

MENÚ LATINO PARA

LAS FIESTAS NAVIDEÑAS



Una Colección de Recetas Para Las Fiestas Navideñas de la Coalición de

~ ENTRADAS ~

*Mixto de Salsa con Chips de Tortillas:
Salsa de Frijoles del Yucatán y Semillas de Calabaza,
Salsa de Tomate, y Frijoles Negros
Maní de Chile de Limón*

Bebidas Sugeridas: Cerveza o Caipirinhas

~ ACOMPAÑAMIENTOS ~

*Arroz Amarillo con Zanahorias y Cáscaras de Naranja
Papas Cocidas a Fuego Lento con Pimientos Dulces*

*Repollos Rojos de Noche Buena
con Manzanas y Piñones*

~ PLATOS PRINCIPALES ~

Besugo Al Horno De Noche Buena

Tamal de Fuente

Opción Vegetariana

Calabaza Rellenas con Quinua

~ Platos pueden ser acompañados con tortillas calientes ~

Vinos Sugeridas: Argentina/Sauvignon Blanc, Chile

~ POSTRES ~

Compota Navideña

Pudín de Arroz de Canela y Pasas



~ ENTRADAS ~

Mixto de Salsas servido con Chips de Tortillas

Salsa de Frijoles del Yucatán y Semillas de Calabaza

Rinde 8 porciones

Ingredientes

- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 1 lata (15 onzas) de frijoles blancos, enjuagados
- 1 tomate, picado
- 1/4 cebolla blanca, picada
- 1/4 taza de cilantro, picado
- 4 cucharadas de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

Preparación

- Tosté la semillas de calabaza en una sartén sobre fuego mediano hasta que estén un poco doradas, por 3 minutos. Coloque en un plato para enfriar. Corte en un procesador de comida o con un cuchillo.
- En un plato mediano, combine las semillas de calabaza, los frijoles, los tomates, las cebollas, el cilantro, y 3 cucharadas de jugo de limón. Sazone con sal y pimienta, y mezcle para combinar. Termine echando el resto del jugo de limón.

Receta de Healthy Latin Cooking por Steven Raichlen

~ ~ ~

Salsa de Tomate

Hecho en casa o embotellado - Picante o moderado, su preferencia

~ ~ ~

Salsa de Frijoles Negros

Rinde 3 1/2 tazas

Ingredientes

- 2 tazas de frijoles negros de lata, enjuagados
- 1/2 cebolla roja, picadas finamente
- 1/2 pimiento rojo, picada finamente
- 1 apio, picado finamente
- 1 chile poblano, picado finamente
- 1/2 chile habanera, sin semillas, picado
- 1/4 taza de cilantro, picado
- 3 cucharadas de jugo de limón
- sal y pimienta al gusto

Preparación

- En un plato mediano, combine todos los ingredientes y mezcle. Sirva con chips de tortillas.

Receta de Healthy Latin Cooking de Steven Raichlen



~ ENTRADAS ~

Maní de Chile de Limón

Rinde 2 tazas

Ingredients

2 tazas de maní crudo	2 cucharaditas de jugo de limón
1 cucharada de aceite de oliva	1 cucharadita de salsa picante
2 cucharaditas de sal gorda	$\frac{3}{4}$ cucharadita de pimienta de cayenne
1 cucharadita de azúcar	

Preparación

- Caliente el horno a 350F. Coloque el maní, el aceite de oliva, la sal gorda, y el azúcar en un plato mediano para cubrir uniformemente. Ase las nueces hasta que estén fragantes y se empiecen a oscurecer, mueva ocasionalmente, por 30 minutos.
- Transfiera las nueces a un plato hondo grande. Agregue jugo de limón, salsa picante, y pimienta de cayena; mueva para que se mezcle. Enfríe las nueces completamente. Guarde en un recipiente hermético en el refrigerador.

Receta de [Bon Appetit](#)

~ ACOMPAÑAMIENTOS ~

Arroz Amarillo con Zanahoria y Cascara de Naranja

Rinde 6 porciones

Ingredients

1 cucharada de mantequilla sin sal	1 1/2 cucharada de cáscara de naranja rallada
2 cucharadas de aceite de oliva	1 1/2 tazas arroz de grano largo
1 taza zanahorias, rallada	3 tazas de caldo de pollo, bajo en sodio
1 cucharadita de páprika	1 cucharadita de sal
1/8 cucharada de azafrán aplastado	

Preparación

- En una sartén grande con una tapa segura, caliente la mantequilla y el aceite sobre fuego mediano-alto. Agregue las zanahorias y cocine, moviendo hasta que este suave, por aproximadamente 10 minutos. Agregue una cucharada de agua si las zanahorias se ven secas. Agregue la páprika, el azafrán, la cáscara de naranja, y el arroz, y mueva hasta que los granos estén translúcidos y cubiertos con aceite, por 2 minutos.
- Agregue el liquido y la sal y ponga hervir. Reduzca el fuego a la temperatura mas baja; y deje hervir hasta que el arroz este tierno y todo el liquido este absorbido, por aproximadamente 20 minutos. Retire del fuego y cubra y deje enfriar, por 15 minutos.

