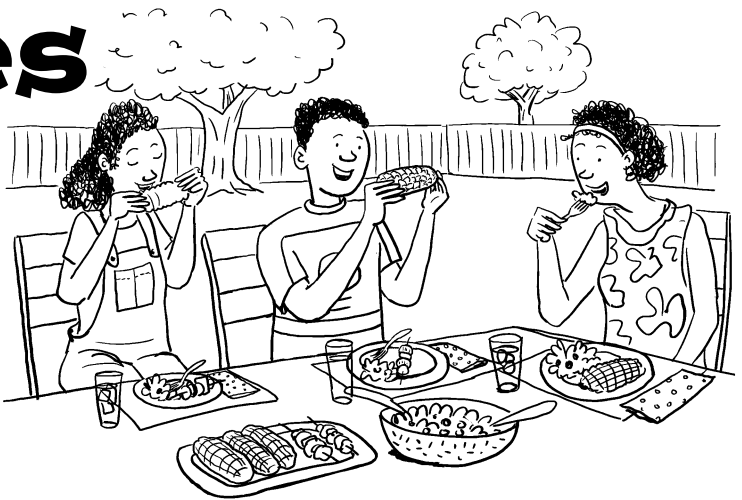


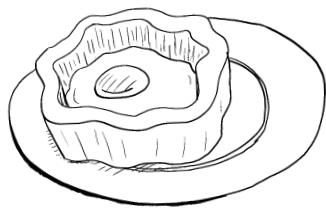
Las mejores recetas

Edición 2019



Estas recetas inspirarán a toda la familia a comer más saludablemente y a ayudar en la cocina. Compártalas con sus hijos adolescentes o preadolescentes ¡y empiecen hoy mismo!

"Aro" de huevo



2 minutos por lado. Casque un huevo en el centro de cada anillo y cocínelos hasta que se cuajen. Para 3 personas.

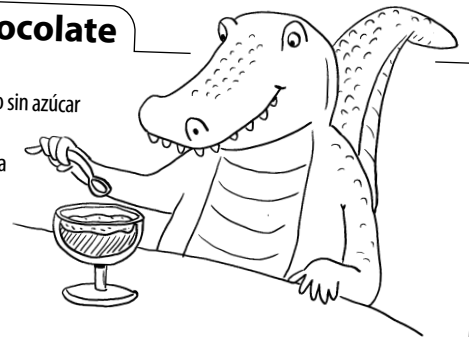
1 pimiento grande rojo o verde
Aerosol antiadherente para cocinar
3 huevos

Retire las semillas y el centro del pimiento y córtelo en 3 aros (de una 1 pulgada de grosor cada uno). Recubra una sartén con aerosol antiadherente y añada los aros. Cocínelos hasta que se ablanden, unos

Pudin de chocolate

$\frac{1}{4}$ de taza de azúcar
 $\frac{1}{4}$ de taza de cacao en polvo sin azúcar
2 cucharadas de maicena
2 tazas de leche descremada
2 cucharaditas de extracto de vainilla

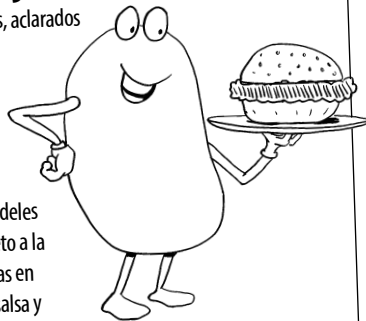
En una cacerola mezcle el azúcar, el cacao en polvo, la maicena y la leche. Caliente hasta que hierva, dando vueltas constantemente hasta que la mezcla espese. Retire del calor, incorpore la vainilla y divida en 4 tacitas. Enfíe hasta que la consistencia sea firme.



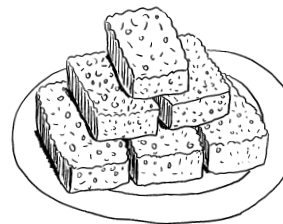
Hamburguesas de frijoles negros

1 lata de frijoles negros (14 onzas), escurridos, aclarados
1 huevo
1 taza de pan rallado integral
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de polvo de cebolla
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
6 panecillos integrales

Aplaste juntos los primeros 5 ingredientes y deles forma de hamburguesas. Cocine por completo a la parrilla o en el horno. Sirva las hamburguesas en panecillos integrales. *Consejo:* Recubra con salsa y rodajas de aguacate.



Barritas de cereal sin horno



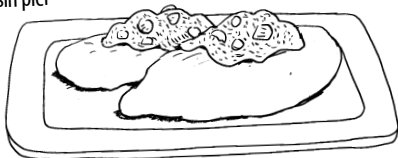
$\frac{1}{2}$ taza de azúcar morena
 $\frac{1}{2}$ taza de miel
 $\frac{1}{2}$ taza de manteca de almendra (o cualquier manteca de frutos secos o semillas)
2 tazas de copos de avena
2 tazas de cereales integrales
Aerosol antiadherente para cocinar

Lleve a punto de ebullición el azúcar y la miel a fuego medio-alto. Retire del calor. Añada la manteca de almendra e incorpore la avena y el cereal. Ponga la masa en una bandeja de 9" x 13" (ligeramente recubierta de spray antiadherente). Divida en 12 barras cuando se enfíe.

