



# Quick & Easy Meals

---

## Comidas Rápidas y Fáciles

# Quick & Easy Meals



Cooking healthy and delicious meals doesn't have to take hours. The recipes in this cookbook take about 30 minutes from start to finish, all with ingredients that are nutritious and affordable. Adding these recipes to your cooking rotation as well as following these simple tips will help you avoid mealtime frustration.

- **Seek out “one pot meal” or “sheet pan” recipes:** these recipes include all components of a meal in one recipe and usually include 3-4 food groups such as protein, vegetable, grains, and/or dairy.
- **Mentally prepare to multi-task:** as you read through a recipe or just think about a meal you'd like to make, notice where you may have some down time in the cooking process and use that time to complete another task in the recipe (for example, when you are waiting for water to boil, start chopping vegetables). This will help you finish cooking faster.
- **Set the scene:** before you start your busy day, quickly glance at your recipe, or think of the ingredients you will need when cooking later. Place non-perishables in a spot on the counter or in a corner of a cupboard, and group perishable ingredients together in the refrigerator so you can easily grab them as soon as you're ready to cook.
- **Experiment with ingredient substitutions:** most recipes include ingredients that can be interchanged with other similar ingredients. Swapping in an ingredient that you already have at home will save you a trip to the store, as well as put a new spin on a recipe to keep it interesting. If you're unsure of what to use as a substitute, a quick search on the internet will typically turn up plenty of suggestions.

# Comidas Rápidas y Fáciles



Cocinar comidas saludables y deliciosas no tiene que tomar horas. Las recetas de este libro de cocina tardan unos 30 minutos de principio a fin, todas con ingredientes nutritivos y asequibles. Agregar estas recetas a su rotación de cocina y seguir estos sencillos consejos lo ayudarán a evitar la frustración a la hora de comer.

- Busque recetas de “una comida en una olla” o “sartén”: estas recetas incluyen todos los componentes de una comida en una sola receta y generalmente incluyen 3-4 grupos de alimentos como proteínas, vegetales, granos y/o lácteos.
- Prepárese mentalmente para realizar múltiples tareas: mientras lee una receta o simplemente piensa en una comida que le gustaría preparar, observe dónde puede tener algún tiempo de inactividad en el proceso de cocción y use ese tiempo para completar otra tarea en la receta (por ejemplo, cuando esté esperando que hierva el agua, comience a picar las verduras). Esto te ayudará a terminar de cocinar más rápido.
- Prepare la escena: antes de comenzar su ajetreado día, eche un vistazo rápido a su receta o piense en los ingredientes que necesitará cuando cocine más tarde. Coloque los alimentos no perecederos en un lugar del mostrador o en una esquina de un armario, y agrupe los ingredientes perecederos en el refrigerador para que pueda agarrarlos fácilmente tan pronto como esté listo para cocinar.
- Experimente con sustituciones de ingredientes: la mayoría de las recetas incluyen ingredientes que se pueden intercambiar con otros ingredientes similares. Intercambiar un ingrediente que ya tiene en casa le ahorrará un viaje a la tienda, además de darle un nuevo giro a una receta para mantenerla interesante. Si no está seguro de qué usar como sustituto, una búsqueda rápida en Internet generalmente arrojará muchas sugerencias.

# Mini Meatloaves



## **Servings: 4**

### **Ingredients:**

- 16 oz. lean ground turkey
- 1/3 cup old- fashioned oats
- 4 tablespoons ketchup, divided
- 1 tablespoon spicy brown mustard, divided
- 1 teaspoon soy sauce or Worcestershire sauce
- 1 tablespoon oregano
- 1 large egg
- 1 medium red onion, minced
- 1 teaspoon black pepper
- 1 teaspoon garlic powder



### **Tips and Facts:**

- ✓ Serve with a simple salad, steamed or roasted vegetables for a complete meal
- ✓ Double the recipe and you will have lunches for the week!
- ✓ This recipe uses whole grain oats instead of breadcrumbs to increase the fiber content

### **Nutrition Information:** (Per Serving)

|                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 252    |
| Carbohydrates: | 13 g   |
| Total Fat:     | 11 g   |
| Saturated Fat  | 3 g    |
| Protein:       | 23 g   |
| Fiber:         | 2 g    |
| Sodium:        | 398 mg |

### **Directions:**

1. Preheat oven to 450° F. In a large bowl, mix the oats, 2 tablespoons ketchup, ½ tablespoon mustard, soy sauce, oregano, egg, onion, pepper, and garlic powder until combined. Add in the meat and gently mix by hand until incorporated.
2. Form 4 small football-shaped loaves with the meat mixture and place on a baking sheet lined with parchment paper or aluminum foil.
3. Stir together the remaining 2 tablespoons ketchup and ½ tablespoon mustard in a small bowl. Spread some of this mixture on each meatloaf.
4. Bake until fully cooked, about 20 minutes.

