

Camino Mágico Recipes



Selección de Desayunos

Burrito al Amanecer

4 Porciones

Ingredientes

4 tortillas de grano entero calientes

8 huevos

Sal y pimienta a gusto del consumidor

4 tiras de bacon ya cocinados en el microondas y troceados

4 cucharadas de queso cheddar rallado

Spray de cocina para vegetales

Preparación

En un bowl pequeño, batir los huevos con la sal y la pimienta. Para hacer un burrito, calentar una sartén antiadherente a fuego alto, rociar con el spray de cocina. Añadir dos huevos a la sartén y removerlos durante 30-45 segundos.

Posteriormente, añadir una cucharada de bacon y una cucharada de queso, removerlo todo hasta que quede bien cocinado y el queso derretido, luego poner este relleno en el centro de una tortilla, enrollarla y servir el burrito.

Consejo: Añadir cebolla verde troceada y pimienta roja para darle mas sabor y color.

~~~

### **Malteada de Banano y Fresa**

2 Porciones

#### **Ingredientes**

1 banano troceado

5 paquetes de sustituto de azúcar granulado

½ taza de leche semidesnatada

1 ¼ taza de fresas naturales congeladas

#### **Preparación**

Poner todos los ingredientes en la batidora. Batir a velocidad media hasta que quede homogéneo y listo para servir.

Nota: Proporción para servir: 1 = 8 fl oz

## Selección de Desayunos

### **Tortilla Española**

4 Porciones

#### **Ingredientes**

1 1/3 libra de papas sin pelar, cortadas en rodajas de 1/8 de pulgada de grosor  
1/4 taza de aceite de oliva  
1 cebolla grande troceada finita  
4 huevos  
1/2 cucharada de sal  
1/2 cucharada pimienta negra molida  
algunas gotas de salsa de pimienta roja picante  
perejil troceado finamente

#### **Preparación**

Poner las papas en una sartén grande con agua y sal de manera que el agua cubra las papas, hervirlas a fuego alto, después reducir el fuego y dejar reposar por 8 minutos hasta que estén blandas y secarlas bien.

Mientras tanto, en otra sartén, calentar el aceite de oliva y la cebolla durante unos 8 minutos hasta que esté dorada. Batir los huevos, la sal, la pimienta y la salsa picante en un bowl y añadir las papas y la cebolla con los huevos y batir bien hasta que todo quede mezclado.

Calentar la sartén a fuego medio y echar la mezcla de huevo, papa y cebolla y aplastarla delicadamente. Cocinar la tortilla hasta que la parte de abajo quede dorada como unos 4 minutos. Luego poner la sartén en el horno (si no se puede, recubrirla de papel aluminio) y dejar cocer durante 3 minutos o hasta que el huevo esté listo. Deslizar la tortilla en un plato cuidadosamente y rociar con un poco de perejil. Cortar la tortilla y servirla caliente o templada.

## Selección de Almuerzos

### **Salsa Mexicana con Arroz**

8 Porciones

#### **Ingredientes**

1 cucharada de aceite de oliva  
1 cebolla mediana troceada  
1 taza de zanahorias troceadas  
4 1/2 tazas de caldo de pollo  
2 tazas de maíz congelado  
2 tazas de arroz sin cocer  
1 jarra de 16 onzas de salsa casera.

#### **Preparación**

Precalentar el horno a 350°F. Engrasar un bandeja de horno. En una sartén, a fuego medio calentar el aceite. Añadir las cebollas y la zanahoria a la sartén y cocinar por 2 minutos hasta que se vuelvan crujientes y remover bien. Añadir el caldo y hacerlo hervir. Poner el maíz también y remover. Colocar el arroz y la salsa en una bandeja de horno, añadir la mezcla del caldo y cubrir la bandeja con papel aluminio y cocerlo durante 30 minutos o hasta que el líquido se haya absorbido. Antes de servir remover bien.

## Selección de Almuerzos

### “Club Wrap” de Pollo

4 Porciones

#### Ingredientes

4 tortillas de grano entero  
4 cucharadas de mayonesa light  
8 rodajas finas de pechuga de pollo al horno  
1 tomate grande cortado en 8 rodajas  
1 cebolla roja pequeña cortada en aros  
½ taza de lechuga “iceberg”  
½ aguacate cortado en tiras finitas (guardar la otra mitad para otro uso)  
4 tiras de bacon crujientes cocidas en el microondas