Receta de [Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality](#) por Anya Von Bremzen



~ ACOMPAÑAMIENTOS ~

Papas Cocidas a Fuego Lento con Pimientos Dulces

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 5 libras de papas de Yukón
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajos, pelados y aplastados
- 3-4 jalapeños
- 2 cebollas, picadas en cuadrados de 1 pulgada
- 3 pimientos de campana verdes, sin semillas, cortados en cuadrados de 1 pulgada
- 3 pimientos de campana amarillos, sin semillas, cortados en cuadrados de 1 pulgada
- 4 pimientos de campana rojos, sin semillas, cortados en cuadrados de 1 pulgada
- 1 cucharada de comino
- 1 1/2 cucharada de sal gorda
- 1 ramita de salvia o romero
- 1 cucharada de perejil

Preparación

- Pele las papas. Corte cada papa por la mitad y después en pedazos de 1 1/2 pulgada. Coloque en agua fría para cubrir. Coloque al lado.
- En una sartén grande, caliente el aceite con el ajo y los pimientos sobre fuego lento y saltee hasta que el ajo este dorado, por 4 minutos - tenga cuidado que el ajo no se quemé. Descarte el ajo, dejando los jalapeños en la sartén. Agregue las cebollas y saltee, moviendo constantemente sobre fuego alto hasta que este un poco dorado, por 3 minutos. Con una espumadera, quite los pimientos y las cebollas y colóquelas en un plato. En la sartén, saltee los pimientos verdes, rojos, y amarillos por 1-2 minutos, moviendo constantemente. Quite los pimientos y agréguelas al plato de vegetales. Deje al lado.
- Drené las papas y agregue a la sartén. Saltee a fuego mediano por 5 minutos, moviendo constantemente. Rocíe el comino y la sal. Agregue agua para cubrir y agregue la salvia. Cubra la sartén, baje el fuego y cocine por 20 minutos, moviendo ocasionalmente.
- Agregue los vegetales que estaban al lado. Cubra y continúe cocinando, mueva para que no se pegue, por 15 minutos. Remueva del fuego y rocíe el perejil, y sirvalo.

Receta de [The Art of South American Cooking](#) por Felipe Rojas-Lombardi



~ACOMPAÑAMIENTOS~

Repollos Rojos de Noche Buena con Manzanas y Piñones

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 3 cucharada piñones
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/3 taza jamón de Serrano cubitos
- 1 cebolla mediano, picada finamente
- 1 repollo rojos de 2 libras, picados
- 1 manzana verde, pelada, sin semilla, picada
- 1/3 taza de caldo de pollo, bajo en sodio
- 1 cucharada de vinagre de vino tinto
- una pizca de azúcar
- sal y pimienta molida fresca, al gusto
- perejil finamente picado

Preparación

- En una sartén, tueste el aceite sobre fuego mediano. Agregue el jamón y la cebolla, cocine, mueva, hasta que la cebolla este suave, por 7 minutos. Agregue los repollos y la manzana y saltee, moviendo por 5 minutos. Agregue el caldo y cocine a fuego lento, hasta que los repollos estén suaves, 35 a 40 minutos. Agregue mas caldo, poco a poco, si la mixtura se ve seca.
- Agregue el vinagre y la azúcar, sazone con sal y pimienta, y cocine por 5 minutos mas. Coloque en un plato para servir y rocíe el perejil y los piñones..

Receta de [Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality](#) por Anya Von Bremzen



~ PLATOS PRINCIPALES ~

Besugo al Horno de Noche Buena

Rinde 6 porciones

Ingredientes

- 2 lubinas o besugos (aproximadamente 2 libras cada uno), limpiado pero con la cabeza y la cola
- 1 cucharadita de sal gorda
- 2 cucharadas de granos de pimienta negra, molida
- 5 cucharadas de jugo de limón, recién exprimido
- 1 chile seco pequeño, sin semilla
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, en rodajas finas
- 4 dientes de ajos, picados
- 2 cucharadas de perejil picado fresco
- 1/2 taza de vino blanco, seco
- 1/3 taza de caldo de pescado