# Pequito Panes de Carne



## **Porciones: 4**

### **Ingredientes:**

- 16 onzas de pavo molido sin grasa
- 1/3 taza de avena tradicional
- 4 cucharadas de ketchup, divididas
- 1 cucharada de mostaza marrón picante, cantidad dividida
- 1 cucharadita de salsa de soya o salsa Worcestershire
- 1 cucharada de orégano
- 1 huevo grande
- 1 cebolla roja mediana, picada
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo



### **Direcciones:**

1. Precaliente el horno a 450° F. En un tazón grande, mezcle la avena, 2 cucharadas de salsa de tomate, ½ cucharada de mostaza, salsa de soya, orégano, huevo, cebolla, pimienta y ajo en polvo hasta que se mezclen. Agregue la carne y mezcle suavemente a mano hasta que se incorpore.
2. Forme 4 panes pequeños en forma de un balón de fútbol americano con la mezcla de carne y colóquelos en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino o papel de aluminio.
3. Mezcle las 2 cucharadas restantes de salsa de tomate y ½ cucharada de mostaza en un tazón pequeño. Extienda un poco de esta mezcla en cada pastel de carne.
4. Hornee hasta que esté completamente cocido, unos 20 minutos.

### **Consejos y Datos:**

- ✓ Sirva con una ensalada simple, vegetales al vapor o asados para una comida completa
- ✓ ¡Duplica la receta y tendrás almuerzos para la semana!
- ✓ Esta receta utiliza avena integral en lugar de pan rallado para aumentar el contenido de fibra

### **Información Nutricional (por porción):**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Calorías:       | 252    |
| Carbohidratos:  | 13 g   |
| Grasa total:    | 11 g   |
| Grasa saturada: | 3 g    |
| Proteína:       | 23 g   |
| Fibra:          | 2g     |
| Sodio:          | 398 mg |



# Delicious Black Bean Burritos



**Servings: 4**

## Ingredients:

- 2 (10 in.) whole wheat flour tortillas
- 1 tablespoon vegetable oil
- 1 small onion, chopped
- ½ red bell pepper, chopped
- 1 teaspoon garlic, minced
- 1 can (15 oz.) no salt added black beans, rinsed and drained
- 1 teaspoon jalapeno peppers, minced
- 3 ounces low-fat cream cheese
- 2 tablespoons fresh cilantro, chopped



## Tips and Facts:

- ✓ Don't have fresh herbs? You can substitute in 1 teaspoon of dried herbs for every tablespoon of fresh herbs
- ✓ Feel free to substitute the black beans for other types of beans, or other lean proteins such as fish or chicken
- ✓ Onions are a good source of vitamin B6, which supports a healthy immune system

## Directions:

1. Pre-heat oven to 350°F. Wrap tortillas in foil and bake in oven for 10 minutes or until heated through.
2. Heat oil in a 10-inch skillet over medium heat. Place onion, bell pepper, garlic, and jalapenos in skillet, cook for 2 minutes, stirring occasionally. Add the beans; cook for 3 minutes, stirring occasionally.
3. Cut cream cheese into cubes and add to skillet. Cook for 2 minutes stirring until melted. Stir in cilantro.
4. Spoon mixture evenly down center of warmed tortillas, then roll them up. Cut each burrito in half and serve.

## Nutrition Information: (Per Serving)

|                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 295    |
| Carbohydrates: | 42 g   |
| Total Fat:     | 8 g    |
| Saturated Fat: | 3 g    |
| Protein:       | 12 g   |
| Fiber:         | 12 g   |
| Sodium:        | 231 mg |

# Deliciosos Burritos de Frijoles Negros



**Porciones: 2**

## Ingredientes:

- 2 tortillas de harina de trigo integral (10 pulgadas)
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ pimienta roja picado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 1 cucharadita de chiles jalapeños picados
- 3 onzas de queso crema bajo en grasa
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado



## Consejos y Datos:

- ✓ ¿No tienes hierbas frescas? Puede sustituir 1 cucharadita de hierbas secas por cada cucharada de hierbas frescas
- ✓ Siéntase libre de sustituir los frijoles negros por otros tipos de frijoles u otras proteínas magras como pescado o pollo.
- ✓ Las cebollas son una buena fuente de vitamina B6, que apoya un sistema inmunológico saludable

## Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350°F. Envuelva las tortillas en papel aluminio y hornee en el horno durante 10 minutos o hasta que se caliente por completo.
2. Caliente el aceite en una sartén de 10 pulgadas a fuego medio. Coloque la cebolla, el pimienta, el ajo y los jalapeños en una sartén, cocine por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregue los frijoles; cocine por 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Corte el queso crema en cubos y agréguelo a la sartén. Cocine por 2 minutos revolviendo hasta que se derrita. Agregue el cilantro.
4. Coloque la mezcla uniformemente en el centro de las tortillas calientes y luego enróllelas. Corta cada burrito por la mitad y sirve.

## Información Nutricional (por porción):

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Calorías:       | 295    |
| Carbohidratos:  | 42 g   |
| Grasas totales: | 8 g    |
| Grasa saturada: | 3 g    |
| Proteína:       | 12 g   |
| Fibra:          | 12 g   |
| Sodio:          | 231 mg |

# Chickpea Salad Sandwich



## Servings: 2

### Ingredients:

- 1 (15 oz.) can no salt added chickpeas, drained
- 1 stalk celery, diced
- ½ small onion, diced
- 1 tablespoon low-fat mayonnaise
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon dried dill weed
- Garlic powder, black pepper, dash of hot sauce to taste (optional)
- 4 slices of tomato
- ½ cup of chopped lettuce
- 4 slices whole wheat bread



### Tips and Facts:

- ✓ Swap whole wheat bread for whole wheat crackers, pita bread, whole wheat wrap, or fresh veggie slices
- ✓ Feel free to add whatever chopped veggies you enjoy to the mix for added crunch
- ✓ Pairing plant-based sources of iron, such as chick peas, with Vitamin C rich foods, such as lemon juice and tomatoes, helps your body absorb more of this plant-based iron
- ✓ Serve with salad and/or soup

### Directions:

1. Pour chickpeas into a medium sized mixing bowl and mash with a fork.
2. Mix in celery, onion, mayonnaise, lemon juice, and dill. If using, add garlic powder, pepper, and/or hot sauce to taste.
3. Divide mixture between two slices of bread. Top each with ¼ cup lettuce, 2 slices tomato, and second slice of bread.

### Nutrition Information: (Per Serving)

|                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 461    |
| Carbohydrates: | 80 g   |
| Total Fat:     | 7 g    |
| Saturated Fat: | 1 g    |
| Protein:       | 22 g   |
| Fiber:         | 14 g   |
| Sodium:        | 377 mg |

# Ensalada de Garbanzos Sandwich



## Porciones: 2

### Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos sin sal añadida, escurridos
- 1 tallo de apio, cortado en cubitos
- ½ cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de eneldo seco
- Ajo en polvo, pimienta negra, pizca de salsa picante al gusto (opcional)
- 4 rodajas de tomate
- ½ taza de lechuga picada
- 4 rebanadas de pan integral

### Direcciones:

1. Vierta los garbanzos en un tazón mediano y macháquelos con un tenedor.
2. Mezcle el apio, la cebolla, la mayonesa, el jugo de limón y el eneldo. Si lo usa, agregue ajo en polvo, pimienta y/o salsa picante al gusto.
3. Divida la mezcla entre dos rebanadas de pan. Cubra cada uno con ¼ de taza de lechuga, 2 rebanadas de tomate y la segunda rebanada de pan.

### Consejos y Datos:

- ✓ Cambie el pan de trigo integral por galletas saladas de trigo integral, pan de pita, envoltura de trigo integral o rebanadas de verduras frescas
- ✓ Siéntase libre de agregar cualquier verdura picada que le guste a la mezcla para darle un toque crujiente
- ✓ Combinar fuentes de hierro de origen vegetal, como los garbanzos, con alimentos ricos en vitamina C, como el jugo de limón y los tomates, ayuda a su cuerpo a absorber más hierro de origen vegetal.
- ✓ Servir con ensalada y/o sopa

### Información Nutricional (por porción):

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Calorías:       | 461    |
| Carbohidratos:  | 80 g   |
| Grasas totales: | 7g     |
| Grasa saturada: | 1 g    |
| Proteína:       | 22 g   |
| Fibra:          | 14 g   |
| Sodio:          | 377 mg |