#### Preparación

Poner una capa finita de mayonesa sobre cada tortilla. Para hacer un “wrap”, poner 2 rodajas de pollo en el centro del “wrap”. Encima, colocar 2 rodajas de tomate y encima 2 aros de cebolla, luego un poco de lechuga y dos tiras de aguacate, finalmente 1 tira de bacon para terminar el “wrap”. Doblar los lados hacia el centro y la parte del fondo doblarla hacia el centro también, quedando así una especie de burrito. Cortar el “wrap” por la mitad y ya estará listo para servirlo. Repetir los mismos pasos para los otros 3 “wraps” y disfrutar.

~ ~ ~

### Ensalada de Frijoles

4 Porciones

#### Ingredientes

1 taza de frijoles negros de soja, lavados  
1 lata de 10 ½ onzas de garbanzos lavados  
1 taza de judias verdes congeladas  
½ cebolla roja troceada  
Pimienta negra molida  
2 cucharadas de viangre blanco  
2 cucharadas de azúcar  
1 cucharada de mostaza  
½ cucharada de sal y una cucharada aceite de soja

#### Preparación

Combinar los frijoles de soja, los garbanzos, las judias y la cebolla todo en un bowl. Para el condimento batir: el vinagre, el azúcar, la mostaza y la sal hasta que se disuelvan.

Hechar el condimento sobre los ingredientes principales y mezclar bien, añadir también pimienta negra al gusto. Si es posible, dejar reposar la ensalada durante 30 minutos para que los sabores se mezclen bien. (Aguantara hasta 3 días si esta cubierta y en la nevera, servir a temperatura ambiente)

## Selección de Cenas

### **Pasta “Bow Tie” con Garbanzos**

4 Porciones

#### **Ingredientes**

1 caja de “bow tie pasta”  
2 latas de garbanzos  
3 cucharadas de aceite de oliva  
2 dientes e ajo  
½ taza de tomate en puré  
½ cucharada de orégano  
2 cuartos de caldo de pollo  
sal al gusto

#### **Preparación**

En una sartén, saltear el aceite de oliva, el ajo, el orégano y el tomate por 5 minutos. Añadir 1 ½ lata de garbanzos con el jugo y 1 ½ cuartos del caldo de pollo. Hervir la pasta en agua hasta que el paquete lo indique.

Mientras tanto, mezclar lo que queda de los garbanzos con ½ litro del restante caldo de pollo. Quitar la sopa del fuego y añadir el puré de garbanzos, mezclar todo y servir caliente.

~ ~ ~

### **Quesadillas de Cerdo**

6-8 Porciones

#### **Ingredientes**

8 tortillas de maíz  
¼ de kg cerdo cocinado  
2 chorizos troceados  
1 papa de 4 onzas pelada, hervida y cortada en cubitos  
1 tomamte  
1 cebolla  
1 diente de ajo troceado  
2 chiles jalapeño picados  
4 cucharadita de queso  
1 cucharadita de mantequilla

#### **Preparación**

Cocinar y pelar el tomate. Meterlo en la tritadora con la cebolla y el ajo.

Freir el chorizo y el cerdo. Añadir los cubitos de papa y los chiles. Añadir la mezcla de tomate y calentar. Rellenar las tortillas con la carne y el queso y saltear en mantequilla para que se derrita el queso.

## Selección de Cenas

### Ensalada de Papa y Ternera a la Parrilla

6 Porciones

#### Ingredientes

1 filete de ternera (parte: el redondo superior) 1 pulgada de grueso 1½ lb  
2 lb de papas medianas sin pelar, alrededor de 2 ½ pulgadas de diametro  
2 cucharaditas de comino en polvo  
sal y pimienta  
½ taza de cilantro fresco triturado  
¾ taza de vinagrette de vino blanco  
2 latas (15 onzas cada una) de judias negras, lavadas

#### Preparación

Cortar las papas por la mitad, poner en un plato para microondas con una taza de agua y cubrir con la tapa. Cocinar durante 10-14 minutos o hasta que estén blandas. Inmediatamente lavar bajo agua fria y secar bien.

Mientras tanto combinar el comino, la sal y la pimienta. Rociar estos ingredientes sobre la carne y presionar para que penetren bien. Poner el filete a la parrilla a fuego medio durante 17 minutos y sin tapa o hasta que este hecho al gusto de cada uno.

5 minutos antes de que el filete este listo, barnizar las papas con la salsa vinagrette, colocarlas en la parrilla alrededor del filete y dejar cocer por 5-7 minutos o hasta que estén doradas. Voltearlas ocasionalmente. Cortar el filete en lonchas finas. Combinar la ternera, las papas, las judias negras, el cilantro y el resto de la vinagrette en un bowl, mezclarlo bien y servir rápidamente.

~ ~ ~

### Pollo a la Lima con Queso Colby-Jack

6 Porciones

#### Ingredientes

1/3 taza de tequila\*  
1/3 taza de jugo de lima  
1 cucharada de azúcar  
½ cucharada de sal  
¼ taza de aceite de oliva  
½ cucharada de pimienta negra molida  