Preparación

- Frote el pescado con 1/2 cucharadita de sal, pimienta, y 2 cucharadas de jugo de limón, refrigere por 30 minutos. Coloque en temperatura ambiente antes de asar.
- Remoje los chiles en agua caliente por 20 minutos. Caliente el horno a 400 grados F.
- En una sartén grande refractaria, caliente 3 cucharadas de aceite sobre fuego mediano. Agregue la cebolla y cocine, moviendo hasta que esté dorada, por 5 minutos. Separe la cebolla a los costados de la sartén y hornee el pescado en cada lado, uno a la vez, 1 minuto cada lado.
- Coloque el pescado en la sartén, cada uno al lado del otro encima de la cebolla, y hornee por 10 minutos en el horno. Mientras el pescado se este horneando, en un mortero machaque el chile, el ajo, el perejil, y el resto de 1/2 cucharadita de sal a la pasta. Trabaje con el resto de las 2 cucharadas de aceite y las 2 cucharadas de vino.
- Mueva el pescado al otro lado y esparzca la mezcla en el pescado. Hornee hasta que el pescado este dorado encima y la piel se caiga fácilmente si lo examina con un tenedor, por 15 minutos.
- Quite el pescado del horno y cuidadosamente coloque en un plato de servir. Cubra flojamente con papel de aluminio. A la sartén, agregue el jugo de limón, el vino, y el caldo de pollo y deje hervir por 5 minutos. Eche la salsa sobre el pescado y rocíe con perejil.

Receta de Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality de Anya Von Bremzen



~ PLATOS PRINCIPALES ~

Tamal de Fuente

Rinde 6 porciones

Ingredientes

6 tazas de maíz molido blanco de lata, enjuagado y bien desaguado

1/2 cucharada de aceite de Achiote

1 libra de pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cortada en piezas de 1 pulgada

2 chile rojos secos, sin semillas y picado

1 diente de ajo, pelado y machucado

2 cucharada de sal gorda

1 1/4 taza de caldo de pollo

4 a 6 piezas de hojas de plátanos, 15 x 14 pulgadas

8 aceitunas Kalamata, sin hueso y en rodajas

2 jalapeños o pimientos Serrano, sin semilla y cortados en 5 tiras

20 manís, asados

Preparación

- Coloque el maíz molido en un procesador de comida por 1 minuto. Transfiera a un plato hondo de acero inoxidable y deje de lado.
- En una sartén, caliente el aceite. Agregue la piezas de pollo, los chiles, el ajo, y la sal y saltee hasta que el pollo este un poco dorado en ambos lados. Agregue 1 taza de caldo y cocine sobre fuego mediano hasta que el liquido se haya evaporado y quede solo el aceite y el jugo. Transfiera el pollo a un plato y deje alado.
- Caliente el horno a 400 grados.
- Coloque hojas de plátano al rededor de una bandeja de horno. Las hojas de plátanos deberían traslapar en el centro para cubrir el plato y los lados del plato, casi con las hojas saliéndose del plato. Esparzca la mitad del maíz molido encima de las hojas en el plato. Reparta igualmente las piezas de pollo, las aceitunas, las tiras de pimiento, y maní. Cubra con el resto la mixtura del maíz molido. Doble las hojas sobre el relleno hacia el centro, para que la mixtura este completamente cubierta con las hojas.
- Coloque una hoja de papel de cera sobre el plato y cubra seguramente con papel de aluminio. Coloque el plato dentro de un plato de hornear o en una cacerola mas grande. Llene el plato mas grande con agua hasta que llegue a una tercera parte del plato mas pequeño. Coloque en la rejilla del medio del horno y hornee por 1 hora. Mantenga agregando agua para mantener el nivel apropiado de agua.
- Quite del horno y bote el papel de aluminio y el papel de horno. Abra las hojas y corte el tamal en pedazos. Sirvase caliente.

Receta de [The Art of South American Cooking](#) de Felipe Rojas-Lombardi



~PLATOS PRINCIPALES ~ Opción Vegetariana

Calabazas Rellenas con Quinua

Rinde 8 porciones

Ingredientes

8 calabazas (aproximadamente
1 libra cada uno)