# Bruschetta Chicken



**Servings: 4**

## Ingredients:

- 4 medium tomatoes, diced
- ½ cup red onion, diced
- 2 tablespoon olive oil
- 2 tablespoon balsamic vinegar
- 2 cloves of garlic, minced
- 1 tablespoon dried basil
- 1 (6 oz.) jar of artichoke hearts, liquid drained
- 2 tablespoons Kalamata olives, pitted and liquid drained
- 1 ½ lbs. uncooked chicken breasts, diced
- Pepper and garlic powder, to taste



## Tips and Facts:

- ✓ Enjoy a slice of whole wheat bread on the side for added staying power!
- ✓ Artichokes are rich in antioxidants, which may help protect against chronic diseases such as diabetes and heart disease
- ✓ Vegetables such as tomatoes are excellent sources of potassium, a mineral that promotes healthy blood pressure levels

## Directions:

1. Preheat oven to 350° F.
2. In a mixing bowl, combine olive oil, balsamic vinegar, garlic and basil.
3. Add the tomatoes, onion, artichokes and olives. Stir well to coat; set aside.
4. Cut chicken breasts into bite-sized pieces. Place chicken pieces in oven-safe baking dish and season with garlic powder and pepper.
5. Pour the bruschetta mixture over the chicken.
6. Bake 30-35 minutes, or until chicken is cooked through.

## Nutrition Information: (Per Serving)

|                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 327    |
| Carbohydrates: | 11 g   |
| Total Fat:     | 14 g   |
| Saturated Fat: | 1 g    |
| Protein:       | 36 g   |
| Fiber:         | 3 g    |
| Sodium:        | 409 mg |

# Bruschetta de Pollo



**Porciones: 4**

## Ingredientes:

- 4 tomates medianos, cortados en cubitos
- ½ taza de cebolla roja, cortada en cubitos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 frasco (6 onzas) de corazones de alcachofa, líquido escurrido
- 2 cucharadas de aceitunas Kalamata, sin hueso y escurridas
- 1 ½ libras de pechugas de pollo crudas, cortadas en cubitos
- Pimienta y ajo en polvo, al gusto



## Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350° F.
2. En un tazón, combine el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el ajo y la albahaca.
3. Añadir los tomates, la cebolla, las alcachofas y las aceitunas. Revuelva bien para cubrir; dejar de lado.
4. Corte las pechugas de pollo en trozos pequeños. Coloque los trozos de pollo en una fuente para horno apta para horno y sazón con ajo en polvo y pimienta.
5. Vierta la mezcla de bruschetta sobre el pollo.
6. Hornee de 30 a 35 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido.

## Consejos y Datos:

- ✓ ¡Disfrute de una rebanada de pan de trigo integral al costado para mayor poder de permanencia!
- ✓ Las alcachofas son ricas en antioxidantes, que pueden ayudar a proteger contra enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades del corazón
- ✓ Las verduras como los tomates son excelentes fuentes de potasio, un mineral que promueve niveles saludables de presión arterial

## Información Nutricional (por porción):

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Calorías:       | 327    |
| Carbohidratos:  | 11 g   |
| Grasas totales: | 14 g   |
| Grasa saturada: | 1 g    |
| Proteína:       | 36 g   |
| Fibra:          | 3g     |
| Sodio:          | 409 mg |



# Beef and Vegetable Medley Stir Fry



## Servings: 6

### Ingredients:

- 1 lb. lean steak, such as top sirloin, sliced into strips (or substitute chicken)
- 4 cloves garlic, minced, divided
- ¼ cup low-sodium soy sauce
- 2 tablespoons lime juice (1-2 limes)
- 2 tablespoons olive oil
- 1 bunch scallions, thinly sliced
- 6 oz. fresh mushrooms, sliced
- ½ cup fresh green beans, chopped
- 1 (12 oz.) can no salt added baby corn, drained
- 1 red bell pepper, thinly sliced



### Tips and Facts:

- ✓ Swap in canned or frozen veggies if you don't have fresh
- ✓ Different colored fruits and veggies have certain plant compounds that provide specific health benefits. Include a rainbow of colors in your meals to get the full range of benefits!
- ✓ Serve over brown rice for a complete meal

### Directions:

1. In a medium bowl, whisk together soy sauce, sugar, lime juice and half the garlic until the sugar is dissolved. Add the meat, toss to coat and let sit for 10 minutes.
2. In a large skillet, heat the oil over medium-high heat. Add the meat with the marinade and cook, stirring, until cooked through, 3 to 5 minutes.
3. Remove meat from the skillet and set aside. Allow the liquid in the pan to reduce until thickened, about 4 minutes.
4. Add the remaining garlic and scallions; cook for 1 minute. Add the mushrooms; cook for 2 minutes. Add the green beans, corn, and bell pepper and cook until all the vegetables are crisp-tender, about 2 minutes.