Pollo bruschetta

2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
 $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva
 $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre balsámico
Sal y pimienta al gusto
4 tomates en daditos
1 cebolla pequeña picada
 $\frac{1}{8}$ de taza de albahaca fresca troceada

Coloque el pollo en una fuente para el horno y cúbralo con aceite, vinagre y un poco de sal y pimienta. Hornee 25 minutos a 375 °F. Mezcle los tomates, la cebolla y la albahaca y ponga la mezcla sobre el pollo cocinado. Para 2 personas.



Batido de kiwi y fresa

1 taza de yogur griego natural
 $\frac{3}{4}$ de taza de agua
1 taza de hielo picado
1 taza de fresas frescas o congeladas
1 kiwi pelado

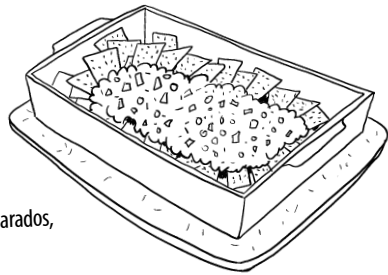
Combine todos los ingredientes en una batidora hasta conseguir una mezcla suave. Para 2 batidos.



Tacos al horno

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 libra de carne molida magra de pavo o res
- 2 cucharadas de condimento para tacos bajo en sodio
- 1 lata de frijoles pintos (14 onzas) aclarados, escurridos
- 1 taza de salsa
- 24 totopos horneados
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso rallado bajo en grasa

Caliente el aceite en una sartén y saltee la cebolla y el ajo hasta que se ablanden. Incorpore la carne y el condimento. Cuando la carne se cocine por completo, añada los frijoles y la salsa. Recubra con totopos una fuente para el horno. Vierta por encima la mezcla con carne y recubra con queso. Hornee 15 minutos a 350 °F. Para 4–6 personas.



Pescado y papas fritas al horno

- 1 taza de pan rallado integral
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de chile en polvo
- 4 claras de huevo
- 1 libra de filetes de bacalao (en 4 trozos)
- Aerosol antiadherente para cocinar
- 2 papas grades tipo russet (cortadas en dados de 1 pulgada)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Combine el pan rallado y el chile en polvo en un plato. Bata las claras de huevo en otro. Reboce cada filete en clara de huevo y después en el pan rallado. Coloque los filetes en una fuente para el horno recubierta con aerosol antiadherente para cocinar. Sazone las papas con aceite, sal y pimienta. Ponga las papas en la misma fuente que el pescado. Hornee 15 minutos a 400 °F hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor y las papas estén blandas. Para 4 personas.



Ensalada de pollo Buffalo

- 3 tazas de pollo cocinado y cortado en tiras
- 1 taza de aliño de queso azul sin grasa
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 taza de apio troceado
- $\frac{1}{2}$ taza de queso azul bajo en grasa desmigajado
- 3 tazas de lechuga romana troceada

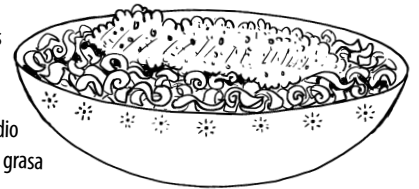
Combine el pollo, el aliño y la salsa picante. Incorpore el apio y el queso. Sirva la mezcla sobre la lechuga. Para 4 personas.



Res a la stroganoff

- 1 libra de solomillo de res
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de rodajas de champiñones
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolla picada
- 1 cucharada de harina
- 1 taza de caldo vegetal bajo en sodio
- $\frac{1}{4}$ de taza de crema agria baja en grasa
- 1 libra de pasta integral cocida

Parta la carne en tiras y cócinelas en 1 cucharadita de aceite de oliva. Retire la carne. Añada el aceite restante a la sartén y saltee los champiñones y la cebolla hasta que se ablanden. Incorpore la harina, el caldo y la carne. Cocine todo a fuego lento 10 minutos. Incorpore la crema agria. Sirva la mezcla sobre la pasta. Para 4 personas.



Rincón de la merienda

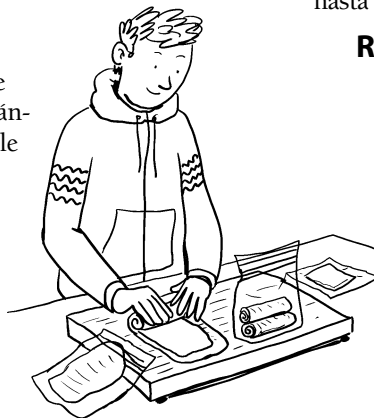
Ponga un poco de creatividad a la hora de la merienda con estas sabrosas y nutritivas opciones.

Corteza de yogur

Extienda yogur descremado en una bandeja de hornear e introduzca por todo el yogur moras, arándanos o frambuesas (o una combinación). Congele 1 hora y rompa la mezcla congelada en trozos de sana corteza. *Consejo:* Experimente mezclando otros ingredientes como trozos de nueces, coco seco o gotitas de chocolate.

Molletes de pizza

Recubra cada mitad de un mollete integral con salsa marinara y mozzarella descremada rallada. Añada mitades de aceitunas y



espinacas. Espolvoree con orégano y gratine a temperatura alta hasta que el queso burbujee (unos 5 minutos).

Rollitos de pavo y queso

Apile 2 lonchas de fiambre magro de pavo y ponga encima 1 loncha de queso provolone. Enrolle el pavo y el queso para hacer una merienda portátil.

Huevos rellenos

Parta por la mitad 2 huevos cocidos. Saque las yemas y mézclelas con 2 cucharadas de mayonesa baja en grasa o yogur griego natural. Sazone con sal y pimienta. Rellene con la mezcla las mitades de los huevos.

Nota editorial: La revisión de Teen Food & Fitness™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.