas finas
- 2 cucharadas de hojas de perejil fresco, picadas
- 1/4 taza de harina de maíz
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra

Aceite de canola en aerosol

- 1 cucharada de aceite de canola, cantidad dividida

1. Mezcle la crema agria y el adobo en un tazón pequeño; agregue los demás ingredientes del alioli y revuelva hasta obtener una mezcla homogénea. Reserve.

2. Mezcle las claras de huevo con la mayonesa con aceite de canola en un tazón mediano y revuelva hasta mezclar bien. Incorpore los demás ingredientes de los pastelitos, excepto el aceite en aerosol y el aceite de canola.

3. Rocíe con aceite en aerosol una sartén grande antiadherente, añada 1/2 cucharada de aceite de canola a la sartén y caliéntela a fuego medio. Incline la sartén para cubrir ligeramente su fondo. Haga dos tandas, poniendo en la sartén ocho montoncitos de cucharadas redondas de la mezcla de elote. Aplástelos levemente hasta que tengan un grosor parejo; cocínelos 2 minutos por lado o hasta que estén dorados; póngalos sobre un platón. Repita esto con el resto del aceite de canola y la mezcla de elote.

4. Sirva los pastelitos de elote con el alioli.

Calorías 150
Calorías de grasa 45
Grasa total 5.0 g
Grasa saturada 0.3 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 295 mg
Carbohidrato total 20 g
Fibra dietética 2 g
Azúcares 4 g
Proteínas 6 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 almidón
1 vegetal
1 grasa

Consejo rápido: Se puede comprar la salsa de adobo en frasco o extraer de una lata de chiles chipotles en adobo.



MEZCLA DE VEGETALES MARINADOS A LA ITALIANA

RINDE 12 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1/3 taza

Este colorido platillo vegetariano incluye proteínas, gracias a los garbanzos que son ricos en nutrientes y populares en todo el mundo.

- 1 lata (13.75 onzas) de corazones de alcachofa cortados en cuartos, escurridos
- ½ lata de 16 onzas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 1 taza de tomates uva
- ¼ taza (1 onza) de queso mozzarella parcialmente descremado, cortado en cubitos de ¼ pulgada
- 8 aceitunas kalamata, deshuesadas
- ½ pimiento verde mediano, cortado en tiritas
- 2-3 cucharadas de hojas frescas de orégano o 1 cucharada de hojas secas de orégano
- 1 ½ cucharadita de hojas frescas de romero, picadas, o ½ cucharadita de hojas secas de romero
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- 1 diente de ajo mediano, bien picado
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo (ají) seco

Calorías 65
Calorías de grasa 30
Grasa total 3.5 g
Grasa saturada 0.5 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 140 mg
Carbohidrato total 6 g
Fibra dietética 2 g
Azúcares 1 g
Proteínas 2 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 vegetal
½ grasa

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón mediano, revolviendo con cuidado y asegurando que estén bien cubiertos con el aliño. Sírvalos con palillos de madera o tenedores.

Consejo rápido: Además de realzar el sabor de los ingredientes, el aceite de canola adhiere las hierbas a los vegetales. Prepare el doble de esta receta y use los sobrantes para servir de almuerzo encima de una pasta o ensalada verde.



ENSALADA DE TOMATILLOS Y FRIJOLES NEGROS CON CÁSCARA RALLADA DE LIMÓN

RINDE 6 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN ½ taza

El toque especial de este platillo de inspiración latina se lo dan los tomatillos. El jugo y la cáscara rallada de limón verde/lima son solo un acento.

