

CELEBRA MES DE LA HERENCIA HISPANA

15 de Septiembre - 15 de Octubre

SEPTIEMBRE DESAYUNO DE GRANOS ENTEROS

15

Haga su desayuno con un grano entero diferente! Pruebe el cereal caliente de amaranto, quinoa o arroz integral. Use su leche favorita con fruta, canela y una pizca de miel de maple.

NOCHE DE TACOS

16

Cena tacos con tu tortilla de maíz o trigo integral favorita. Si te sientes inspirado, haz tus propias tortillas. Suena intimidante pero es bastante simple.

HAZ UN POSTRE

17

Haz un cremoso arroz con leche con arroz integral o amaranto como base. Usa leche de coco y coco rallado, le pueden agregar sabor y textura.

SNACKS PARA LLEVAR

18

¿Le sobraron tortillas integrales de la noche de tacos? Unte una tortilla con mantequilla de maní y plátano para un delicioso snack.

SOPA DE ARROZ CON VERDURAS

19

La sopa de verduras y arroz integral, es una tradición clásica de American Latina también puede agregarle pollo desmenuzado para completar su comida.

PÓNGASE SUS ZAPATOS DE BAILE

20

Ya sea que prefiera bailar salsa, tango o rumba, bailar es una excelente forma de hacer ejercicio, conocer gente y divertirse.

VIVE COMO LOS INCAS

21

Usa quinoa tricolor, un grano rico en proteína, tipo pilaf en tu próximo plato. Consulte nuestra receta de *Ensalada de quinoa fiesta*.

QUESADILLAS VEGETARIANAS

22

Use tortillas integrales con una mezcla de verduras (calabaza, maíz, chile poblano y tomates) con queso Oaxaca o queso provolone.

MIGAS CON HUEVO

23

Las migas son tiras de tortillas de maíz viejas, revueltas con huevos y cebollas, que se sirven con pico de gallo.

AVENA PARA TOMAR

24

Mosh es una bebida de avena con leche popular en Guatemala. Solo necesita 4 ingredientes: ¼ taza de avena en hojuelas, 1 ¼ tazas de leche, una pizca de canela y miel. Déjala remojando durante la noche y hiévela rápidamente a la mañana siguiente.

TOSTADAS MEXICANAS

25

Crea tu versión favorita usando tortillas de maíz integrales horneadas. Se creativo al servir las usando chiles poblanos, maíz o champiñones.

PAN INTEGRAL CON AGUACATE

26

Usa una rebanada de pan con puré de aguacate (grasa saludable para el corazón), sal, pimienta y jugo de cítricos. Agregue hojas verdes como la rúcula.

INTERCAMBIA POR ARROZ INTEGRAL

27

Use arroz integral en lugar de blanco en el platillo de pollo y arroz puertorriqueño, arroz con pollo o el clásico plato español, paella.

PREPARA TUS COMIDAS

28

Prepare una gran cantidad de sopa con granos enteros, frijoles y verduras. Lleve una porción a su trabajo todos los días y cubra con cilantro y jugo de lima.

ENSALADA PARA LA CENA

29

Pruebe esta noche una hoja verde diferente para su ensalada - rúcula, berros o col rizada - ¡con su aderezo favorito, usando tomates y cebolla morada!

HAGA AGUA FRESCA

30

¡Fruta fresca licuada, a veces con semillas! Pruebe el agua usando limas frescas exprimidas, agua, pepinos picados y semillas de chía con un toque de miel.



CELEBRA

MES DE LA HERENCIA HISPANA

15 de Septiembre - 15 de Octubre



OCTUBRE

CELEBRA EL MES DE LAS PALOMITAS

1

¡Es muy divertido ver como se infla el maíz a la estufa en la estufa! Condimente con aceite de oliva y su mezcla de especias favorita.

2

DEGUSTACIÓN DE QUESO

Haga algunas tapas (platos pequeños) usando queso Oaxaca, cotija o queso fresco para comenzar, y sirva con uvas y galletas integrales.

3

PESTO DE CILANTRO

Haga una receta de pesto regular pero use cilantro en lugar de albahaca. Mezcle y sirva con su plato de pasta favorito.

4

COMA PEPITAS

Lleve un refrigerio de pepitas (semillas de calabaza) a la escuela o al trabajo. También puedes intentar hacer Sikil Pak, que es una deliciosa salsa de semillas hecha con semillas de calabaza tostadas.

5

SIRVA SANGRÍA

Agregue naranjas, hierbas frescas y especias al vino tinto o blanco. ¡Afrutado y refrescante!

6

CALABAZA MEXICANA: UN INGREDIENTE CLÁSICO

Cargada de textura, use la calabaza como guarnición mezclando con maíz y chile poblano, o agréguela a su sopa.

7

CAMBIE SU SALSA

Haga una salsa de tomates rojos o tomatillo verde con chile serrano o poblano.

8

FRIJOL PARA ENTRETENER

Licue frijoles pintos o negros y sirva con cilantro y queso cotija. Sirva junto con verduras cortadas o chips integrales cuando se reúna con amigos y familiares.

9

TIEMPO DE TÉ

Mezcle té de flor de jamaica con una pizca de miel o jugo de limón. La jamaica tiene antioxidantes y ofrece un sabor agrio, parecido al de los arándanos. ¡Disfruta frío o caliente!

10

GUACAMOLE HECHO EN CASA

¿Necesitas llevar un plato a una fiesta? El guacamole es fácil de hacer y sabe mucho mejor que las versiones compradas en la tienda. ¡No te olvides del cilantro!

11

ENSALADA DE FRUTAS "COME Y BEBE"

Come y bebe es una deliciosa ensalada de frutas ecuatoriana con frutas cortadas tan pequeñas que en realidad puedes beberlas. Pruébalo con papaya, plátanos, piña y jugo de naranja.

12

REUNIÓN CON AMIGOS Y FAMILIA

Ve a tu restaurante favorito y pide un plato tradicional latino y comparte con tu mesa.

13

PAPAS, EL CAMINO ARGENTINO

Prepara papas al horno (o pescado o verduras) con chimichurri, una salsa argentina hecha con perejil, ajo, vinagre y aceite de oliva.

14

JÍCAMA PARA PICAR

Muy popular en México y el único tubérculo que se puede comer crudo! Disfruta con limón y chile.

15

PIÑA A LA PARRILLA

Asa la piña en rodajas a la parrilla y cómela para el postre, también puedes crear una salsa para aderezar tus tacos.

