

Menú Latino Temporal de 7-Días

Otoño - Invierno

*Las recetas en ROJO están en las siguientes paginas

LUNES

1475 Calorías

Desayuno

1 taza de papayas en dados
1 huevo revuelto con 1 cucharadita de pimienta, de cebolla y de tomate
Café con leche

MARTES

1460 Calorías

Desayuno

½ taza de **malteada de jugo de naranja**
½ plátano aplastado
1 tajada de queso blanco

MIÉRCOLES

1501 Calorías

Desayuno

1 taza de harina de avena con ½ cucharadita de vainilla y canela
1 taza de leche desnatada
1 plátano

JUEVES

1500 Calorías

Desayuno

1 taza de chocolate caliente
1 tajada de queso blanco
1 **arepa** con 1 cucharadita de mantequilla

VIERNES

1475 Calorías

Desayuno

1 huevo duro
1 pancito de granos enteros con 1 cucharadita de mermelada
café con leche

SÁBADO

1613 Calorías

Desayuno

1 taza de **malteada de Mamey**
2 panes de granos enteros tostados
café con leche

DOMINGO

1524 Calorías

Desayuno

Tortilla Española con papas y chorizo
1 manzana
café con leche

Almuerzo

1 taza de **frijoles negros y arroz**
3 onzas de pollo asado
1 taza de mezcla de vegetales: brócoli, espinaca y zanahorias

Almuerzo

3 onzas de **chuletas de cerdo glaseadas con fruta seca**
1 taza de arroz integral
1 taza de calabaza del invierno

Almuerzo

1 taza de **arroz con camarones**
1/3 plátano dulce al horno
1 taza de ensalada de berro y 1 cucharada de vinagreta de limón

Almuerzo

2 **croquetas de yuca y queso**
4 onzas de **filetes de bagre con tomillo y salsa de perejil**

Almuerzo

4 onzas de **lasaña de plátano y queso**
½ taza de ensalada de totopo y palta

Almuerzo

1 taza de **soufflé de berenjena**
3 onzas de **fricase de pollo**
1 papa mediana al horno

Almuerzo

4 oz. **Seranata**
½ plátano verde hervido

Cena

1 taza de crema de sopa de brócoli, en lata, bajo en sodio
Bacalao escalfado
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

1 taza de sopa de frijoles negros
1 taza de **quinoa Peruana**
1 taza de ensalada de zanahorias y col
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

1 taza de **sopa de plátano verde con carne de res**
1 taza de arroz integral
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

2 **hamburguesas de espinacas**
1 **taza de sopa de pollo**
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

Sándwich de ensalada de pollo
1 taza de espárragos e hinojo, 1 cucharadita de queso, 1 cucharada de vinagreta de limón
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

Sándwich Cubano
1 onza de chifles
1 taza de ensalada de tomate, 1 cucharada de aceite de oliva y vinagre
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

1 taza de sopa de calabaza con pepitas
Carnitas de cerdo con tortillas de maíz y rábano, cebolla y cilantro
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

RECETAS

LUNES

~ ALMUERZO ~

Frijoles Negros y Arroz

Rinde 4-6 porciones

Ingredientes:

- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 latas de frijoles negros drenados
- 1 cucharadita de ajos picados
- 1 lata de tomates cocidos
- 1 hoja de laurel
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 tazas de arroz integral

Preparación:

1. Saltee la cebolla en aceite de oliva sobre fuego lento hasta que este dorada.
2. En una cacerola grande combine los frijoles negros, los ajos, los tomates, la hoja de laurel, la sal y el agua. Cuando el agua empiece a hervir, agregue el arroz. Deje hervir por 20 minutos hasta que el arroz absorba el agua.
3. Mezcle solamente una o dos veces. Cubra y cocine en fuego lento por 20 minutos más o hasta que los granos se empiecen a abrir.
4. Quite la hoja de laurel y sirva.

~ CENA ~

Bacalao Escalfado

Rinde 3 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de vino blanco
- 2 dientes de ajos picados
- 2 cebollas picadas
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 libra de bacalao

Preparación:

1. En una sartén, combine el vino, los ajos, las cebollas, la hoja de laurel, el aceite de oliva, la sal y la pimienta.
2. Agregue el bacalao, y después ponga a hervir.
3. Deje hervir por 15 a 20 minutos en fuego lento o hasta que esto listo. Sirvalo caliente.

RECETAS

MARTES

~ DESAYUNO ~

Malteada de Jugo de Naranja

Rinde 2 vasos

Ingredientes:

- 1 taza de jugo de naranja
- 1/8 taza de azúcar o sustituto de azúcar
- 2 tazas de leche concentrada sin grasa
- 1 taza de cubitos de hielo

Preparación:

1. Coloque la leche, el azúcar y el hielo en una licuadora. Licue por 15 segundos.
2. Lentamente, agregue el jugo de naranja.
3. Sirva inmediatamente.