- 2 tomatillos medianos, sin sus hojas y picados finos
- ½ chile poblano mediano, sin semillas y picado fino
- 2 tomates roma medianos, picados finos
- ½ lata de 15 onzas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2-3 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas (opcional)
- 1 cucharadita de cáscara rallada de limón verde
- 1 aguacate mediano maduro, pelado, sin hueso, en cubitos
- 1 cucharada de jugo fresco de limón verde
- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ cucharadita de sal
- 6 hojas de lechuga Boston Bibb u hojas medianas de lechuga romana

1. Combine los tomatillos, el poblano, los tomates, los frijoles, el cilantro y la cáscara rallada en un tazón mediano.

2. Al momento de servir, agregue los ingredientes restantes y revuelva todo con cuidado, asegurándose de mezclar bien. Sirva la ensalada sobre hojas de lechuga.

Consejo fresco: Esta ensalada puede servirse como un aperitivo sobre rodajas de pepino.



Calorías 100
Calorías de grasa 55
Grasa total 6.0 g
Grasa saturada 0.8 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 130 mg
Carbohidrato total 9 g
Fibra dietética 4 g
Azúcares 2 g
Proteínas 3 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
½ almidón
1 grasa

ENSALADA SIMPLE CON HIERBAS CULINARIAS

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 ½ taza

La albahaca, el orégano y el romero frescos juegan un papel principal en esta ensalada. Los tomates y los palmitos aportan el efecto visual.

- 1 paquete (5 onzas) de mezcla primavera de hojas verdes
- 1 cucharada de hojas de albahaca fresca picadas
- 1 cucharada de hojas de orégano fresco picadas
- ½ cucharadita de hojas de romero fresco picadas
- 2 cucharadas de vinagre balsámico blanco
- 1 ½ cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de cáscara rallada de limón amarillo
- ¼ cucharadita de pimienta negra gruesa
- ¼ cucharadita de sal
- 1 tomate mediano, sin semillas y en cubitos
- 1 lata (14.75 onzas) de palmitos, escurridos y cortados en rodajas de ½ pulgada

1. Ponga las hojas verdes en una ensaladera grande y espolvoréelas parejamente con albahaca, orégano y romero.

2. Mezcle el vinagre, el aceite de canola, la cáscara rallada, la pimienta y la sal en un frasco pequeño. Agítelo vigorosamente para mezclar todo bien. Vierta el aderezo sobre las hojas verdes y revuélvalas suavemente, asegurándose de cubrir las bien. Añada los tomates y los palmitos y revuelva suavemente.



Calorías 100
Calorías de grasa 55
Grasa total 6.0 g
Grasa saturada 0.4 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 310 mg
Carbohidrato total 9 g
Fibra dietética 2 g
Azúcares 7 g
Proteínas 3 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
2 vegetal
1 grasa

ENSALADA DE JÍCAMA CON ADEREZO DULCE DE LIMÓN

RINDE 8 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN ½ taza

Esta refrescante y crujiente ensalada es ideal para cenar afuera bajo el sol del verano.

- 1 jícama pequeña (unas 8 onzas en total), pelada, rebanada fina y cortada en palitos del tamaño de una cerilla/fósforo (aprox. 1 ½ taza en total)
 - ½ pimiento rojo mediano, picado fino y cortado en trozos de 2 pulgadas de largo
 - 1 taza de piña fresca cortada en cubitos
 - 2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas
 - ¼ taza de cebolla morada picada fina
 - 1 cucharadita de cáscara rallada de limón amarillo
 - 3 cucharadas de jugo fresco de limón amarillo
 - 2 cucharadas de sustituto de azúcar líquido
 - 2 cucharadas de aceite de canola
 - 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado
 - ⅛ cucharadita de hojuelas de chile rojo (ají) seco
1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y revuélvalos con cuidado, asegurándose de mezclarlos bien. Deje reposar la ensalada 15 minutos antes de servir.

Calorías 60
Calorías de grasa 30
Grasa total 3.5 g
Grasa saturada 0.3 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 0 mg
Carbohidrato total 7 g
Fibra dietética 2 g
Azúcares 3 g
Proteínas 0 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 vegetal
½ grasa

Consejo fresco: La jícama, conocida también como nabo mexicano, tiene una pulpa blanca crujiente, como papa cruda, y un sutil sabor a pera. Se puede conseguir en los supermercados grandes, pero si no la consigues, puede sustituirla por peras firmes.