6 pechugas de pollo sin huesos ni piel  
1 lata de 14 onzas de tomates con chile  
1 lata de 15 onzas de frijoles  
4 cebollas verdes troceadas finitas  
1/3 taza de cilantro fresco, triturado  
1½ taza queso colby-jack, cortado en cubitos de 1/3 de pulgada  
un poquito de sal.

\*Si se desea se puede substituir el tequila por jugo de naranja.

#### Preparación

Combinar el tequila, jugo de lima, azúcar, sal, aceite y pimienta en un bowl grande. Marinar el pollo con la mezcla por lo menos 20 minutos o hasta 3 horas. Saltear o asar las pechugas de pollo en ambos lados a fuego media-alto hasta que esté hecho o que tenga una color marrón suave.

Mientras se cocina el pollo, preparar la salsa combinando el resto de ingredientes. Una vez listo, servir junto al pollo.

## Selección de Snacks

### **Puding de Arróz con Pasas y Canela**

8 1/2 taza de porciones

#### **Ingredientes**

2 tazas de agua

¼ cucharadita de sal

1 taza de arróz de grano largo

3 tazas de leche semidesnatada al 2%

½ taza endulcificador ganulado sin calories

1/8 cucharada de canela molida

¼ taza de pasas

1½ cucharadita de extracto de vainilla

#### **Preparación**

Hervir el agua en una olla de tamaño mediano. Remover con la sal y el arróz. Cubrir, reducir el fuego y dejar cocer hasta que el agua se absorba (alrededor de 12 minutos)

Añadir la leche, el endulcificador, la canela y las pasas. Cocer sin tapa, a fuego lento y removiendolo ocasionalmente hasta que la mayor parte de la leche se haya absorbido (alrededor de 15 minutos). Quitar del fuego y mezclarlo con la vainilla. Servir caliente.

~ ~ ~

### **Malteada de Kiwi y Sandía (Patilla)**

2 Porciones

#### **Ingredientes**

2 tazas de sandía sin pepitas y cortada en trozos medianos

2 kiwis, pelados y troceados

2 taza de yogur

1 taza de hielos

#### **Preparación**

Poner todos los ingredientes en la batidora y triturar bien hasta que quede un puré. Servir en dos vasos y decorar con un par de hojitas de menta fresca.

# Camino Mágico Recipes



## Breakfast Options

### Sunrise Burrito

4 Servings

#### Ingredients:

4 whole wheat tortillas, warmed

8 eggs whole

Salt to taste (optional)

Pepper to taste (optional)

Vegetable cooking spray

4 slices fully cooked bacon microwaved to crispy then small chopped

4 tablespoons grated cheddar cheese

#### Preparation:

In a small bowl; whisk eggs with salt & pepper (optional), to evenly combine. To make 1 burrito: heat non-stick sauté pan over high heat. Spray pan with vegetable spray; add equivalent of 2 whole eggs to pan. Soft scramble eggs, taking approximately 30-45 seconds.

Add 1 Tbsp. chopped bacon (equals 1 strip bacon chopped) and 1 Tbsp. grated cheddar cheese to the eggs and stir to combine, melting the cheese. Spoon hot egg mixture into the center of a warmed tortilla; roll burrito style and serve. Repeat steps 2-5 for remaining 3 tortillas.

*Hint: Garnish with chopped green onion and red pepper to add flavor and color.*

~ ~ ~

### Strawberry Banana Smoothie

2 Servings

#### Ingredients:

1 large ripe banana, sliced

5 packets granulated sugar substitute

1/2 cup reduced fat milk

1 1/4 cups frozen unsweetened strawberries

#### Preparation:

Combine all ingredients in the jar of a blender. Blend on medium speed until smooth. Pour into glasses and serve.

*Note: Serving Size: 1 (8 fl oz) drink*

## Breakfast Options (con't)

### Spanish Tortilla

4 Servings

#### Ingredients

1 1/3 pounds un-peeled potatoes, (about 4 medium), cut into 1/8 inch thick slices  
1/8 cup olive oil  
1 large onion, thinly sliced  
4 large eggs  
1/2 tsp salt  
1/4 tsp freshly ground black pepper  
Several drops hot red pepper sauce  
Chopped fresh parsley or chives, for sprinkling (optional)

#### Preparation

Put the potatoes into a large saucepan with enough salted water to cover. Bring to a boil over high heat. Reduce the heat; cover and simmer for 8 minutes or until the potatoes are tender. Drain well.

Meanwhile, heat half of the oil in a large nonstick skillet over medium heat. Add the onion and sauté for 6 to 8 minutes, or until soft and golden; remove from heat. Beat the eggs, salt, black pepper and hot pepper sauce in a large bowl. Add the onion and potatoes to the eggs, tossing until mixed well.