6 cucharadas de mantequilla, derretida
sal gorda

2 tazas de quinua cruda

½ taza de ron oscuro

1 taza de pasas de oro, sin semillas

8 tortillas

cáscaras ralladas de 2 limones

12 cebollines, sin raíces ni cimas, finamente picados

1/8 cucharadita de nuez moscada o maza

¼ cucharadita de pimienta blanca molida

1 taza de avellanas blanqueadas picadas o almendras
o nueces

1 cucharada de aceite de oliva

Preparación

- Corte una pieza de aproximadamente 1 pulgada de encima de las calabazas y salve para que puedan servir como una tapa. Con una cuchara quite y bote las semillas de a dentro de la calabaza. Recorte la base para que la calabaza se pueda parar. Esparzca mantequilla derretida, rocíe todo con 1 cucharadita de sal, y deje al lado.
- Prepare la quinua de acuerdo al paquete. Deje al lado. Caliente el horno a 375 grados.
- Combine el ron y las pasas en una taza y deje que se remojen por 15 minutos, o hasta que estén listos para usar.
- En una sartén, caliente el resto de la mantequilla sobre fuego mediano. Agregue los cebollines, la nuez moscada, pimienta, y 1 cucharadita de sal; saltee por 2 minutos. Agregue pasas y líquido para remojar y cocine, mueva ocasionalmente, hasta que el alcohol se haya evaporado, por 6 minutos. Agregue las nueces picadas y la quinua cocinada, y continúe cocinando, moviendo por 5 minutos más. Quite del fuego. Agregue las cáscaras ralladas de los limones.
- Llene bien cada calabaza con la mixtura de quinua y coloque la tapa encima. Coloque la calabaza a dentro de un plato de hornear. Cepille con aceite de oliva, agregue 2 tazas de agua, cubra con papel de aluminio, y hornea por 30 minutos. Quite el papel de aluminio y continúe horneando por 40 a 50 minutos, o hasta que la calabaza este suave. Sirva caliente.

Receta de [The Art of South American Cooking](#) by Felipe Rojas-Lombardi



~ POSTRES ~

Compota Navideña Castellana

Rinde 8 porciones

Ingredientes

4 tazas de vino rojo seco, frutoso
¾ tazas de azúcar, al gusto
2 palos de canela de 3 pulgadas
1 ½ tazas de duraznos secos

¾ tazas de pasas oscuras
1 ½ taza de cerezas sin semillas, secas
2 manzanas, peladas, sin semillas, y cortadas en trozos de 1 ½ pulgada
2 peras, peladas, sin semillas, y cortadas en trozos de 1 ½ pulgadas

Preparación

- En una sartén grande antiadherente, ponga a hervir el vino con azúcar y un palo de canela, moviendo para disolver el azúcar. Agregue toda la fruta y deje hervir, cubra, sobre fuego lento hasta que este suave, 25 a 30 minutos. Agregue el coñac y cocine por 5 minutos más. Enfríe hasta que este listo para servir.

Receta de [Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality](#) por Anya Bremzen



Pudín de Arroz de Canela y Pasas

Rinde 8 porciones

Ingredientes

2 tazas de agua
¼ cucharaditas de sal
1 taza de arroz de grano largo
3 tazas de leche reducida en grasa por 2%
½ taza de sustituto de azúcar granulado
1/8 cucharadita de canela molida
¼ taza de pasas
1 ½ cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

- Ponga el agua a hervir en una olla mediana. Agregue la sal y el arroz. Cubra, reduzca el fuego y deje hervir hasta que el agua este absorbida (aproximadamente 12 minutos).
- Agregue la leche, el sustituto, la canela, y las pasas. Cocine, sin cubrir, sobre fuego lento, moviendo ocasionalmente, hasta que casi todo la leche este absorbida. Quite del fuego y agregue la vainilla. Sirvase caliente.

Receta de [Splenda®](#)



~ ANALISIS DE NUTRICION ~

Entradas

Salsa de Frijoles del Yucatán y Semillas de Calabaza – Rinde 2 ½ tazas

Por Porción (5 cucharadas)

Calorías: 92, Proteína: g, Grasa: 0.3g, Sodio: 219mg, Carbohidratos: 2g

Salsa de Tomate - 1 tbsp.