BETABELES (REMOLACHAS) Y ZANAHORIAS ASADOS CON REDUCCIÓN BALSÁMICA

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN ½ taza

Al reducir el vinagre balsámico se obtiene una salsa dulce de gran sabor con consistencia de jarabe/sirope. Nada mejor que los vegetales/verduras asados para representar al otoño.

- Aceite de canola en aerosol
- 2 betabeles/remolachas/
betarragas medianos,
pelados y cortados en trozos
de ½ pulgada
- 2 zanahorias medianas,
peladas, en cuartos a lo largo
y cortadas en trozos de
3 pulgadas
- 1 cebolla mediana, cortada en
trozos de ½ pulgada
- 1 cucharada de aceite de
canola
- ¼ taza de vinagre balsámico
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta
negra

1. Precaliente el horno a 425°F/220°C. Forre con papel aluminio una charola (bandeja) para hornear y rocíela ligeramente con aceite en aerosol.

2. Ponga los vegetales sobre la charola, rocíelos con aceite de canola y revuélvalos con cuidado, asegurándose de cubrirlos parejamente. Acomódelos en una sola capa y hornéelos 20 minutos o hasta que estén levemente blandos y comiencen a dorarse en los bordes.

3. Sáquelos del horno. Deje hervir el vinagre en una olla pequeña a fuego medio-alto. Hiérvalo de 1 ½ a 2 minutos o hasta que el líquido se reduzca a 1 cucharada. Coloque los vegetales sobre un platón y rocíelos parejamente con la reducción. Espolvoreélos con sal y pimienta.

Consejo rápido: Para pelar fácilmente los betabeles, use un pelador de vegetales, tal como lo usa con las zanahorias.

Calorías 85
Calorías de grasa 30
Grasa total 3.5 g
Grasa saturada 0.3 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0mg

Sodio 195 mg
Carbohidrato total 14 g
Fibra dietética 2 g
Azúcares 7 g
Proteínas 1 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
3 vegetal
½ grasa

QUÍNOA CON PIMIENTOS ROJOS Y PECANAS (NUECES) TOSTADAS

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 taza

- 1 ½ taza de agua
- ¾ taza de quínoa de cocción rápida
- ½ cucharadita de curry en polvo
- ⅜ cucharadita de pimienta roja de Cayena (opcional)
- ½ taza de pasas sultanas (golden raisins)
- ½ taza (2 onzas) de pecanas picadas
- 3 cucharaditas de aceite de canola, cantidad dividida
- 1 taza de cebolla picada en cubitos
- 1 taza de pimiento rojo picado en cubitos
- ½ cucharadita de sal

1. Deje hervir el agua en una olla mediana a fuego alto. Añada la quínoa, el curry y la cayena; luego, reduzca el fuego, tape la olla y cocine durante 7 minutos. Agregue las pasas y continúe cocinando, tapada, la quínoa de 3 a 4 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido.

2. Entretanto, caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añada las pecanas y cocínelas de 1 a 2 minutos o hasta que comiencen a dorarse, revolviendo constantemente. Sáquelas de la sartén y resérvelas en un plato.

3. En la misma sartén, caliente 1 cucharadita de aceite de canola a fuego medio-alto. Incline la sartén para cubrir ligeramente el fondo. Añada la cebolla y cocínela 4 minutos o hasta que esté bien dorada, revolviéndola frecuentemente. Agregue el pimiento y cocínelo 2 minutos, revolviendo a menudo.

4. Retire del fuego. Añada la quínoa, la sal y la mitad de las pecanas. Revuelva para mezclar bien. Espolvoree la mezcla con las pecanas restantes y rocíela completamente con las 2 cucharaditas de aceite de canola restantes. No revuelva. Deje reposar durante 5 minutos antes de servir.