~ ALMUERZO ~

Chuletas de Cerdo Glaseadas con Fruta Seca

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 4 onzas de ciruelas secas
- 4 onzas de damascos secos
- 4 chuletas de cerdo (1/2 pulgada de grosor)
- 2 cucharadas de aceite de vegetales
- 1 diente de ajo picado
- 1 cebolla mediana picada
- 1 taza de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 taza de vino blanco (no use vino de cocina)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Remoje las ciruelas y los damascos en 1 taza de agua por 30 minutos.
2. Sazone cada lado de las chuletas de cerdo con sal y pimienta.
3. En una sartén, caliente el aceite sobre fuego mediano y cocine las chuletas de cerdo por 5 minutos en cada lado o hasta que estén doradas. Coloque las chuletas de cerdo en un plato y cubra.
4. Usando el mismo aceite, saltee los ajos y las cebollas hasta que estén doradas. Agregue las chuletas de cerdo cocinadas a la mixtura de ajos/cebollas. Drené la fruta seca y agregue a las chuletas de cerdo.
5. Agregue el caldo de pollo y el vino. Deje hervir sobre fuego lento por 15 minutos. Sirva con arroz.

RECETAS

MARTES

~ CENA ~

Quínoa Peruana

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de quínoa
- 1 ½ cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo, picado
- 4 aceitunas verdes picadas
- 2 papas medianas hervidas, en cubos
- 4 onzas de requesón
- 1 huevo duro (en rodajas)
- 1 tomate mediano en rodajas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Lave la quínoa con agua fría. Drené y deje al lado.
2. Coloque el aceite, la cebolla picada y el ajo en una cacerola pesada. Saltee las cebollas sobre fuego mediano por 4 - 5 minutos o hasta que estén translúcidas.
3. Agregue la quínoa. Cocine por 1 minuto moviendo constantemente. Agregue 2 tazas de agua, las aceitunas, la sal y la pimienta y ponga a hervir. Cubra, baje el fuego, y deje hervir por alrededor de 20 minutos o hasta que el agua se haya absorbido.
4. Agregue las papas y el requesón. Mezcle bien. Encrespe con un tenedor antes de servir. Adorne con las rodajas de tomates y huevos.

MIERCOLES

~ ALMUERZO ~

Arroz con Camarones

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|---------------------------------|
| 1 libra de camarones medianos, desvenados y sin cáscara | 1 pimiento rojo (picado) |
| 2 cucharadas de jugo de limón | 2 dientes de ajos (picados) |
| 2 cucharadas de aceite de oliva | 3 cucharadas de salsa de tomate |
| 1 cebolla mediana (picada) | 1 hoja de laurel |
| 1 tomate (en dados) | 1 taza de vino blanco |
| 1 pimiento verde (picado) | 4 tazas de agua |
| | 2 tazas de arroz blanco |

Preparación:

1. Sazone los camarones con la sal, la pimienta y el jugo de limón. Mezcle bien. Cubra y refrigere por alrededor de 20 minutos.
2. En una cacerola, saltee la cebolla, el tomate, los pimientos y el ajo por alrededor de 5-7 minutos sobre fuego lento.
3. Agregue la salsa de tomate, la hoja de laurel, el vino y el agua. Deje hervir. Agregue los camarones y el arroz. Deje hervir sobre fuego lento hasta que todo el agua este absorbido. Encrespe con un tenedor.

RECETAS

MIERCOLES

~ CENA ~

Sopa de Plátano Verde con Carne de Res

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

8 onzas de carne de res
(picada) cortada en pedazos de 1"
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla pequeña, picada finamente
1 zanahoria, picada finamente
2 dientes de ajos, picados
4 tazas de caldo de carne de res, bajo en sodio
2 plátanos verdes, en rodajas
(alrededor de 1 pulgada)
½ taza de cilantro, picado finamente
1 hoja de laurel
½ cucharadita de comino molido
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Sazone la carne con la sal, la pimienta y el comino. En una cacerola pesada, caliente el aceite sobre fuego mediano.
2. Agregue la cebolla, la zanahoria, el ajo, y cocine sin cubrir sobre fuego lento por alrededor de 2 minutos.
3. Agregue la carne de res y cocine por 5 minutos más mezclandola bien. Agregue el caldo de la carne de res, los plátanos y la mitad del cilantro. Agregue la sal y la pimienta al gusto. Hierva por alrededor de 40 minutos hasta que los plátanos estén tiernos.
4. Descarte la hoja de laurel. Coloque la mitad de la sopa y los pedazos de plátanos en la licuadora y haga un puré. Regrese la mixtura a la cacerola. Cocine por 5 minutos más. Adorne con cilantro. Agregue más caldo de carne de res si la consistencia esta menos espesa de los que usted desea.

JUEVES

Preparación:

1. Ponga hervir el agua y agregue la harina de maíz, moviendo completamente. Agregue la mantequilla y la sal al gusto. Con manos húmedas, forme cada porción en una bola. Forme las bolas en tortillas de ½ pulgada de grosor.
2. Caliente una sartén de hierro fundido sobre fuego mediano hasta que este caliente. Cubra con spray para cocinar. Coloque las arepas en la sartén. Cocine por 5 minutos en cada lado o hasta que estén crujientes y doradas. Repita con el resto de las arepas. Sirva con queso blanco o pollo desmechado.

~DESAYUNO~

Arepa

Makes 6 servings

Ingredientes:

1 taza de harina de maíz ya cocinada
1 taza de agua
1 cucharada de mantequilla
Sal al gusto

RECETAS

JUEVES

~ ALMUERZO ~

Croquetas de Yuca y Queso

Rinde 14 Croquetas

Ingredientes:

1½ libra de yuca, pelada y cortada en pedazos pequeños
4 cucharadas de queso blanco rallado
½ cucharadita de levadura en polvo
1 cucharada de harina de trigo
1 huevo
Sal al gusto
½ taza de aceite de oliva

Preparación:

1. Agregue 4 tazas de agua a la yuca. Agregue la sal al gusto. Hierva hasta que la yuca este suave y se rompa con un tenedor. Reserve el agua.
2. Drené la yuca y aplastela con un tenedor hasta que tenga la consistencia de puré. Agregue más agua, si se necesita. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien.
3. En una sartén, caliente el aceite de oliva. Forme las croquetas en formas redondas y planas (½ pulgadas de grosor). Fría en aceite caliente por alrededor de 3 minutos en cada lado o hasta que estén doradas.