### Nutrition Information: (Per Serving)

|                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 257    |
| Carbohydrates: | 12 g   |
| Total Fat:     | 15 g   |
| Saturated Fat: | 4 g    |
| Protein:       | 19 g   |
| Fiber:         | 3 g    |
| Sodium:        | 491 mg |

# Salteado de Res y Verduras



## Ingredientes (Porciones: 6):

- 1 libra de bistec magro, como el solomillo superior, cortado en tiras (o sustituya el pollo)
- 4 dientes de ajo, picados, divididos
- ¼ de taza de salsa de soja baja en sodio
- 2 cucharadas de jugo de lima (1-2 limas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 manojo de cebolletas, en rodajas finas
- 6 onzas de champiñones frescos, rebanados
- ½ taza de judías verdes frescas, picadas
- 1 lata de 12 onzas de maíz tierno sin sal añadida, escurrido
- 1 pimiento rojo, en rodajas finas



## Direcciones:

1. En un tazón mediano, mezcle la salsa de soja, el azúcar, el jugo de limón y la mitad del ajo hasta que el azúcar se disuelva. Agregue la carne, revuelva para cubrir y deje reposar durante 10 minutos.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue la carne con la marinada y cocine, revolviendo, hasta que esté bien cocida, de 3 a 5 minutos.
3. Retire la carne de la sartén y reserve. Permita que el líquido en la sartén se reduzca hasta que espese, aproximadamente 4 minutos.
4. Agregue el resto del ajo y las cebolletas; cocine por 1 minuto. Agregue los champiñones; cocine por 2 minutos. Agregue las judías verdes, el maíz y el pimiento y cocine hasta que todas las verduras estén tiernas y crujientes, aproximadamente 2 minutos. Regrese la carne a la sartén y revuelva para combinar.

### Consejos y Datos:

- ✓ Cambie por vegetales enlatados o congelados si no tiene frescos
- ✓ Las frutas y verduras de diferentes colores tienen ciertos compuestos vegetales que brindan beneficios específicos para la salud. ¡Incluya un arcoíris de colores en sus comidas para obtener toda la gama de beneficios!
- ✓ Servir sobre arroz integral para una comida completa

### Información Nutricional:

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Calorías:       | 257    |
| Carbohidratos:  | 12 g   |
| Grasas totales: | 15 g   |
| Grasa saturada: | 4 g    |
| Proteína:       | 19 g   |
| Fibra:          | 3 g    |
| Sodio:          | 491 mg |



# Shrimp Curry



## **Servings: 4**

### **Ingredients:**

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium onion, thinly sliced
- 1/8 teaspoon salt
- 1 ½ teaspoons curry powder
- 1 cup low-fat plain yogurt
- 1 lb. uncooked shrimp, peeled and deveined
- 1 (15 oz.) can no salt added diced tomatoes, drained
- 1 cup fresh baby spinach leaves
- Pepper to taste



### **Tips and Facts:**

- ✓ Swap in another protein like chickpeas, tofu, fish, or chicken if you don't have shrimp
- ✓ Serve over brown rice or with whole grain naan bread
- ✓ Dark green leafy veggies such as spinach are rich in many vitamins, minerals, and antioxidants that may help protect against certain cancers

### **Directions:**

1. Heat oil in a large skillet over medium-high heat. Add the onions and salt. Cook, stirring occasionally until the onions are translucent, about 5-7 minutes.
2. Stir in curry powder, cook for another minute. Add yogurt; cook for another 1-2 minutes. Add the shrimp, stir occasionally until cooked, about 3-5 minutes. Shrimp are cooked through once they turn pink.
3. Mix in the tomato, cook for 1 minute. Gently stir in the spinach until wilted and evenly distributed, about 1-2 minutes. Season with pepper to taste.