Calorías 340
Calorías de grasa 145
Grasa total 16.0 g
Grasa saturada 1.5 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 305 mg
Carbohidrato total 45 g
Fibra dietética 6 g
Azúcares 18 g
Proteínas 7 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 ½ almidón
1 fruta
1 vegetal
3 grasa

PICOSITO ELOTE (MAÍZ) CON CHILES POBLANOS

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN ½ taza

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 chile poblano mediano, sin cabito ni semillas, picado
- 1 taza de cebolla en cubitos
- 1 ½ taza de granos de elote/maíz/choclo congelados; descongelar antes de usar
- 1 cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ tomate mediano, sin semillas, picado en cubitos
- ½ cucharadita de sal

1. Caliente el aceite de canola en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Añada el chile y la cebolla y cocine durante 6 minutos o hasta que estén bien dorados, revolviendo con frecuencia. Incorpore el elote, el chile en polvo y el comino; sofría todo durante 1 minuto.

2. Retire del fuego; añada el tomate y la sal. Revuelva con cuidado. Deje reposar 2 minutos para que la mezcla se impregne de los sabores de los ingredientes y estos suelten un poco de líquido. Revuelva antes de servir.

Calorías 100
Calorías de grasa 35
Grasa total 4.0 g
Grasa saturada 0.3 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 300 mg
Carbohidrato total 17 g
Fibra dietética 3 g
Azúcares 5 g
Proteínas 2 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
½ almidón
1 vegetal
1 grasa

Consejo sabroso: Asegúrese de quitarle las semillas al tomate, si no los ricos sabores de este platillo se diluirán en el jugo del tomate. Si lo quiere un poco más picante, no le quite las semillas al chile.



CAMARONES A LA PARRILLA CON SALSA PICANTE Y DULCE

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 2 brochetas

- 1 lb de camarones crudos, pelados y sin venas
- 8 brochetas/pinchos de bambú o metal (10 pulgadas de largo)

MARINADA

- 1 cucharadita de salsa de chile con ajo
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra
- 2 cucharaditas de aceite de canola
- 1 cucharada de jugo de naranja

SALSA

- $\frac{2}{3}$ taza de jugo de naranja
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharadita de salsa de chile con ajo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de cáscara rallada de naranja
- 2 cucharaditas de jengibre fresco rallado

Aceite de canola en aerosol

1. Combine los ingredientes de la marinada en un tazón pequeño; reserve. Inserte los camarones (estilo “C”) en ocho brochetas de bambú/metal de 10 pulgadas de largo. Pincélelos con la marinada y déjelos reposar 15 minutos en el refrigerador.

2. Entretanto, combine en una olla pequeña los ingredientes de la salsa, excepto la cáscara rallada de naranja y el jengibre. Déjelos hervir a fuego alto de 3 a 4 minutos o hasta reducirlos a $\frac{1}{2}$ taza. Retire del fuego y deje que se enfríe. Añada la cáscara rallada y el jengibre.

3. Rocíe la parrilla con aceite en aerosol y caliéntela a fuego alto. Saque los camarones de la marinada y deseche esta última. Cocine los camarones 2 minutos por lado o hasta que estén opacos en el centro. Retírelos del fuego. Pincele los camarones con la salsa o sívala como acompañamiento ligero.

Calorías 255
Calorías de grasa 65
Grasa total 7.0 g
Grasa saturada 0.7 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 185 mg

Sodio 640 mg
Carbohidrato total 21 g
Fibra dietética 0 g
Azúcares 21 g
Proteínas 25 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 $\frac{1}{2}$ carbohidratos
3 carne magra

Consejo sabroso: Esta salsa también va bien con cerdo, pechugas de pollo o filetes de pescado cocinados a la parrilla.