Filetes de Bagre con Tomillo y Salsa de Perejil

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

4 (6 a 8 onzas) de filetes de bagre
Sal y pimienta
4 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
1 cucharada de ajos picados
1 cebolla mediana, en rodajas finas
4 tomates, pelados, sin semillas y picados
2 cucharadas de alcaparras drenadas
1 cucharada de aceitunas verdes
1 cucharadita de hojas de tomillo, frescas
2 cucharadas de perejil picado

Preparación:

1. Caliente el horno en la función para asar, y ajuste las rejillas del horno a alrededor de 6 pulgadas de la parrilla.
2. Sazone los filetes de bagre en cada lado con sal y pimienta. Coloque 1 cucharada de aceite de oliva igualmente sobre el bagre. Coloque papel de aluminio sobre la bandeja de hornear. Ponga a asar el pescado por 6 - 7 minutos.
3. En una sartén, sobre fuego lento, saltee los ajos, la cebolla, y los tomates hasta que las cebollas estén doradas. Agregue las alcaparras, las aceitunas, el tomillo y el perejil y cocine por 3 minutos más. Coloque la salsa sobre el pescado.

RECETAS

JUEVES

~ CENA ~

Hamburguesas de Espinacas

Rinde 6 Hamburguesas

Ingredientes:

- 2 tazas de espinacas cocinadas, drenadas
- 1 cucharada de mantequilla (derretida)
- 2 huevos
- 2 tazas de migas de pan
- 2 cucharadas de queso Parmesano rallado
- Sal y pimienta al gusto
- ½ taza de aceite de oliva

Sopa de Pollo

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 libras de pollo, cortado en tiras
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 zanahoria mediana (en rodajas)
- 3 tomates pequeños (picados)
- 2 dientes de ajos, picados
- 2 libras de papas, en cubitos
- 4 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 taza de alverjas congeladas
- 1 taza de garbanzos de lata, drenados
- 1 cucharadita de sal, pimienta y comino
- ¼ taza de cilantro picado

Preparación:

1. Mezcle la espinaca, la mantequilla, el huevo, 1 taza de las migas de pan, el queso Parmesano y la sal y la pimienta al gusto. Haga una hamburguesa – alrededor de 1 pulgada de grosor.
2. Bate el huevo y meta las hamburguesas en el huevo. Cubra las hamburguesas completamente con las migas de pan.
3. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego mediano. Fría cada hamburguesa hasta que estén doradas.

Preparación:

1. Rocie el pollo con la sal, la pimienta, el comino y 1 cucharadita de aceite de oliva. Fría hasta que este dorado. Deje al lado.
2. En una sartén mediana, a fuego lento saltee las cebollas, los ajos, el tomate, las zanahorias por alrededor de 4-5 minutos.
3. Agregue 4 tazas de caldo de pollo a la mixtura. Agregue las papas, los garbanzos, el pollo y las alverjas congeladas. Hierva hasta que las papas estén suaves (15 minutos).
4. Rocie el cilantro y sirva en platos de sopa.

RECETAS

VIERNES

~ ALMUERZO ~

Lasaña de Plátano y Queso

Rinde 9 porciones

Ingredientes:

- 6 plátanos amarillos medianos
(use plátanos maduros los cuales deberían ser amarillos, suaves al tocar, con manchas marrones)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de cebollas picadas
- 1 cucharada de harina
- Sal y pimienta al gusto
- ¾ taza de leche concentrada baja en grasa
- ¾ queso de cheddar parcialmente descremado (rallado)
- ½ taza de queso blanco (rallado)
- Queso parmesano (opcional)

~ CENA ~

Sándwich de Ensalada de Pollo

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de pechugas de pollo, sin hueso y sin piel
- 2 tazas de 14.5 onzas de caldo de pollo, sin grasa y bajo en sodio
- ¼ taza de almendras tostadas, en pedacitos
- 2/3 taza de mayonesa, baja en grasa
- Sal y pimienta al gusto
- 12 panes de granos enteros

Preparación:

1. Caliente el horno a 375 grados y engrase la bandeja de hornear de 9X13.
2. Pele los plátanos y corte longitudinalmente de ¼ pulgadas de grosor. En una sartén sobre fuego lento, agregue el aceite y saltee las cebollas hasta que estén doradas.
3. Agregue la harina, la sal y la pimienta y mueva constantemente. Agregue la leche y mueva constantemente hasta que este espesa.
4. Agregue el queso cheddar y quitelo del horno. Mueva bien hasta que el queso se empiece a derretir. Coloque las rodajas de plátanos encima.
5. Eche parte de la salsa de queso encima de las rodajas de plátanos cubriendo todo los plátanos. Repita paso #4.
6. Rocie el queso blanco sobre la ultima capa de plátanos y salsa.
7. Cubra con papel de aluminio y coloque adentro del horno a 375 grados por 30 minutos.