Por Porción 1 tbsp

Calorías: 4, Proteína: .25g, Grasa: .03, Sodio: 96mg, Carbohidratos: 1g

Salsa de Frijoles Negros – Rinde 3 ½ tazas

Por Porción

Calorías: 93, Proteína: 5g, Grasa: 0g, Sodio: 11mg, Carbohidratos: 18g

Maní de Chile de Limón - Rinde 2 tazas

Por Porción

Calorías: 151, Proteína: 6g, Grasa: 13g, Sodio: 393mg, Carbohidratos: 4g

Acompañamientos

Repollos Rojos de Noche Buena con Manzanas y Piñones - Rinde 6 porciones

Por Porción : 1/6

Calorías: 250, Proteína: 7g, Grasa: 16g, Sodio: 109mg, Carbohidratos: 24g

Arroz Amarillo con Zanahorias y Cáscaras de Naranja - Rinde 6 porciones

Por Porción : 1/6

Calorías: 249, Proteína: 6g, Grasa: 8g, Sodio: 248mg, Carbohidratos: 39g

Papas Cocidas a Fuego Lento con Pimientos Dulces - Rinde 6 porciones

Por Porción : 1/6

Calorías: 331, Proteína: 8g, Grasa: 5g, Sodio: 226mg, Carbohidratos: 71g

Platos Principales

Tamales de Fuente - Rinde 6 porciones

Por Porción : 1/6

Calorías: 324, Proteína: 23g, Grasa: 13g, Sodio: 425mg, Carbohidratos: 28g

Besugo Al Horno De Noche Buena - Rinde 6 porciones

Por Porción: 1/6

Calorías: 186, Proteína: 9g, Grasa: 13g, Sodio: 440mg, Carbohidratos: 6g

Calabaza Rellenas con Quinoa - Rinde 8 porciones

Por Porción : 1/8

Calorías: 547, Proteína: 12g, Grasa: 19g, Sodio: 21mg, Carbohidratos: 90g

Postres

Compota Navideña - Rinde 6 porciones

Por Porción : 1/6

Calorías: 375, Proteína: 2g, Grasa: 1g, Sodio: 9mg, Carbohidratos: 78g

Pudín de Arroz de Canela y Pasas - Rinde 6 porciones

Por Porción : 1/6

Calorías: 150, Proteína: 5g, Grasa: 2g, Sodio: 120mg, Carbohidratos: 27g

LATIN HOLIDAY MENU

A Collection of Holiday Recipes from
the Latino Nutrition Coalition



~ APPETIZERS ~

Trio of Dips with Tortilla Chips:
Yucatan Bean and Pumpkin Seed Dip,
Salsa, and Black Bean Dip

Chili-lime Peanuts

Suggested Beverages: Cerveza or Caipirinha

~ SIDES ~

Yellow Rice with Carrots and Orange Zest

Braised Potatoes with Sweet Peppers

Christmas Eve Red Cabbage with Apples and Pine Nuts

~ MAINS ~

Christmas Baked Fish
OR

Pan Baked Tamale

Vegetarian Option:

Acorn Squash Stuffed with Quinoa

~ Dishes accompanied by warm tortillas ~

Suggested Wines: Malbec, Argentina / Sauvignon Blanc, Chile

~ DESSERTS ~

Christmas Compote

Cinnamon-Raisin Rice Pudding



~ APPETIZERS ~

Trio of Dips served with Tortilla Chips

Yucatán Bean and Pumpkin Seed Dip

Serves 8

Ingredients

- 1/4 cup hulled pumpkin seeds (pepitas)
- 1 can (15 ounces) white beans, rinsed
- 1 tomato, chopped
- 1/4 white onion, chopped
- 1/4 cup cilantro, chopped
- 4 tablespoons lime juice
- Salt and pepper to taste

Preparations

- Toast the pumpkin seeds in a skillet over medium heat until lightly browned, about 3 minutes. Transfer to a bowl to cool. Coarsely chop in a food processor or with a knife.
- In a medium bowl, combine pumpkin seeds, beans, tomatoes, onions, cilantro, and 3 tablespoons of the lime juice. Season with salt and pepper, and toss to combine. Finish with remaining lime juice.

Recipe adapted from *Healthy Latin Cooking* by Steven Raichlen

~ ~ ~

Tomato Salsa

Homemade or Bottled - Your choice of hot or mild

~ ~ ~

Black Bean Dip

Makes 3 1/2 cups

Ingredients

- 2 cans of rinsed, canned black beans
- 1/2 red onion, finely chopped
- 1/2 red pepper, finely chopped
- 1 rib celery, finely chopped
- 1 poblano chile pepper, finely chopped
- 1/2 habenero chili pepper, seeded, minced
- 1/4 cup cilantro, chopped
- 3 tablespoons lime juice
- Salt and pepper to taste

Preparations

- In a medium bowl, combine all ingredients and toss to mix. Serve with tortilla chips.

Recipe adapted from *Healthy Latin Cooking* by Steven Raichlen



~ APPETIZERS ~

Chili-Lime Peanuts

Makes 2 cups

Ingredients

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 2 cups raw peanuts | 2 teaspoons fresh lime juice |
| 1 tablespoon olive oil | 1 teaspoon hot pepper sauce |
| 2 teaspoons coarse salt | 3/4 teaspoon cayenne pepper |
| 1 teaspoon sugar | |

Preparations

- Preheat oven to 350F. Toss peanuts, olive oil, coarse salt, and sugar in medium bowl to coat evenly. Scrape mixture onto rimmed baking sheet. Roast nuts until fragrant and beginning to darken, stirring occasionally, about 30 minutes.
- Transfer nuts to large bowl. Add lime juice, hot pepper sauce, and cayenne pepper; toss to coat. Cool nuts completely. Store in airtight container in refrigerator.