POLLO CON SALSA DE PIMIENTOS ROJOS ASADOS

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 pechuga de pollo + ¼ taza de salsa

- Aceite de canola en aerosol
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 4 mitades de pechugas de pollo, sin hueso ni piel (4 onzas cada una), enjuagadas y secadas a toquecitos, aplastadas a un grosor de ½ pulgada
- 1 cucharadita de sazón para bistecs a la parrilla, sin sal
- ½ cucharadita de comino en polvo

SALSA

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 taza (4 onzas) de pimientos rojos asados
- 1 chile chipotle
- ¼ taza de agua
- 1 cucharadita de vinagre de sidra
- ¼ taza de crema agria descremada (opcional)
- 2 cucharadas de hojas de cilantro fresco picadas (opcional)

1. Rocíe una sartén grande antiadherente con aceite en aerosol. Añada 1 cucharadita del aceite de canola y caliéntelo a fuego medio-alto. Espolvoree el pollo con la sazón y el comino; póngalo en la sartén y cocínelo durante 4 minutos. Voltéelo y cocínelo otros 3 minutos hasta que no esté rosado en el centro y el jugo que suelte sea claro. Retire del fuego y reserve.

2. Entretanto, combine los ingredientes de la salsa en una licuadora; mézclelos hasta obtener un puré con consistencia homogénea.

3. Agregue el puré al residuo que quedó en la sartén y cocínelo a fuego medio-alto. Revuelva, para mezclar bien, durante 15 segundos hasta que esté completamente caliente.

4. Al servir, ponga la salsa sobre un platón y acomode el pollo encima. Sírvalo con crema agria y cilantro, si lo desea.

Consejo sabroso: Las salsas no deben ser trabajosas. Mantenga los ingredientes necesarios a mano para crear una comida rápida y iреpleta de sabor!

Calorías 175
Calorías de grasa 65
Grasa total 7.0 g
Grasa saturada 1.1 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 65 mg

Sodio 115 mg
Carbohidrato total 1 g
Fibra dietética 0 g
Azúcares 1 g
Proteínas 24 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
3 carne magra
1 grasa

BISTEC DE AGUAYÓN (LOMO) REBOZADO EN GRÁNULOS DE CAFÉ

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 bistec

El café se usa para realzar platillos de carne de res y de chocolate. Ideal para postres como pastel de chocolate, es igualmente delicioso en platillos salados, tal como chili, guisos/estofados, incluso bistecs... como queda rápidamente demostrado en esta receta.

- 1 lb de bistec de aguayón/ lomo (sirloin) sin hueso, de un grosor de $\frac{3}{4}$ pulgada aprox., cortado en 4 trozos
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sazón para bistec, sin sal
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharaditas de gránulos de café instantáneo
- 1 cucharada de aceite de canola
- $\frac{1}{4}$ taza de agua
- 1 cucharada de vinagre balsámico
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta negra molida gruesa
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

1. Espolvoree el bistec parejamente con la sazón y el chile en polvo. Déjelo reposar 10 minutos a temperatura ambiente. Espolvóreelo con los gránulos de café, presionándolos con la punta de los dedos para que se adhieran a la carne.

2. Caliente el aceite de canola en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Incline la sartén para cubrir ligeramente el fondo. Cocine el bistec 2 minutos; voltéelo y cocínelo 1 minuto más o hasta alcanzar el punto de cocción deseado. Páselo a un platón. Agregue a la sartén el agua, el vinagre, la pimienta y la sal. Deje hervir esto a fuego medio-alto y cocínelo de $1\frac{1}{2}$ a 2 minutos o hasta reducir el líquido a 2 cucharadas.

Consejo rápido: El bistec de aguayón/ lomo (sirloin) es un corte blando de carne pero puede ponerse duro si se cocina en exceso. Lo mejor es cocinarlo rápidamente. Déjelo reposar por unos pocos minutos antes de continuar cocinando y luego, rebane finamente la carne en sentido contrario a la fibra.