Preheat the broiler. Heat the remaining oil in the small skillet over medium-high heat. Spread the potato mixture evenly and press it down lightly. Reduce the heat to medium and cook for about 4 minutes, or until bottom is golden brown, shaking the pan back and forth once or twice. Place the skillet under the broiler. (If the skillet handle is not ovenproof, wrap it in triple thickness of aluminum foil before placing it in the oven.) Broil 4 to 5 inches from the heat for 2 to 3 minutes or until the eggs are set. Slide the tortilla onto a serving plate and sprinkle with parsley. Cut the tortilla into wedges and serve hot or warm.

## Lunch Options

### Baked Rice Salsa

8 Servings

#### Ingredients

1 tablespoon oil  
1 medium onion, coarsely chopped  
1 cup coarsely chopped carrots  
4 1/2 cups) chicken broth  
2 cups frozen corn  
2 cups uncooked rice  
1 jar (16-ounce) salsa

#### Preparation

Heat oven to 350°F. Lightly grease a 2-quart non-reactive baking dish. Heat olive oil in a large skillet or saucepan, over medium-high heat. Add onions and carrots. Cook 2 minutes or until crisply-tender, stirring frequently. Add broth and bring mixture to a boil. Stir in corn. Combine rice and salsa in baking dish. Carefully pour in broth mixture and stir. Cover with foil and place baking dish on a baking sheet. Bake 30 minutes or until liquid is absorbed. Fluff mixture before serving.



## Lunch Options (con't)

### Chicken Club Wrap

4 Servings

#### Ingredients

4 whole wheat tortillas

4 tablespoons light mayonnaise

8 slices oven roasted deli style chicken breast thinly sliced

1 garden tomato large size, thinly sliced into 8 slices

1 red onion small size, thinly sliced & separated into rings (simply pull the slices apart into rings)

1/2 cup iceberg lettuce, shredded prepared

1/2 avocado whole, fresh, peeled, pitted, sliced lengthwise into 8 thin strips (save the other 1/2 of the avocado for additional uses)

4 strips bacon fully cooked, microwave to crispy

#### Preparation

Evenly spread 1 tablespoon of mayonnaise over each tortilla, covering each tortilla in a thin layer.

To build 1 wrap: place 2 slices of chicken breast, overlapping each other, on the center of the wrap. Top chicken with 2 slices of tomatoes. Top tomatoes with 2 thin onion rings. Top onions with 1/8 cup lettuce. Top lettuce with 2 slices of avocado. Top avocados with 1 strip of bacon to complete the wrap.

Fold in the left and right sides of the wrap towards the center, leaving a gap in the center.

Using both hands, roll the bottom edge of the tortilla (facing you) from the bottom to the top into a burrito shape. Slice the wrap in half, on a slight bias (angle) and serve. Repeat steps 2-5 for each of the other 3 wraps and enjoy.

~ ~ ~

### Three Bean Salad

4 Servings

#### Ingredients

1 cup canned black soybeans, rinsed and drained

1 10.5 ounce can chickpeas, rinsed and drained

1 cup frozen or fresh green beans

1/2 cup finely chopped red onion

Freshly ground black pepper

Dressing:

2 tablespoons distilled white vinegar

2 tablespoons sugar

1 tablespoon brown mustard

1/2 teaspoon soy sauce

#### Preparation

Combine the soybeans, chickpeas, green beans, and onion in a bowl, and set aside.

To make the dressing, whisk the vinegar with the sugar, mustard, and salt until the sugar dissolves.

Whisk in the oil. Pour the dressing over the beans and mix to combine. Season to taste with freshly ground black pepper. If possible, let the salad sit for 30 minutes before serving to allow the flavors to meld.

(It will keep for up to 3 days, tightly covered and refrigerated. Bring to room temperature before serving.)

## Dinner Options

### **Bow Tie Pasta with Chickpeas**

4 Servings

#### **Ingredients**

1 package bow tie pasta  
1 15 ounce can chickpeas, drained  
2 tablespoons olive oil  
1/2 cup tomato sauce  
2 cloves garlic  
1/2 teaspoon oregano  
1 cup low-sodium chicken broth  
Salt to taste