Recipe adapted from [Bon Appetit](#)

~ SIDES ~

Yellow Rice with Carrots and Orange Zest

Serves 6

Ingredients

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 tablespoon unsalted butter | 1 1/2 tablespoons grated orange zest |
| 2 tablespoons olive oil | 1 1/2 cups long-grain rice |
| 1 cup grated carrots | 3 cups low-sodium chicken broth |
| 1 teaspoon paprika | 1/2 teaspoon salt |
| 1/8 teaspoon crushed saffron threads | |

Preparations

- In a large saucepan with a tight fitting lid, heat the butter and oil over medium-low heat. Add the carrots and cook, stirring until softened, about 10 minutes. Add a tablespoon of water if the carrots look dry. Add the paprika, saffron, orange zest, and rice, and stir until the grains are translucent and coated with oil, about 2 minutes.
- Add the liquid and salt and bring to a boil. Reduce the heat as low as possible, cover, and simmer until the rice is tender and all the the liquid has been absorbed, about 20 minutes. Remove from the heat and let stand, covered, for 15 minutes.

Recipe adapted from [Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality](#) by Anya Von Bremzen



~ SIDES ~

Braised Potatoes with Sweet Peppers

Serves 6

Ingredients

- 5 pounds yukon potatoes
- 3 tablespoons olive oil
- 3 garlic cloves, peeled and crushed
- 3-4 jalapeño peppers
- 2 onions, chopped into 1 inch squares
- 3 green bell peppers, seeded, cut into 1 inch squares
- 3 yellow bell peppers, seeded, cut into 1 inch squares
- 4 red bell peppers, seeded, cut into 1 inch squares
- 1 tablespoon cumin
- 1/2 tablespoon coarse salt
- 1 sprig sage or rosemary
- 1 tablespoon chopped parsley

Preparations

- Peel the potatoes. Cut each in half lengthwise and then into 1 1/2 inch pieces. Place in cold water to cover. Set aside.
- In a large sauté pan, heat oil with the crushed garlic and hot peppers over low heat and sauté until the garlic is brown, about 4 minutes - careful not to burn the garlic. Discard garlic, leaving the peppers in the pan. Add the onions and sauté, stirring constantly over high heat to brown them lightly, about 3 minutes. With a slotted spoon, remove the peppers and onions to a bowl. In the remaining oil, sauté the green, red, and yellow peppers for 1 - 2 minutes, stirring constantly. Remove the peppers and add to the bowl of vegetables. Set aside.
- Drain the potatoes and add them to the hot oil in the pan. Sauté over medium heat for 5 minutes, stirring constantly. Sprinkle the potatoes with the cumin and salt. Stir in water to cover and add the sage. Cover the sauté pan, lower heat and cook for 20 minutes, stirring occasionally.
- Mix in the reserved vegetables. Cover and continue cooking, stirring to prevent sticking, for 15 minutes. Remove from heat and sprinkle with parsley, and serve.

Recipe adapted from [The Art of South American Cooking](#) by Felipe Rojas-Lombardi



~ SIDES ~

Christmas Eve Red Cabbage with Apples and Pine Nuts

Serves 6

Ingredients

- 2 tablespoons pine nuts
- 1 tablespoon olive oil
- 2 ounces diced Serrano ham
- 1 medium onion, finely chopped
- 1 2-pound red cabbage, chopped
- 1 large green apple, peeled, cored, and chopped
- 1/3 cup low sodium chicken broth
- 1 tablespoon red wine vinegar
- Large pinch of sugar
- Salt and freshly ground black pepper, to taste
- Finely chopped flat-leaf parsley, for garnish

Preparations

- In a small skillet, toast the pine nuts over medium heat, stirring frequently, until golden, about 3 to 5 minutes. Set aside.
- In a large, heavy saucepan, heat the oil over medium heat. Add the ham and onion, and cook, stirring, until the onion is soft, about 7 minutes. Add the cabbage and apple and sauté, stirring for 5 minutes. Stir in the broth and simmer, covered, over low heat, until the cabbage is soft, 35 to 40 minutes. Add more broth, a little at a time, if the mixture looks dry.
- Stir in the vinegar and sugar, season with salt and pepper, and cook for 5 more minutes. Transfer to a serving bowl and sprinkle with the parsley and pine nuts.

Recipe adapted from [Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality](#) by Anya Von Bremzen



~ MAINS ~

Christmas Baked Fish ~ Served with warm tortillas

Serves 6

Ingredients

- 2 sea bass or red snapper (about 2 pounds each), cleaned but with the head and tail left on
- 1 teaspoon coarse salt
- 2 tablespoons cracked black peppercorns
- 5 tablespoons freshly squeezed lemon juice
- 1 small dried chile, seeded
- 5 tablespoons olive oil
- 1 large onion, thinly sliced
- 4 large cloves garlic, chopped
- 2 tablespoons freshly chopped flat-leaf parsley, plus more for garnish
- ½ cup dry white wine
- 1/3 cup fish stock or water
- 6 whole wheat tortillas