Calorías 170
Calorías de grasa 70
Grasa total 8.0 g
Grasa saturada 1.9 g
Grasa trans 0.2 g
Colesterol 40 mg

Sodio 200 mg
Carbohidrato total 2 g
Fibra dietética 0 g
Azúcares 1 g
Proteínas 22 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
3 carne magra
 $\frac{1}{2}$ grasa

CERDO CON SALSA HOISIN A LA NARANJA SOBRE VEGETALES ASIÁTICOS

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN aprox. 1 ¼ taza

Dulce y picante, la salsa hoisin se usa mucho en la comida china y es un gran complemento de la carne de cerdo. Consiste en una mezcla de frijoles de soja, ajo, chiles y varias especias.

- ¾ lb de chuletas de cerdo sin hueso; recortar la grasa y cortarlas en tiras muy finas
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio
- 3 cucharadas de cacahuates (maníes) tostados en seco y sin sal; vueltos a tostar y picados finos
- 2 zanahorias medianas, rebanadas finas en diagonal
- 2 tazas de floretes pequeños de brócoli
- 1 cebolla mediana, cortada en cuñas de ¼ pulgada
- ¼ taza de agua
- 1 cucharada más 1 cucharadita de aceite de canola, cantidad dividida

SALSA

- 3 cucharadas de salsa hoisin
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharaditas de cáscara rallada de naranja
- ¼ cucharadita de hojuelas de chile rojo (ají) seco

1. Ponga las tiritas de cerdo en un plato para cena, rocíelas con 1 cucharada de salsa de soja y revuélvelas para cubrir las bien. Déjelas reposar 15 minutos en el refrigerador.
2. Entretanto, caliente una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Agregue los cacahuates y cocínelos de 2 a 3 minutos o hasta que comiencen a dorarse, revolviendo frecuentemente. Póngalos en otro plato y reserve.
3. Coloque las zanahorias, el brócoli, la cebolla y el agua en una fuente llana, apta para microondas (fuente de vidrio, por ejemplo); tape la fuente y caliente los vegetales/verduras a potencia alta durante 2 minutos o hasta que estén tiernos pero crujientes. Escúrralos en un colador, sacudiéndolos para desechar el exceso de líquido.

4. Combine los ingredientes de la salsa en un tazón pequeño; reserve. Caliente 1 cucharadita de aceite de canola en una sartén grande antiadherente a fuego medio-alto. Incline la sartén para cubrir su

Calorías 275
Calorías de grasa 125
Grasa total 14.0 g
Grasa saturada 2.9 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 45 mg

Sodio 370 mg
Carbohidrato total 17 g
Fibra dietética 3 g
Azúcares 11 g
Proteínas 20 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
½ carbohidratos
2 vegetal
2 carne magra
2 grasa

fondo ligeramente, añada el cerdo y cocínelo durante 3 minutos o hasta que esté ligeramente rosado al centro y su jugo sea de color claro; use dos utensilios para revolver fácilmente. Reserve la carne en un plato separado.

5. Caliente la cucharada restante de aceite de canola, añada los vegetales y cocínelos durante 4 minutos o hasta que estén tiernos pero crujientes y comiencen a dorarse ligeramente por los bordes. Coloque los vegetales sobre un platón. Añada el cerdo con su jugo a la sartén

y cocínelo durante 30 segundos para calentarlo completamente y colóquelo sobre los vegetales en el platón. Caliente la salsa en la sartén de 20 a 30 segundos, revolviendo constantemente hasta reducirla un poco. Viértala sobre la carne y espolvoree todo con los cacahuates. Sirva de inmediato.

Consejo rápido: Los alimentos rehogados se cocinan rápidamente, por eso es muy importante tener todo preparado antes de comenzar a cocinar. La salsa hoisin se puede conseguir en la sección de alimentos asiáticos de los supermercados.