### **Nutrition Information: (Per Serving)**

|                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 204    |
| Carbohydrates: | 13 g   |
| Total Fat:     | 5 g    |
| Saturated Fat: | 1 g    |
| Fiber:         | 3 g    |
| Protein:       | 25g    |
| Sodium:        | 408 mg |

# Camarones al Curry



## **Porciones: 4**

### **Ingredientes:**

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, en rodajas finas
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de curry en polvo
- 1 taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 libra de camarones crudos, pelados y desvenados
- 1 lata de 15 oz sin sal añadida tomates cortados en cubitos, escurridos
- 1 taza de hojas de espinacas tiernas frescas
- Pimienta al gusto



### **Consejos y Datos:**

- ✓ Intercambia otra proteína como garbanzos, tofu, pescado o pollo si no tienes camarones
- ✓ Sirva sobre arroz integral o con pan naan integral.
- ✓ Las verduras de hoja verde oscuro, como la espinaca, son ricas en muchas vitaminas, minerales y antioxidantes que pueden ayudar a proteger contra ciertos tipos de cáncer

### **Direcciones:**

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas y la sal. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que las cebollas estén transparentes, alrededor de 5 a 7 minutos.
2. Agregue el curry en polvo, cocine por otro minuto. Agregue el yogur; cocine por otros 1-2 minutos. Agregue los camarones, revuelva ocasionalmente hasta que estén cocidos, alrededor de 3-5 minutos. Los camarones se cocinan una vez que se vuelven rosados.
3. Agregue el tomate, cocine por 1 minuto. Agregue suavemente las espinacas hasta que se ablanden y se distribuyan uniformemente, aproximadamente 1-2 minutos. Sazonar con pimienta al gusto.

### **Información Nutricional:**

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Calorías:       | 204    |
| Carbohidratos:  | 13 g   |
| Grasas totales: | 5 g    |
| Grasa saturada: | 1 g    |
| Fibra:          | 3g     |
| Proteína:       | 25g    |
| Sodio:          | 408 mg |

# Pasta with Chicken and Broccoli



## Servings: 6

### Ingredients:

- 1 (16 oz.) package whole wheat penne pasta
- 4 tablespoons olive oil, divided
- 2 skinless, boneless chicken breasts (about 12 oz), cut into cubes
- 1/8 teaspoon salt
- Pepper and garlic powder to taste
- ½ cup low-sodium chicken broth
- 2 cups fresh or frozen broccoli, chopped into florets
- 1 clove garlic, thinly sliced
- ¼ cup grated parmesan cheese



### Directions:

1. Bring a large pot of water to boil. Add pasta; cook until al dente according to package directions. Drain and set aside.
2. Heat 3 tablespoons of oil in a large skillet over medium-high heat. Stir in chicken, season with salt, pepper, and garlic powder. Cook until chicken is cooked through and browned, about 5 minutes. Remove chicken and set aside.
3. Pour chicken broth into skillet. Stir in broccoli, garlic, and a pinch more garlic powder and pepper. Cover, and steam until broccoli is just tender, 5 to 10 minutes. Return chicken to skillet, and warm through.
4. Stir chicken mixture into pasta until evenly combined. Let sit about 5 minutes. Drizzle with 1 tablespoon olive oil, toss to combine, then sprinkle with parmesan cheese.

### Tips and Facts:

- ✓ If using a head of fresh broccoli, be sure to use the stalk too, it's just as yummy! First use a knife or vegetable peeler to peel away the tough outer layer, then chop into chunks
- ✓ You can substitute broccoli for other veggies such as asparagus, cauliflower, or zucchini
- ✓ Olive oil is an unsaturated fat, also know as a "good" fat. Replacing some saturated fats in your diet (such as butter) with olive oil may lower your "bad" cholesterol levels

### Nutrition Information: (Per Serving)

|                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 233    |
| Carbohydrates: | 17 g   |
| Total Fat:     | 12 g   |
| Saturated Fat: | 2 g    |
| Fiber:         | 4 g    |
| Protein:       | 16 g   |
| Sodium:        | 255 mg |

# Pasta con Pollo y Brócoli



### Ingredientes (porciones 6):

- 1 paquete (16 oz.) de pasta penne de trigo integral
- 4 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel (alrededor de 12 oz), cortadas en cubos
- 1/8 de cucharadita de sal
- Pimienta y ajo en polvo al gusto
- ½ taza de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de brócoli fresco o congelado, picado en floretes
- 1 diente de ajo, en rodajas finas
- ¼ taza de queso parmesano rallado

### Direcciones:

1. Ponga a hervir una olla grande de agua. Agregue la pasta; cocina hasta que esté al dente según las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar.
2. Caliente 3 cucharadas de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el pollo, sazone con sal, pimienta y ajo en polvo. Cocine hasta que el pollo esté bien cocido y dorado, aproximadamente 5 minutos. Retire el pollo y reservar.
3. Vierta el caldo de pollo en la sartén. Agregue el brócoli, el ajo y una pizca más de ajo en polvo y pimienta. Tape y cocine al vapor hasta que el brócoli esté tierno, de 5 a 10 minutos. Regrese el pollo a la sartén y caliente.
4. Agregue la mezcla de pollo a la pasta hasta que se mezcle uniformemente. Dejar reposar unos 5 minutos. Rocíe con 1 cucharada de aceite de oliva, revuelva para combinar, luego espolvoree con queso parmesano.