#### **Preparation**

In a sauce pan, sauté olive oil, garlic, oregano, and tomato puree for 5 minutes over medium heat. Add garbanzo beans and chicken broth and simmer until beans are tender.

In the meantime, cook the pasta according to the directions on the package. Once al-dente, drain the water from the pasta and add the pasta to the sauce pan, stirring to incorporate the flavors of the sauce. Divide the mixture into 4 bowls and serve hot.

~ ~ ~

### **Pork Quesadillas**

6-8 Servings

#### **Ingredients**

8 flour tortillas  
1/4 pound cooked pork loin, shredded  
2 chorizos, 3 to 6 ounces  
1 potato, peeled/cooked and cubed  
1 tomato  
1 onion, chopped  
1 clove garlic, chopped  
2 jalapeño chiles, chopped  
2 tablespoons Cotija cheese, shredded  
1 teaspoon butter

#### **Preparation**

Roast and peel tomato. Process in blender with onion and garlic.

Sauté chorizos and pork loin over medium heat in a large saute pan. Add cubed potatoes, chiles, and tomato mixture and heat through. Fill flour tortillas with mixture and sprinkle each one with cheese. Serve with a fresh green salad.

## Dinner Options(con't)

### Grilled Beef Potato Salad

6 Servings

#### Ingredients

1 beef top round steak, cut 1 inch thick (about 1-1/2 pounds)  
2 pounds medium un-peeled potatoes (about 2-1/2-inch diameter), such as Yukon or round reds  
2 teaspoons ground cumin  
Salt and pepper  
1/2 cup chopped fresh cilantro  
3/4 cup white wine vinaigrette  
2 cans (15 ounces each) black beans, rinsed, drained

#### Preparation

Cut potatoes crosswise in half; place in microwave-safe dish with 1 cup water. Cover and microwave 10 to 14 minutes or until almost tender, rearranging once. Immediately rinse under cold running water; drain well.

Meanwhile combine cumin and salt and pepper; press evenly onto beef steak. Place steak on grill over medium, ash-covered coals. Grill, uncovered, 16 to 18 minutes for medium rare doneness, turning occasionally. Remove; let stand 5 minutes.

About 5 minutes before steak is done, brush potatoes with some of the vinaigrette. Place on grill around steak. Grill 5 to 7 minutes or until golden brown, turning occasionally. Carve steak into thin slices. Combine beef, potatoes, beans, cilantro and remaining vinaigrette in large bowl; toss gently. Serve immediately.

~ ~ ~

### Lime Chicken with Colby-Jack Cheese

6 Servings

#### Ingredients

1/3 cup tequila\*  
(or orange juice if desired)  
1/3 cup lime juice  
1 tablespoon sugar  
1/2 teaspoon salt  
1/4 cup olive oil  
1/2 teaspoon fresh ground black pepper  
6 chicken breasts, skinned, boned (about 5 ounces each)  
1 (14 ounce) can tomatoes seasoned with chilies  
1 (15 ounce) can black beans  
4 green onions, sliced thin  
1/3 cup fresh cilantro, chopped  
1 1/2 cups colby-jack cheese, cut into 1/3 inch cubes  
Pinch of salt

#### Preparation

Combine tequila, lime juice, sugar, salt, oil and pepper in large bowl. Marinate chicken in mixture for at least 20 minutes or up to 3 hours. Sauté or grill chicken breasts on each side over medium-high heat until cooked through and lightly browned.

While chicken is cooking, prepare salsa by combining remaining ingredients in bowl; serve with chicken.

## Snack Options

### **Cinna-Raisin Rice Pudding**

8 1/2 cup Servings

#### **Ingredients**

2 cups water  
1/4 teaspoon salt  
1 cup long grain rice  
3 cups 2% reduced-fat milk  
1/2 cup granulated no calorie sweetener  
1/8 teaspoon ground cinnamon  
1/4 cup raisins  
1 1/2 teaspoons vanilla extract

#### **Preparation**

Bring water to a boil in a heavy medium-sized saucepan. Stir in salt and rice. Cover, reduce heat and simmer until water is absorbed (about 12 minutes).

Add milk, granulated sweetener, cinnamon, and raisins. Cook, uncovered, over low heat, stirring occasionally, until most of the milk is absorbed (about 15 minutes). Remove from heat and stir in vanilla. Serve warm.

~ ~ ~

### **Watermelon Kiwi Smoothie**

2 Servings

#### **Ingredients**

2 cups seedless watermelon chunks  
2 kiwis, peeled and chopped  
2 cups vanilla yogurt  
1 cup ice

#### **Preparation**

Place all of the ingredients in a blender and puree until smooth. Pour into 2 glasses and garnish with a sprig of fresh mint.