Preparación:

1. Coloque las pechugas de pollo en una cacerola grande sobre fuego mediano. Eche el caldo de pollo sobre las pechugas de pollo y ponga a hervir por 20 minutos o hasta que este listo. Corte el pollo en tiras y dejelo al lado.
2. En un plato hondo mediano combine todos los ingredientes excepto el pan. Agregue el pollo y mezclelo bien. Coloque un cucharón de la mixtura sobre el pan. Coloque otro pan encima para hacer el sándwich.

RECETAS

SÁBADO

~ DESAYUNO ~

Malteada de Mamey

Rinde ½ Vaso

Ingredientes:

- 1 paquete (alrededor de 14 onzas) de pulpa congelada de mamey zapote, un poco congelada (si usted no puede encontrar el mamey, usted puede substituir esta fruta con cualquier otra fruta congelada de su preferencia).
- 1 lata (12 onzas) de leche concentrada sin grasa
- ¼ taza de azúcar o sustituto de azúcar
- 1 taza de cubitos de hielo para una malteada más espumosa

Preparación:

1. Coloque la pulpa de mamey zapote (o otra fruta congelada), la leche concentrada y el azúcar en un licuadora.
2. Licue por 30 segundos hasta que este liso.
3. Agregue más azúcar si es necesario.
4. Sirva inmediatamente.

~ ALMUERZO ~

Soufflé de Berenjena

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 2 libras de berenjenas
- 5 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla mediana (picada)
- 3 tomates, sin semillas y picados
- 3 onzas de jamón picado
- 2 huevos batidos
- 3 cucharadas de migas de pan

Preparación:

1. Pele las berenjenas y cortelas en cubos. Hierva las berenjenas en 3 tazas de agua por 20 minutos hasta que estén tiernas. Agregue sal al gusto.
2. Drene y machuque las berenjenas hasta que tengan la consistencia de puré.
3. En una sartén, derrita la mantequilla y saltee la cebolla y el tomate por alrededor de 5 minutos. Agregue el jamón y la berenjena y mezcle bien. Quite del hornillo.
4. Agregue la mixtura de huevos y 2 cucharadas de migas de pan.
5. Coloque la mixtura a una bandeja de hornear engrasada de 2 cuartos. Salpique el resto de las migas de pan. Horneé a 350 grados por 25 minutos.

RECETA

SÁBADO

~ALMUERZO~

Fricase de Pollo (Estilo Puertorriqueño)

Rinde 3-4 porciones

Ingredientes:

La mitad de un pollo

½ cucharadita de sal y pimienta al gusto

3 dientes de ajos, picados

½ cebolla mediana, picada

3 hojas de cilantro

3 ajicitos Caribeños

½ taza de salsa de tomate

3 papas medianas

1 hoja de laurel

½ taza de agua

1 taza de vino blanco

Preparación:

1. Corte el pollo en pedazos pequeños.
2. En una cacerola grande y pesada agregue todos los ingredientes y cocine sobre fuego mediano hasta que el pollo y las papas estén cocinadas.
3. Quite la hoja de laurel.

~ CENA ~

El Sándwich Cubano “Flaco”

Rinde 1 sándwich

Ingredientes:

1 pan francés de 6”

3 onzas del resto de la pechuga de pavo, calentado

1 tajada de jamón

2 rodajas finas de queso suizo

3 rodajas de pepinillo

2 cucharaditas de mostaza

Spray de cocinar de aceite de oliva

Preparación:

1. Corte el pan por el medio. Eche la mostaza en ambos lados. Coloque el queso y los pepinillos adentro del pan. Agregue el pavo y encima el jamón.
2. Cierre su sándwich, rocíe la parilla de sándwiches con el spray de cocinar de aceite de oliva y cierre hasta que el queso este derretido y el pan este un poco crujiente. Corte el sándwich diagonalmente y ¡disfrute!

RECETAS

DOMINGO

~ DESAYUNO ~

Tortillas Española con Papas y Chorizo

Rinde 12 porciones

Ingredientes:

- 1-2 cebollas pequeñas, finamente picadas
- 2 dientes de ajos, picados
- 3-4 cucharadas de aceite de oliva
- 6 papas medianas cortadas a 1/8 de una pulgada
- 12 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 chorizos cortados en trozos pequeños

Preparación:

1. En una sartén de hierro fundido (use una sartén que se pueda transferir a un horno) sobre fuego lento, saltee las cebollas en el aceite de oliva por 3-4 minutos. Agregue los ajos y cocine por 2 minutos más.
2. Quite las cebollas y los ajos y coloquelos al lado.
3. Agregue los chorizos cortados en trozos pequeños y cocine por 3-4 minutos. Agregue las papas y cocine hasta que estén doradas.
4. En un plato hondo, bata los huevos. Agregue la sal y la pimienta al gusto. Agregue las cebollas y los ajos a las papas y el chorizo. Mezcle bien. Agregue la mixtura de huevos y cocine sobre fuego lento por alrededor de 4 minutos.
5. Coloque la sartén en el horno. Ponga a asar por 3-4 minutos hasta que la mixtura de huevos este firme pero no muy seca.

