



RECETA DEL CORAZÓN CONTENTO

CALDO DE TORTILLA Y AGUACATE



INGREDIENTES

- 3 latas de 14 oz de caldo de pollo, bajo en sodio
- 2 latas de 10.75 oz de sopa de tomate condensada, bajo en sodio
- ½ manojito de cilantro, solo las hojas
- 3 dientes de ajo, finamente picado
- ½ cucharadita de pimienta negra, molida
- 1 aguacate maduro, pelado sin hueso y picado
- 8 chips de tortilla de maíz

PREPARACIÓN

1. En un sartén grande a fuego alto, combine el caldo de pollo, la sopa de tomate, el cilantro, el ajo y la pimienta negra. Lleve a un hervor, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
2. Deje enfriar un poco, luego licue pequeñas porciones en la licuadora.
3. Regrese a él sartén agregue el aguacate y caliente.
4. Sirva y decorar con los chips de tortilla.

Información de nutrición por porción: Tamaño de la porción: 1 taza

Calorías totales: 134, Grasa total 6g, Grasa saturada 1g, Colesterol 0mg, Sodio 350mg, Carbohidratos 17g, Fibra 2g, Proteína 5g



RECETA DEL CORAZÓN CONTENTO

ESPAGUETI CON SALSA DE CARNE DE PAVO

INGREDIENTES

- Aceite en aerosol antiadherente
- ¾ libra de pavo molido bajo en grasa
- 2 latas (14 onzas) de tomates cortados en cubitos, jugo reservado
- 1 pimiento verde finamente picado
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de orégano seco triturado
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- Fideos de espagueti de 1 libra

PREPARACIÓN

1. Rocíe un sartén grande con aerosol antiadherente para cocinar. Precaliente el sartén a fuego medio.
2. Agregue el pavo y cocine, revolviendo ocasionalmente durante 5 a 10 minutos o hasta que esté bien cocido. Escorrir la grasa..
3. Agregue los tomates en su jugo, pimiento, cebolla, ajo, orégano y pimienta negra molida. Llevar a ebullición y reducir el calor. Cubra y cocine a fuego lento durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente
4. Mientras tanto, cocine los espaguetis de acuerdo con las instrucciones del paquete; escurrir bien. Sirva la salsa sobre los espaguetis.

Información nutricional por porción: Tamaño de la porción: 1 1/2 tazas.

Calorías totales 237, Grasa total 5g, Grasa saturada 1g, Colesterol 31mg, Sodio 152mg, Carbohidratos 49g, Fibra 4g, Azúcar total 5g, Proteína 17g



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Healthy Living
...for life!

nutrition services • Alameda County Public Health Department



RECETA DEL CORAZÓN CONTENTO

ENSALADA CRUJIENTE CARIBEÑA



INGREDIENTES

- 1 cucharada de cilantro
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 4 cucharada de sustituto de azúcar
- 4 tazas de repollo morado rallado
- 1 taza mango (1 mango grande), cortado en rodajas

PREPARACIÓN

1. En un tazón grande, mezcle el cilantro, el jugo de lima, el vinagre de sidra y el sustituto de azúcar.
2. Agregue el repollo y el mango. Mezcle bien.

Información de nutrición por porción Tamaño por porción: 1 taza

Calorías totales 50, Grasa total 0g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 15mg, Carbohidratos 12g, Fibra 2g, Azúcares totales 9g, Proteína 1g



RECETA DEL CORAZÓN CONTENTO

BATIDO DE BRISA DE VERANO



INGREDIENTES

- 1 taza de yogurt, sin grasa, natural
- 6 fresas, medianas
- 1 taza de piña, triturada, enlatada en jugo
- 1 plátano, mediano
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 cubitos de hielo

PREPARACIÓN

1. Coloque todos los ingredientes en la licuadora y licué hasta que quede suave
2. Servir en vidrio esmerilado.

Información nutricional por porción: 1 taza

Calorías totales 120 Grasa total 0g, Colesterol 2mg, Sodio 65mg, Carbohidratos 24g, Fibra 2g, Azúcares totales 18g, Proteína 6g



ALAMEDA COUNTY HEALTH CARE SERVICES AGENCY
PUBLIC HEALTH DEPARTMENT

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

Healthy Living
for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department