NIDOS DE HOJALDRE CON MANGO Y PLÁTANO

RINDE 6 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 nido de hojaldre

Recibirá grandes elogios cada vez que sirva este espectacular postre. Aunque pareciera requerir mucho esfuerzo, su preparación no puede ser más fácil!

MASA

- 1 cucharada de aceite de canola
- 6 láminas congeladas de masa de hojaldre; descongelar antes de usar

RELLENO

- 1 ½ cucharadita de aceite de canola
- 2 cucharadas compactadas de sustituto de mezcla de azúcar morena
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 mango maduro, pelado, sin hueso y cortado en cubitos
- 1 plátano/banana mediano, pelado, cortado en cuartos a lo largo y en cubitos
- 2 cucharadas de azúcar glass/impalpable/en polvo (confectioner's sugar)
- ¼ taza de ron oscuro (opcional)

1. Precaliente el horno a 350°F /175°C.

Use 1 cucharada de aceite de canola para pincelar ligeramente un lado de cada lámina de hojaldre. Corte cada una, con un cuchillo filoso, en cuatro tiras a lo largo y, luego, corte cada tira por la mitad para obtener ocho cuadrados por lámina.

2. En seis tacitas de un molde para 12 muffins/panecillos dulces, enlace ocho cuadritos de hojaldre por taza, con el lado aceitado hacia arriba y las esquinas superpuestas al centro. (No hay suficientes cuadrados de hojaldre para llenar las 12 tacitas; seis tacitas bastan). Presione suavemente para que el hojaldre adopte la forma de la tacita. Ondule los bordes para crear la apariencia de un nido. Repita esto con las cinco láminas enteras de hojaldre restantes. Ponga el molde al centro de una rejilla del horno y hornéelos durante 5 minutos o hasta que estén dorados. Retire del horno y ponga el molde sobre una rejilla metálica hasta que se enfríe por completo.

3. Entretanto, combine la 1 ½ cucharadita restante de aceite de canola, el azúcar morena y el jugo de naranja en un tazón

Calorías 175
Calorías de grasa 40
Grasa total 4.5 g
Grasa saturada 0.3 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 95 mg
Carbohidrato total 33 g
Fibra dietética 2 g
Azúcares 15 g
Proteínas 2 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
2 carbohidratos
1 grasa

mediano. Añada los cubitos de mango y plátano y revuelva con cuidado, asegurándose de cubrirlos completamente.

4. Para servir, ponga los nidos de hojaldre en platos individuales para postre y añádales cantidades iguales de mezcla de mango (cerca de 1/3 taza) a cada uno. Coloque el azúcar glass en un colador de malla fina y

espolvoréela parejamente por los bordes de cada nido. Vierta 2 cucharaditas de ron sobre cada uno. Sírvalos inmediatamente.

Consejo rápido: Los nidos se pueden preparar con 24 horas de anticipación. Guárdelos con cuidado y a temperatura ambiente en bolsas plásticas, tamaño galón, con cierres. No rellene los nidos con la mezcla de fruta hasta el momento de servir.



MELÓN CON MENTA Y LIMÓN

RINDE 4 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 1 taza de melón

Bien sea que use melón de miel (honeydew) o sandía, estos absorberán el jugo de limón verde/lima con menta, aportando una explosión de frescura a cada bocado de este saludable postre.

- 2 cucharaditas de cáscara rallada de limón verde/lima
- ¼ taza de jugo fresco de limón verde
- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharaditas de azúcar
- ⅛ cucharadita de extracto de menta (peppermint) (opcional)
- 4 tazas de cubitos de sandía o melón de miel (honeydew)
- ¼ taza de hojas de menta picadas

1. Combine la cáscara rallada, el jugo, el aceite de canola, el azúcar y el extracto de menta en un tazón pequeño y mézclelos bien con un batidor de varillas.