~ ALMUERZO ~

Serenata

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 1 libra de bacalao
 - 1 cebolla mediana
 - 2 rodajas de tomates
 - ½ calabaza, hervida y cortada
 - Aceitunas verdes rellenas con pimientos (al gusto)
 - 1 palta mediana
- Condimento:
- ½ taza de aceite de oliva
 - ¼ taza de vinagre de vino
 - Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Si usted esta usando bacalao salado, remoje por 24 horas cambiando el agua 2-3 veces.
2. Hierva el bacalao por alrededor de 5-6 minutos o hasta que la piel se caiga fácilmente si lo examina con un tenedor. Drenélo.
3. Con un tenedor, examine el pescado.
4. En un plato hondo, mezcle la calabaza, la cebolla, los tomates y las aceitunas.
5. Mezcle todos los ingredientes para el condimento.
6. Agregue el bacalao a la mixtura de calabaza y añada el condimento. Sirvalo con rodajas de palta.



RECETAS

DOMINGO

~ CENA ~

Carnitas de Cerdo

Rinde 6-8 porciones

Ingredientes:

3-4 libras de paleta de cerdo deshuesado,
sin grasa y cortados en pedazos grandes

3-4 tazas de caldo de carne de res

2 tazas de salsa de tomate, hecha en
casa o comprada

Agua

Sal al gusto

2-4 dientes de ajo, pelados

Preparación:

1. En una cacerola sobre fuego mediano-alto, combine el cerdo, el caldo y la salsa.
2. Agregue el agua hasta que la carne este completamente cubierta. Cubrala y pongala a hervir. Baje el fuego a fuego lento y deje hervir, hasta que la carne este tierna y se pueda romper fácilmente, 3-4 horas. Agregue sal al gusto si es necesario.
3. Caliente el horno a 400 grados. Quite la carne de la olla y descarte el liquido. Coloque la carne en una cacerola forrada con papel aluminio y despedace la carne en pedazos pequeños. Ponga a asar la carne hasta que este dorada y crujiente, por alrededor de 15 a 20 minutos.
4. Sirva con tortillas de maíz calientes y adorne con rodajas de cebolla, rábano y cilantro picado.

7 - Day Seasonal Latino Menu

Autumn ~ Winter

*Recipes in RED are on the following pages

MONDAY

Breakfast

1 cup diced papaya
1 scrambled egg with 1 tbsp each of pepper, onion and tomato
café con leche

TUESDAY

Breakfast

1/2 cup orange juice shake
1/2 mashed plantain
1 slice queso blanco

WEDNESDAY

Breakfast

1 cup oatmeal with 1/2 tsp vanilla and ground cinnamon to taste
1 cup skim milk
1 banana

THURSDAY

Breakfast

1 cup hot chocolate
1 slice queso blanco
1 arepa ~ (cornmeal griddled cake) with 1 tsp butter

FRIDAY

Breakfast

1 hard boiled egg
1 whole wheat roll with 1 tsp jam
café con leche

SATURDAY

Breakfast

1 cup Mamey shake
2 slices whole wheat toast
café con leche

SUNDAY

Breakfast

Spanish omelet with potatoes and chorizo
1 apple
café con leche

Lunch

1 cup black beans and rice
3 oz. rotisserie chicken
1 cup mixed vegetables: broccoli, carrots, and spinach

Lunch

3 oz. pork chops with dried fruit glaze
1 cup brown rice
1 cup garden squash sautéed with 2 tsp olive oil

Lunch

1 cup rice with shrimp
1/3 baked sweet plantain
1 cup watercress salad with 1 tbsp lemon vinaigrette

Lunch

2 cassava and cheese croquettes
4 oz. catfish fillet with thyme and parsley gravy

Lunch

4 oz. sweet plantain-cheese lasagna
1/2 cup totopo and avocado salad

Lunch

1 cup eggplant soufflé
3 oz. chicken fricase
1 medium boiled potato

Lunch

4 oz. Seranata
1/2 boiled green banana

Dinner

1 cup cream of low-sodium, canned broccoli soup
Poached codfish

Dinner

1 cup of low-sodium black bean soup
1 cup Peruvian quinoa
1 cup shredded carrot and

Dinner

1 cup green plantain soup with beef
1 cup brown rice

Dinner

2 spinach patties
1 cup chicken soup

Dinner

Chicken salad sandwich
1 cup asparagus salad with sliced fennel and 1 tsp. shaved cheese and 1 T lemon vinaigrette

Dinner

Cuban sandwich
1 oz of plantain chips
1 cup tomato salad 1 tbsp olive oil and vinegar

Dinner

1 cup pumpkin soup with pepitas
3 oz pork carnitas with 2 corn tortillas with radish, onion, cilantro



RECIPES

MONDAY

~ LUNCH ~

Black Beans and Rice

Makes 4-6 Servings

Ingredients

- 1/4 cup chopped onion
- 1 tablespoon olive oil or vegetable oil
- 2 cans black beans drained
- 1 teaspoon minced garlic
- 1 can stewed tomatoes
- 1 bay leaf
- 4 cups of water
- 1 teaspoon of salt
- 2 cups of brown rice

Directions:

1. Sauté onion in olive oil until soft over low heat.
2. In a large saucepan combine black beans, garlic, tomatoes, bay leaf, salt and water. When waters come to a boil, add rice. Simmer 20 minutes until rice absorbs water.
3. Mix once or twice only. Cover and cook over low heat for another 20 minutes or until grain opens.
4. Remove bay leaf and serve.