### Consejos y Datos:

- ✓ Si usa una cabeza de brócoli fresco, asegúrese de usar el tallo también, ¡es igual de delicioso! Primero use un cuchillo o un pelador de verduras para quitar la capa exterior dura, luego córtelos en trozos
- ✓ Puedes sustituir el brócoli por otras verduras como espárragos, coliflor o calabacín.
- ✓ El aceite de oliva es una grasa no saturada, también conocida como grasa "buena". Reemplazar algunas grasas saturadas en su dieta (como la mantequilla) con aceite de oliva puede reducir sus niveles de colesterol "malo"

### Información Nutricional:

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Calorías:       | 233    |
| Carbohidratos:  | 17 g   |
| Grasas totales: | 12 g   |
| Grasa saturada: | 2 g    |
| Fibra:          | 4 g    |
| Proteína:       | 16 g   |
| Sodio:          | 255 mg |



# Crispy Tofu Tacos



**Portions: 4 (2 tacos is 1 serving)**

## Ingredients

- 16 small (4.5 inch) soft corn tortillas
- 1 (12 oz.) package extra firm tofu, drained and cut into 1-inch cubes
- 1/8 teaspoon salt
- 1 teaspoon chili powder
- 2 tablespoons olive oil, divided
- 1 cup tomatoes, chopped
- ½ cup red onion, diced
- 1/3 cup cotija cheese, crumbled
- 1/3 cup plain non-fat yogurt
- Juice of 1 lime
- Zest of 1 lime



## Directions

1. Preheat the oven to 375°C.
2. In a bowl stir yogurt, half the oil, lime juice, and lime zest. Set dressing aside.
3. Season tofu with salt and chili powder, toss to coat. Heat remaining oil in a pan over medium heat, then add tofu and cook for 5 minutes, stirring occasionally until evenly browned. Transfer tofu to the oven for 15 minutes.
4. While tofu cooks, wrap 2 tortillas in damp paper towel and microwave for 1 minute. Repeat with remaining tortillas.
5. Divide tofu, tomatoes, onion, cheese, and dressing among 8 double-stacked tortillas.

## Tips and Facts

- ✓ To drain the tofu, wrap it in a kitchen towel and top with a heavy object like a heavy pot or pan for 10 minutes
- ✓ Yogurt contains live bacteria, or "probiotics". Eating probiotic foods helps maintain the "good" bacteria that live in your body
- ✓ Substitute the chili powder for other spices like cumin, paprika, or curry powder for a different flavor profile

## Nutrition Information (per serving)

|                |       |
|----------------|-------|
| Calories:      | 377   |
| Carbohydrates: | 38 g  |
| Total Fat:     | 36 g  |
| Saturated Fat: | 1 g   |
| Fiber:         | 1g    |
| Protein:       | 23 g  |
| Sodium:        | 103 g |

# Tacos De Tofu Crujientes



**Porciones: 4 (2 tacos es 1 porción)**

## Ingredientes

- 16 tortillas de maíz blandas pequeñas (4,5 pulgadas)
- 1 paquete (12 oz.) de tofu extra firme, escurrido y cortado en cubos de 1 pulgada
- 1/8 de cucharadita de sal
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 2 cucharadas de aceite de oliva, divididas
- 1 taza de tomates picados
- ½ taza de cebolla roja, cortada en cubitos
- 1/3 taza de queso cotija, desmoronado
- 1/3 taza de yogur natural sin grasa
- Zumo de 1 lima
- Ralladura de 1 lima
- 



## Direcciones

1. Precalentar el horno a 375°C.
2. En un tazón revuelva el yogur, la mitad del aceite, el jugo de lima y la ralladura de lima. Ponga el aderezo a un lado.
3. Sazone el tofu con sal y chile en polvo, revuelva para cubrir. Caliente el aceite restante en una sartén a fuego medio, luego agregue el tofu y cocine por 5 minutos, revolviendo ocasionalmente hasta que se dore uniformemente. Transfiera el tofu al horno durante 15 minutos.
4. Mientras se cocina el tofu, envuelva 2 tortillas en una toalla de papel húmeda y caliéntelas en el microondas durante 1 minuto. Repita con las tortillas restantes.
5. Divida el tofu, los tomates, la cebolla, el queso y el aderezo entre 8 tortillas dobles.