2. Ponga 1 taza de fruta en cada uno de cuatro platos para postre, copas para coctel o para vino. Agregue cantidades iguales de mezcla de limón sobre cada uno y póngales la menta picada encima. Sirva inmediatamente para disfrutar de su máximo sabor y textura.

Consejo fresco: Cuando combine hierbas frescas con aceite de canola, use esta mezcla de aceite inmediatamente; no la guarde en el refrigerador. El aceite es anaeróbico, es decir, impide que se evapore humedad de las hierbas, lo que puede causar el desarrollo de bacterias.



Calorías 90
Calorías de grasa 35
Grasa total 4.0 g
Grasa saturada 0.3 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 0 mg
Carbohidrato total 15 g
Fibra dietética 1 g
Azúcares 12 g
Proteínas 1 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 fruta
1 grasa

TRADICIONALES GALLETAS DE AZÚCAR

RINDE 16 porciones | TAMAÑO DE LA PORCIÓN 3 galletas

Pruebe esta gran técnica para todas las recetas de galletas que requieran estirar la masa. Es tan fácil que nunca más volverá a usar otros métodos.

- ¾ taza de azúcar
- ½ taza de aceite de canola
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ¼ cucharadita de sal
- 2 claras de huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ⅓ taza de harina para todo uso (usar medidas rasas de tazas para medir)
- ⅔ taza de harina blanca de trigo integral (usar medidas rasas de tazas para medir)

1. Combine el azúcar y el aceite de canola en un tazón mediano. Mézclelos bien con una batidora eléctrica a velocidad media. Incorpore batiendo los ingredientes restantes, excepto las harinas; raspe los lados de vez en cuando. Añada gradualmente las harinas, batiéndolas a velocidad baja.

2. Ponga la masa sobre una hoja de papel para hornear (aprox. 12 × 18 pulgadas), cúbrala con otra hoja de papel y estire la masa hasta alcanzar un grosor de ⅜ pulgada. Ponga el papel para hornear con la masa sobre una charola (bandeja) para hornear grande y refrigere durante 30 minutos.

3. Precaliente el horno a 375°F /190°C.

4. Retire el papel para hornear que cubre la masa. Córtela con un cortador para galletas/panecillos de 2 pulgadas (de la forma que desee); ponga las galletas sobre una charola sin engrasar a una distancia de ½ pulgada. Espolvoréelas ligeramente con azúcar y hornéelas durante 6 minutos o hasta que los bordes estén firmes y ligeramente doradas por abajo. Retírelas de la charola y póngalas sobre una rejilla metálica hasta que se enfríen por completo. Repita con el resto de la masa de galletas.

Calorías 155
Calorías de grasa 65
Grasa total 7.0 g
Grasa saturada 0.5 g
Grasa trans 0.0 g
Colesterol 0 mg

Sodio 65 mg
Carbohidrato total 21 g
Fibra dietética 1 g
Azúcares 10 g
Proteínas 2 g

SELECCIONES/
INTERCAMBIOS
1 ½ carbohidratos
1 grasa

COCINA SALUDABLE PARA EL CORAZÓN

DELICIOSO Y SANO PARA LA DIABETES

*Recetas simples, con sabor y frescas
hechas con aceite de canola*

- Usted quiere platos saludables pero no quiere sacrificar el sabor
- Usted quiere ser saludable pero también quiere disfrutar la comida
- ¿En dónde puede encontrar recetas simples y a la vez nutritivas y deliciosas?

Lleve a su mesa el sabor de los ingredientes frescos y saludables con estas 18 recetas preparadas con aceite de canola saludable y rico. Es solo lo que el médico y su chef interior, ordenan.

La Asociación Americana de la Diabetes es la organización de salud de voluntarios más destacada del país que apoya la investigación de la diabetes, desarrollo de información, trabajos de abogacía y la publicación de información completa de diabetes. CanolaInfo es un recurso informativo sin fines de lucro sobre el aceite de canola. Para más información, visite: www.canolainfo.org.