Preparations

- Rub the fish with ½ teaspoon of salt, pepper, and 2 tablespoons of the lemon juice, refrigerate for 30 minutes. Bring to room temperature before roasting.
- Soak the chile in hot water for 20 minutes. Preheat the oven to 400 degrees F.
- In a large ovenproof skillet, heat 3 tablespoons oil over medium heat. Add onion and cook, stirring until wilted, about 5 minutes. Push the onion to the side of the skillet and sear the fish on both sides, one at a time, for about 1 minute on each side.
- Place both fish in the skillet, side by side on top of the onion, and bake in the oven for 10 minutes. While the fish is baking, in a mortar and pestle pound the chile, garlic, parsley, and the remaining ½ teaspoon of salt to a paste. Work in remaining 2 tablespoons of oil and 2 tablespoons of wine.
- Turn the fish on the other side and spread the pounded mixture on the fish. Bake until the fish is browned on top and the flesh flakes easily when tested with a fork, about 15 minutes.
- Remove the fish from the oven and carefully transfer it to a serving platter. Cover loosely with foil. To the skillet, add remaining lemon juice, wine, and fish stock (or water) and reduce over high heat for 5 minutes. Pour the sauce over the fish and sprinkle with parsley. Warm tortillas according to package instructions and serve with dish.

Recipe adapted [Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality](#) by Anya Von Bremzen



~ MAINS ~

Pan-Baked Tamale (Tamal de Fuente) ~ Served with warm tortillas

Serves 6

Ingredients

6 cups canned white hominy,
rinsed and well drained

4 tablespoons Achiote oil or chili oil

1 pound skinless, boneless chicken breast,
cut into 1-inch pieces

2 dried red chili peppers, seeded and chopped

1 clove garlic, peeled and crushed

1¼ cups low sodium chicken broth

4 to 6 banana leaf pieces, 15 x 14 inches

1 tablespoon Kalamata olives, pitted and sliced

2 jalapeño or Serrano peppers, seeded and cut
lengthwise into 5 strips each

1 ounce peanuts, roasted

6 whole wheat tortillas

Preparations

- Place the hominy in a food processor for about 1 minute. Transfer to a stainless-steel bowl and set aside.
- In a skillet, heat the oil. Add chicken pieces, hot peppers, garlic, and salt and sauté until the chicken is slightly brown on all sides. Add 1 cup of stock and cook over medium heat until liquid has evaporated and only the oil and flavorings remain. Transfer chicken to a plate and set aside.
- Add the oil and flavorings left in the skillet to the bowl containing the hominy and mix well. Add the remaining ¼ cup of stock and knead the mixture to a smooth dough.
- Preheat the oven to 400 degrees.
- Line a 10-inch square baking dish with banana leaves. Arrange them by overlapping them in the center to cover the bottom and side, with almost half the leaf draping over the edge of the baking dish. Spread half the hominy mixture on top of the leaves in the pan. Evenly distribute the chicken pieces, olives, pepper strips, and peanuts. Cover the filling with the remainder of the hominy mixture. Fold the overhanging leaves over the filling toward the center, so that the mixture is completely covered by the leaves.
- Place a sheet of wax paper over the dish and cover tightly with aluminum foil. Set the dish inside a larger baking dish or pan. Pour enough boiling water into the bottom of the larger dish to reach a third of the way up the side of the smaller one. Place on the middle rack of the oven and bake for 1 hour. Keep adding enough boiling water to maintain the water level.
- Remove from the oven and discard the foil and paper. Open the leaves and cut the tamale into wedges. Warm tortillas according to package instructions and serve with dish.

Recipe adapted from [The Art of South American Cooking](#) by Felipe Rojas-Lombardi



~ MAINS ~ VEGETARIAN OPTION

Acorn Squash Stuffed with Quinoa ~ Served with warm tortillas Serves 8

Ingredients

8 acorn squashes (about 1 pound each)
6 tablespoons butter, melted
Coarse salt
2 cups raw quinoa
½ cup dark rum or apple juice
1 cup seedless golden raisins
8 whole wheat tortillas

Grated rind of 2 lemons
12 scallions, tops and roots trimmed and discarded, finely chopped
1/8 teaspoon ground nutmeg or mace
¼ teaspoon ground white pepper
1 cup chopped blanched hazelnuts or almonds or walnuts