## Consejos y hechos

- ✓ Para escurrir el tofu, envuélvalo en una toalla de cocina y cubra con un objeto pesado como una olla o sartén pesada durante 10 minutos
- ✓ El yogur contiene bacterias vivas o "probióticos". Comer alimentos probióticos ayuda a mantener las bacterias "buenas" que viven en su cuerpo
- ✓ Sustituya el chile en polvo por otras especias como comino, pimentón o curry en polvo para obtener un perfil de sabor diferente

## Información nutricional (por porción)

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Calorías:       | 377   |
| Carbohidratos:  | 38 g  |
| Grasas totales: | 36 g  |
| Grasa saturada: | 1 g   |
| Fibra:          | 1g    |
| Proteína:       | 23 g  |
| Sodio:          | 103 g |



# Lemon Garlic Baked Haddock



## Servings: 4

### Ingredients:

- Cooking spray or olive oil to grease baking pan
- 4 haddock filets (about 6 oz. each), fresh or frozen (thawed)
- 1/8 teaspoon salt
- Pepper to taste
- Juice of 1 lemon (about 2-3 tablespoons)
- Zest of 1 lemon
- 4 cloves garlic, minced
- 1/4 cup olive oil



### Tips and Facts

- ✓ Serve over brown rice or quinoa with salad to complete the meal
- ✓ Many types of fish including cod are good sources of Omega-3 fatty acids, which help reduce inflammation and lower heart disease risk
- ✓ Haddock is an affordable fish that is also low in mercury. Other affordable and low mercury choices include herring, sardines, and whiting

### Directions:

1. Pre-heat the oven to 400°F. Grease a baking sheet with cooking spray or a drizzle of olive oil.
2. Pat dry the fish filets with paper towel, then place on baking sheet. Season with salt and pepper.
3. In a small bowl, mix together the lemon juice, lemon zest, garlic, and oil. Evenly drizzle this mixture over the fish.
4. Bake fish for 10-12 minutes, or until fish flakes easily when poked with a fork.

### Nutrition Information (Per serving)

|                |       |
|----------------|-------|
| Calories:      | 250   |
| Carbohydrates: | 2 g   |
| Total Fat:     | 14 g  |
| Saturated Fat: | 2 g   |
| Fiber:         | 0 g   |
| Protein:       | 29 g  |
| Sodium:        | 74 mg |

# Eglefino al Horno con Limón y Ajo



## Porciones: 4

### Ingredientes:

- Aerosol para cocinar o aceite de oliva para engrasar el molde para hornear
- 4 filetes de eglefino (alrededor de 6 onzas cada uno), frescos o congelados (descongelados)
- 1/8 cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- Jugo de 1 limón (alrededor de 2-3 cucharadas)
- Ralladura de 1 limón
- 4 dientes de ajo, picados
- 1/4 taza de aceite de oliva



### Consejos y hechos

- ✓ Sirva sobre arroz integral o quinoa con una ensalada para completar la comida
- ✓ Muchos tipos de pescado, incluido el bacalao, son buenas fuentes de ácidos grasos Omega-3, que ayudan a reducir la inflamación y el riesgo de enfermedades cardíacas
- ✓ El eglefino es un pescado asequible que también es bajo en mercurio. Otras opciones asequibles y bajas en mercurio incluyen arenque, sardinas y merlán

### Direcciones:

1. Precaliente el horno a 400°F. Engrasa una bandeja para hornear con aceite en aerosol o un chorrito de aceite de oliva.
2. Seque los filetes de pescado con una toalla de papel y luego colóquelos en una bandeja para hornear. Condimentar con sal y pimienta.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, la ralladura de limón, el ajo y el aceite. Rocíe uniformemente esta mezcla sobre el pescado.
4. Hornee el pescado durante 10 a 12 minutos, o hasta que se desmenuce fácilmente al pincharlo con un tenedor.

### Información nutricional (por porción):

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Calorías:       | 250   |
| Carbohidratos:  | 2 g   |
| Grasas totales: | 14 g  |
| Grasa saturada: | 2 g   |
| Fibra:          | 0 g   |
| Proteína:       | 29 g  |
| Sodio:          | 74 mg |