~ DINNER ~

Poached Codfish

Makes 3 servings

Ingredients:

- 2 cups dry white wine
(do not use cooking wine)
- 2 cloves minced garlic
- 2 chopped onions
- 1 bay leaf
- Salt and pepper to taste
- 1 teaspoon olive oil
- 1 pound cod fish

Directions:

1. In a skillet, combine wine, garlic, onions, bay leaf, olive oil, salt and pepper.
2. Add cod fish, then heat just to a boil.
3. Simmer for 15 to 20 minutes on low heat or until done. Serve hot.



RECIPES

TUESDAY

~ BREAKFAST ~

Orange Juice Shake

Makes 2 Glasses

Ingredients

- 1 cup orange juice
- 1/8 cup sugar or sugar substitute
- 2 cups evaporated fat-free milk
- 1 cup ice cubes

Directions:

1. Place milk, sugar and ice in blender. Blend for 15 seconds.
2. Slowly, add orange juice.
3. Serve immediately.

~ LUNCH ~

Pork Chops with Dried Fruit Glaze

Makes 4 Servings

Ingredients

- 4 ounces dried prunes
- 4 ounces dried apricots
- 4 pork chops (1/2 inch thick)
- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 garlic clove minced
- 1 medium sized onion chopped
- 1 cup low-sodium chicken broth
- 1 cup white wine (not cooking wine)
- Salt and pepper to taste

Directions:

1. Soak prunes and apricots in 1 cup of water for 30 minutes.
2. Season both sides of pork chops with salt and pepper.
3. In a skillet, heat oil over medium heat and cook pork chops for about 5 minutes on each side or until golden brown. Place pork chops on a plate and cover.
4. Using the same oil, sauté garlic and onions until soft. Add cooked pork chops to the garlic/onion mixture. Drain dried fruits and add to pork chops.
5. Add chicken broth and wine. Simmer over low heat for about 15 minutes. Serve with rice.



RECIPES

TUESDAY

~ DINNER ~

Peruvian Quinoa

Makes 4 Servings

Ingredients

1 cup of quinoa
1 ½ tablespoons vegetable oil
½ medium onion diced
1 clove of garlic, minced
4 chopped green olives
2 medium boiled potatoes, cubed
4 ounces cottage cheese
1 hard boiled egg (sliced)
1 medium sliced tomato
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Rinse quinoa with cold water. Drain and set aside.
2. Place oil and diced onions and garlic in a heavy saucepan. Sauté the onions over medium heat for four to five minutes or until translucent.
3. Add the quinoa. Cook for one minute stirring constantly. Add 2 cups of water, olives, salt and pepper and bring to a boil. Cover, reduce heat, and simmer for about 20 minutes or until all the water has been absorbed.
4. Stir in potatoes and cottage cheese. Mix well. Fluff with a fork before serving. Garnish with egg and tomato slices.

WEDNESDAY

~ LUNCH ~

Shrimp with Rice

Makes 6 servings

Ingredients

1 pound medium sized shrimp, deveined and without shell
2 tablespoons lime juice
2 tablespoons vegetable oil
1 diced onion (medium)
1 tomato (diced)
1 green pepper (chopped)
1 red pepper (chopped)
2 garlic cloves (minced)
3 tablespoons tomato sauce
1 bay leaf
1 cup of white wine
4 cups of water
2 cups of white rice

Directions:

1. Season shrimp with salt, pepper and lime juice. Mix well. Cover and refrigerate for about 20 minutes.
2. In a heavy pan, sauté onion, tomato, peppers, and garlic for about 5-7 minutes over low heat.
3. Add tomato sauce, bay leaf, wine and water. Bring to a boil. Add shrimp and rice. Simmer over low heat until all water is absorbed. Fluff with a fork.



RECIPES

WEDNESDAY

~ DINNER ~

Green Plantain Soup with Beef

Makes 4 Servings

Ingredients

8 ounces lean beef (chuck) cut into 1" pieces
1 tablespoon olive oil
1 small onion, finely chopped
1 carrot, finely chopped
2 cloves garlic, minced
4 cups low-sodium beef broth
2 green plantains sliced (about 1 inch thick)
½ cup cilantro, finely chopped
1 bay leaf
½ teaspoon ground cumin
Salt and pepper to taste

Directions:

1. Season meat with salt, pepper and cumin. In a large heavy saucepan heat the oil over medium heat.
2. Add onion, carrot, garlic, and cook uncovered over low heat for about 2 minutes.
3. Add beef and cook for another 5 minutes mixing well. Add beef broth, plantains and half of the cilantro. Add salt and pepper to taste. Boil for about 40 minutes until plantains are very tender.
4. Discard bay leaf. Transfer half of the soup with the plantain pieces to a blender and puree mixture. Return to the pan. Cook for another 5 minutes. Garnish with cilantro. May add additional beef stock if a thinner consistency is desired.

THURSDAY

~ BREAKFAST ~

Arepa

Makes 6 servings

Ingredients

1 cup precooked corn meal
1 cup water
1 tablespoon butter
Salt to taste

Directions:

1. Bring water to a boil and add to the corn meal, stirring thoroughly. Add the butter and salt to taste. Shape each portion into a ball with moist hands. Shape the balls into 1/2-inch-thick flat tortillas.
2. Heat a 10-inch cast-iron skillet over medium heat until hot. Coat with cooking spray. Place 4 arepas in pan. Cook 5 minutes on each side or until crispy and speckled brown. Repeat with remaining arepas. Serve with white cheese (Queso Blanco).