Preparations

- Cut off a piece about 1 inch from the top of each squash and save to serve as a lid. Scoop out and discard the seeds. Trim the base so the squash can stand upright. Brush the inside of each squash with some of the melted butter, sprinkle them all with 1 teaspoon of salt, and set aside.
- Prepare quinoa according to package. Set aside.
- Combine the rum and the raisins in a cup and let soak for about 15 minutes, or until ready to use.
- Preheat the oven to 375 degrees.
- In a sauté pan, heat remaining melted butter over medium heat. Stir in scallions, cloves, nutmeg, pepper, and 1 teaspoon salt; sauté for 2 minutes. Add raisins and soaking liquid and cook, stirring occasionally, until alcohol has evaporated, about 6 minutes. Add chopped nuts and cooked quinoa, and continue to cook, stirring for 5 minutes longer. Remove from the heat. Stir in the grated lemon zest.
- Fill and tightly pack the cavity of each squash with the quinoa mixture and fit its lid on top. Arrange the squash in a baking pan. Brush well all around with olive oil, add 2 cups of water, cover with aluminum foil, and bake for 30 minutes. Remove the foil and continue baking for 40 to 50 minutes, or until the squash is soft. Warm tortillas according to package instructions and serve with dish.

Recipe adapted from [The Art of South American Cooking](#) by Felipe Rojas-Lombardi



~ DESSERTS ~

Castilian Christmas Compote

Serves 8

Ingredients

4 cups good fruity dry red wine	$\frac{3}{4}$ cup dark raisins
$\frac{3}{4}$ cup sugar, or more to taste	1½ cup pitted dried cherries
4 cloves	2 apples, peeled, cored, and cut into 1½ inch chunks
2 3-inch cinnamon sticks	2 pears, peeled, cored, and cut into 1½ inch chunks
1½ cups dried peaches	$\frac{1}{3}$ cup cognac

Preparations

- In a large, non-stick saucepan, bring wine to a boil with sugar, cloves, and cinnamon stick, stirring to dissolve the sugar. Add all the fruit and simmer, covered, over low heat until soft, 25 to 30 minutes. Stir in the cognac and cook for another 5 minutes. Chill the compote until ready to serve.

Recipe adapted from [Fiesta: A Celebration of Latin Hospitality](#) by Anya Von Bremzen



Cinna-Raisin Rice Pudding

Serves 8

Ingredients

2 cups water
$\frac{1}{4}$ teaspoon salt
1 cup long grain rice
3 cups 2% reduced-fat milk
$\frac{1}{2}$ cup granulated sugar substitute
$\frac{1}{8}$ teaspoon ground cinnamon
$\frac{1}{4}$ cup raisins
1½ teaspoons vanilla extract

Preparations

- 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, sugar substitute, 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.

Recipe from Splenda®



~ NUTRITION ANALYSIS ~

Appetizers

Yucatan Bean and Pumpkin Seed Dip - Makes 2 1/2 cups

Per Portion (5 tablespoons)

Calories: 92, Protein: g, Fat: 0.3g, Sodium: mg, Carbohydrate: g

Salsa - 1 cup

Per Portion: 1/6

Calories:, Protein:, Fat:, Sodium:, Carbohydrate:

Black Bean Dip - Makes 3 1/2 cups

Per Portion: 5 tablespoons

Calories: 93, Protein: 5g, Fat: 0g, Sodium: 11mg, Carbohydrate: 18g

Chili-Lime Peanuts - Makes 2 cups

Per Portion - 1 ounce

Calories: 151, Protein: 6g, Fat: 13g, Sodium: 393mg, Carbohydrate 4g:

Sides

Christmas Eve Cabbage with Apples and Pine Nuts- Serves 6

Per Portion: 1/6

Calories: 250, Protein: 7g, Fat: 16g, Sodium: 109mg, Carbohydrate: 24g

Yellow Rice with Carrots and Orange Zest - Serves 6

Per Portion: 1/6

Calories: 249, Protein: 6g, Fat: 8g, Sodium: 248mg, Carbohydrate: 39g

Braised Potatoes with Sweet Peppers - Serves 6

Per Portion: 1/6

Calories: 331, Protein: 8g, Fat: 5g, Sodium: 226mg, Carbohydrate: 71g

Mains

Tamale de Fuente - Serves 6

Per Portion: 1/6

Calories: 324, Protein: 23g, Fat: 13g, Sodium: 425mg, Carbohydrate: 28g

Christmas Baked Fish - Serves 6

Per Portion: 1/6

Calories: 186, Protein: 9g, Fat: 13g, Sodium: 440mg, Carbohydrate: 6g

Acorn Squash Stuffed with Quinoa - Serves 8

Per Portion: 1/8

Calories: 547, Protein: 12g, Fat: 19g, Sodium: 21mg, Carbohydrate: 90g

Desserts

Christmas Compote - Serves 8

Per Portion: 1/8

Calories: 375, Protein: 2g, Fat: 1g, Sodium: 9mg, Carbohydrate: 78g

Cinnamon-Raisin Rice Pudding - Serves 8

Per Portion: 1/8

Calories: 150, Protein: 5g, Fat: 2g, Sodium: 120mg, Carbohydrate: 27g