RECIPES

THURSDAY

~ LUNCH ~

Cassava and Cheese Croquettes

Makes 14 Croquettes

Ingredients

1 ½ pound cassava (yuca),
peeled and cut in small pieces
4 tablespoons grated white cheese
½ teaspoon baking powder
1 tablespoon wheat flour
1 egg
Salt to taste
½ cup olive oil

Directions

1. Add 4 cups of water to cassava. Add salt to taste. Boil until cassava is soft and breaks apart with fork. Reserve water.
2. Drain cassava and mash it with a fork until it has the consistency of mashed potatoes. Add more water, if needed. Add the rest of the ingredients and mix well.
3. In a skillet, heat olive oil. Form small round flattened croquettes (1/2 inch thick). Fry in hot oil about 3 minutes on each side or until golden brown.

Catfish Fillet with Thyme and Parsley

Makes 4 Servings

Ingredients

4 (6 to 8-ounce) catfish fillets
Salt and pepper
4 tablespoons extra-virgin olive oil
1 tablespoon minced garlic
1 medium onion, thinly sliced
4 tomatoes, peeled, seeded and chopped
2 tablespoons drained capers
1 tablespoons green olives
1 teaspoon fresh thyme leaves
2 tablespoons chopped parsley

Directions

1. Preheat the oven to the broil setting, and adjust the oven rack to about 6-inches from the broiler unit.
2. Season the catfish fillets on both sides with salt and pepper. Dab 1 tbsp of olive oil evenly over catfish. Place on an aluminum foil lined baking sheet. Broil fish for 6 to 7 minutes.
3. In a skillet, over low heat sauté garlic, onion, tomatoes until onions are soft. Add capers, olives, thyme and parsley and cook for another 3 minutes. Spoon gravy over the fish.



RECIPES

THURSDAY

~DINNER~

Spinach Patties

Makes 6 Patties

Ingredients

- 2 cups cooked spinach drained
- 1 tablespoon butter (melted)
- 2 eggs
- 2 cups bread crumbs
- 2 tablespoons grated parmesan cheese
- Salt and pepper to taste
- ½ cup vegetable oil

Directions

1. Mix spinach, butter, 1 egg, 1 cup of bread crumbs, parmesan cheese and salt and pepper to taste. Make a patty – about 1 inch thick.
2. Beat one egg and dip patties in egg. Coat entire patty with bread crumbs.
3. Heat oil in skillet over medium heat. Fry each patty until golden brown.

Chicken Soup

Makes 4 Servings

Ingredients

- 2 pounds chicken, cut into stripes
- 1 small onion chopped
- 1 medium sized carrot (sliced)
- 3 small tomatoes (chopped)
- 2 garlic cloves, minced
- 2 pounds of potatoes, cubed
- 4 cups low-sodium chicken broth
- 1 cup of frozen peas
- 1 cup canned chickpeas, drained
- 1 teaspoon salt, pepper and cumin
- ¼ cup chopped cilantro

Directions

1. Sprinkle chicken with salt, pepper, cumin and 1 teaspoon olive oil. Pan sear until lightly browned. Set aside.
2. In a medium sized skillet, under low heat sauté onions, garlic, tomato, carrots for about 4-5 minutes.
3. Add above mixture to 4 cups chicken broth. Add potatoes, chickpeas, chicken, and frozen peas. Boil until potatoes are soft (15 minutes).
4. Sprinkle cilantro and serve in soup bowls.



RECIPES

FRIDAY

~ LUNCH ~

Sweet Plantain and Cheese Lasagna

Makes 9 Servings

Ingredients

6 medium sized yellow plantains
(use ripe plantains which should be yellow,
soft to the touch with brown spots)
1 tablespoon vegetable oil
2 tablespoons chopped onion
1 tablespoon flour
Salt and pepper to taste
¾ cup low-fat evaporated milk
¾ part-skim cheddar cheese (grated)
½ cup white cheese (grated)
Parmesan cheese (optional)

Directions:

1. Preheat oven to 375 degrees and grease a 9X13 baking dish.
2. Peel plantains and slice lengthwise about ¼ inch thick. In a skillet over low heat, add oil and sauté onions until they are soft.
3. Add flour, salt and pepper and stir continuously. Add milk and stir continuously until it thickens.
4. Add cheddar cheese and remove from stove. Stir well until cheese starts to melt. Place plantain slices next to each other.
5. Pour part of the cheese sauce over the plantain slices covering all of the plantains. Repeat step #4.
6. Sprinkle white cheese over the last layer of plantains and sauce.
7. Cover with aluminum foil and place in a 375 degree oven for 30 minutes.

~ DINNER ~

Chicken Salad Sandwich

Makes 6 servings

Ingredients

1 pound boneless, skinless chicken breasts
2 14.5 ounce fat-free, low-sodium chicken broth
¼ cup almond slivers toasted
2/3 cup low-fat mayonnaise
Salt and pepper to taste
12 slices of whole wheat bread

Directions:

1. Place chicken breasts in a large saucepan over medium heat. Pour chicken broth over chicken breasts and bring to a simmer for 20 minutes or until done. Shred chicken meat and set aside.
2. In a medium bowl combine all of the ingredients except bread. Add chicken and mix well. Place one scoop over a slice of bread. Top with another slice of bread.



RECIPES

SATURDAY

~ BREAKFAST ~

Mamey Shake

Makes 1/2 Glasses

Ingredients

1 package (about 14 ounces) of mamey sapote frozen pulp, slightly frozen (if mamey can not be found, substitute 14 ounces of your favorite frozen fruit).

1 can (12 oz) fat-free evaporated milk

¼ cup sugar or sugar substitute

1 cup ice cubes or more for a frothier shake

Directions:

1. Place mamey sapote pulp, (or frozen fruit), evaporated milk and sugar in a blender container.
2. Blend for about 30 seconds until smooth.
3. Add additional sugar if needed.
4. Serve immediately.

~ LUNCH ~

Eggplant Souffle

Makes 4 servings

Ingredients

2 pounds eggplant

5 tablespoons butter

1 medium onion (chopped)

3 tomatoes, seeded and chopped

3 ounces chopped ham

2 beaten eggs

3 tablespoons bread crumbs

Directions:

1. Peel eggplant and cut in cubes. Boil in 3 cups of water until they are tender 20 minutes. Add salt to taste.
2. Drain and mash eggplant until it is in a puree form.
3. In a skillet, melt butter and sauté onion and tomato for about 5 minutes. Add ham and eggplant puree and mix well. Remove from stove.
4. Add egg mixture and 2 Tbsp of bread crumbs.
5. Transfer mixture to a greased 2-quart baking dish. Sprinkle with remaining bread crumbs. Bake at 350 degrees for 25 minutes.



RECIPES

SATURDAY

~ LUNCH ~

Chicken Fricase (Puerto Rican Style)

Makes 3-4 Servings

Ingredients

Half chicken
½ teaspoon salt and pepper to taste
3 garlic cloves, minced
½ medium onion, chopped
3 recajo leaves (long leaf coriander)
3 Caribbean ajicitos (peppers)
½ cup tomato sauce
3 medium sized potatoes
1 bay leaf
½ cup water
1 cup of white wine

Directions

1. Cut chicken into small pieces.
2. In a large heavy saucepan add all of the ingredients and cook under medium flame until chicken and potatoes are cooked.
3. Remove bay leaf.

~ DINNER ~

The "Skinny" Cuban Sandwich

Makes 1 Sandwich

Ingredients

1 6" slice french bread
3 oz left over turkey breast, heated
1 slice of ham
2 thin slices Swiss cheese
3 pickles slices
2 teaspoons mustard
Olive oil cooking spray

Directions

1. Slice the bread open. Spread mustard on both sides. Place cheese and pickles on the bread. Add turkey and top with ham.
2. Close your sandwich, spray the sandwich press with olive oil cooking spray and press down until the cheese is melted and the crust is a little crispy. Cut the sandwich on the diagonal and enjoy!



RECIPES

SUNDAY

~ BREAKFAST ~

Spanish Omelet with Potatoes and Chorizo

Makes 12 Servings

Ingredients

- 1-2 small onions, finely chopped
- 2 garlic cloves minced
- 3-4 tablespoons olive oil
- 6 medium potatoes sliced about 1/8 of an inch
- 12 eggs
- Salt and pepper to taste
- 2 chopped chorizos

Directions

1. In a cast iron skillet (use a skillet that can be transferred to an oven) over low heat, sauté onions in olive oil for 3-4 minutes. Add garlic and cook for another 2 minutes.
2. Remove onions and garlic and set aside.
3. Add chopped chorizo and cook for about 3-4 minutes. Add potatoes and cook until golden brown.
4. In a bowl, beat eggs. Add salt and pepper to taste. Add onions and garlic to potatoes and chorizo. Mix well. Add egg mixture and cook over low heat for about 4 minutes.
5. Place skillet in the oven. Broil for 3-4 minutes until egg mixture is firm but not too dry.

~ LUNCH ~

Serenata

Makes 4 Servings

Ingredients

- 1 pound Codfish
 - 1 medium onion
 - 2 sliced tomatoes
 - ½ pumpkin, boiled and sliced
 - Stuffed green olives with pimentos (to taste)
 - 1 medium avocado
- Dressing:
- ½ cup olive oil
 - ¼ cup white vinegar
 - Salt and pepper to taste

Directions

1. If using salted codfish, soak for 24 hours changing water about 2-3 times.
2. Boil codfish for about 5-6 minutes or until it flakes with a fork. Drain codfish.
3. With a fork, flake fish and set aside.
4. In a bowl, mix pumpkin, onion, tomatoes, olives.
5. Mix all of the dressing ingredients.
6. Add codfish to pumpkin mixture and drizzle with dressing. Serve with avocado slices.



RECIPES

SUNDAY

~ DINNER ~

Pork Carnitas

Makes 6-8 Servings

Ingredients

3 - 4 pounds boned pork shoulder,
trimmed of fat and cut into large chunks
3 - 4 cups beef broth
2 cups tomato salsa, homemade or store bought
Water
Salt to taste
2 - 3 garlic cloves, peeled

Directions

1. In a heavy saucepan over medium-high heat, combine pork, broth, and salsa.
2. Add water until the meat is completely covered. Cover and bring to a boil. Reduce heat to low and simmer, until meat is fork tender and pulls apart easily, 3 - 4 hours. Add salt to taste if needed.
3. Preheat oven to 400 degrees. Remove meat from pot and discard the liquid. Place the meat in a foil lined roasting pan and break it into small chunks. Roast meat until browned and crispy, about 15 to 20 minutes.
4. Serve with warm corn tortillas and garnish with slices of onions, radishes and chopped cilantro.