

Menú latino Semanal de Primavera~Verano

*Las Recetas en **ROJO** se encuentran en las siguientes páginas

LUNES

Desayuno

Yogurt de Frutas y miel:
1 taza de varias frutas troceadas, 8oz de yogurt natural, 1 T de nueces, 1 cucharada de miel y media

MARTES

Desayuno

1 taza de avena con 1 cucharadita de canela, 1 cucharada de vainilla, 1 T de almendras troceadas y 1 banano
Café o Té (leche/azúcar opcional)

MIERCOLES

Desayuno

Malteada de mango
1 tostada de pan integral con 1 T de mantequilla de almendras
Café Mexicano (canela y azúcar de caña)

JUEVES

Desayuno

2 huevos revueltos: medio tomate, 1/4 de aguacate y salsa verde en una tortilla integral
Medio Pomelo
Café o Té (leche/azúcar opcional)

VIERNES

Desayuno

1 taza de cereales integrales con mucha fibra con 1 taza de leche y 1/2 de frambuesas
Medio pomelo
Café o Té (leche/azúcar opcional)

SABADO

Desayuno

Migas saludables*
Café latte

DOMING

Desayuno

Pancakes de Maíz* con media taza de frambuesas y miel caliente
Cappuccino

Almuerzo

Torta Tijuana*
1 ración de **fruta con chile de árbol y juego de lima.**
Té frío o agua

Almuerzo

1 1/2 taza de sopa de frijoles negros bajos en sodio con un panecillo integral
Ensalada verde mixta 2 kiwis
Mate helado con leche y miel

Almuerzo

2 tazas de vegetales pechuga de pollo a la parrilla, 1 taza de frijoles negros y salsa de maíz con 1oz. de chips integrales
Media taza de frambuesas
Té frío o agua

Almuerzo

Ensalada de Cangrejo*
1 porción de **fruta con chile de árbol y juego de lima**
Té frío o agua

Almuerzo

1 porción de sobras de cazuela de chilaquiles
1 taza de verduras mixtas con aceite de oliva y limón
Té frío o agua

Almuerzo

1 porción de sobras de **cerdo y papas tingas*** con una tortilla integral
1 porción de sobras de **Ensalada Centro-Americana***
Té frío o agua

Almuerzo

1 porción de sobras de **Ensalada de tres frijoles** con pechuga de pollo a la parrilla
1 taza de sandía(patilla) cortada en cubitos
Té frío o agua

Cena

Filete de Salmón con salsa tomatillo
Ensalada verde mixta
Postre: **Fresas con miel y naranja**
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

Mejillones mexicanos al vapor
Mixto de verduras a la plancha con aceite de oliva aromatizado al chile
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

Ensalada Centro-Americana*
Cazuela de Chilaquiles*
1 ración de **fruta con chile de árbol y jugo de lima**
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

Cerdo ahumado y tingas de papa* con tortillas de maíz
Brocoli al vapor con el jugo de 1 lima y tiras de pimiento
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

Aguacate, Jicama y salsa de camarones a la parrilla sobre frijoles negros y nachos "gran queso"
Margaritas de arándanos y lima

Cena

Ensalada de tres frijoles
Bacalao con corteza de banano
Postre: rodajas de mango
Opción: 1 cerveza o una copa de vino

Cena

Ceviche de Lenguado con Papaya* con 2oz. de papas de banano
Verduras mixtas a la plancha con aceite de oliva y limón
Postre: **Horchata***

RECETAS

LUNES

~ ALMUERZO ~

Torta Tijuana

Para 4 personas

Es una tortilla mexicana igual que un burrito pero los ingredientes van dentro y luego se enrolla quedando como un “wrap”. El relleno contiene una masa de frijoles negros con especias y guacamole. Si se quiere llevar esta version vegetariana a otro nivel (añadiendole calcio), se le puede añadir queso Monterey Jack derretido sobre la masa de frijoles. Servir con: mazorca a la parrilla o con arroz español.

Ingredientes:

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros bajos en sodio o frijoles pinto enjuagados.
- 3 cucharadas de salsa mexicana.
- 1 cucharada de jalapeños triturados.
- Media cucharadita de comino triturado.
- 1 aguacate maduro.
- 2 cucharadas de cebolla picada.
- 1 cucharada de jugo de lima.
- 1 baguette integral de 16 inch.
- 1 1/3 tazas de repollo verde rallado.

Preparación:

Haga una masa con los frijoles, con la salsa mexicana y con el jalapeño en un bowl pequeño. En otro bowl aparte hacer otra masa con el aguacate, la cebolla y el jugo de lima. Cortar la baguette en 4 partes iguales. Abrir en dos cada una de las cuatro partes de la baguette y quitar la mayor parte del pan blando del interior dejando solo practicamente la corteza. Añadir a cada sandwich los ingredientes elaborados previamente. Cortar por la mitad cada sandwich y servir.

Receta cortesía de EatingWell.com

Nutrientes por ración:

354 calorías; 9g de grasa (1 g saturada, 5g mono); 0 mg colesterol; 60 g carbohidratos; 17 g proteína; 17 g fibra; 620 mg sodio; 639 mg potasio.

Fruta con Chile de Arbol y Jugo de Lima

Para 6 personas

Ingredientes:

- 2 tazas de cubitos de sandía(patilla) sin semillas
- 2 tazas de piña en cubitos
- 2 tazas de melon en cubitos
- 2 tazas de melon honeydew en cubitos
- 2 limas (el jugo)
- 2 T polvo de chile de arbol con sal
- ½ taza de cacahuetes picados.

Preparación:

Colocar toda la fruta en un bowl y exprimir por encima las dos limas. Rociar el chile en polvo y añadir un poquito de sal además de los cacahuetes picados.

Receta del chef Sue Torres, cortesía de Dieta caliente Latina – Dr. Manny Alvarez (Celebra Hardcover)

Nutrientes por ración (1 taza): 155 calorías; 6 g grasa(1g sat) ; 0mg colesterol; 26 gr carbohidratos; 3g proteínas; 3g fibras; 23mg sodio.

RECETAS

LUNES

~ CENA ~

Filete de Salmón con Salsa Tomatillo

Para 4 personas

Los colores del salmón y de la salsa combinan de un creando un plato no solo exquisito sino tambien bonito a la vista. Esa pizca de acidez de la salsa es perfecta para combinar con el sabor del salmón.

Ingredientes:

- 1 lata de 13 onzas de tomatillos enjuagados.
- 2 chiles jalapeños
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1 diente de ajo triturado
- ¼ de una cucharada de sal
- 10 ramitas de cilantro
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 taza de caldo de pollo
- 4 filetes de salmon con piel

Preparación:

Juntar y triturar con el minipimer los tomatillos, los jalapeños, el ajo, la cebolla, sal y mitad del cilantro, todo esto hasta que se haga un puree. Añadir una cucharada de aceite de oliva en una sartén y calentar a fuego medio-bajo hasta que se caliente y una vez listo añadir la salsa de tomatillos. Cocinar y remover el puree hasta que quede mas solido y se pegue a la sartén (aprox. 5 min). Una vez listo, añadir el caldo de pollo y hervir a fuego lento durante 15-20 minutos.

Quitar del fuego y mezclar en la trituradora el resto del cilantro con media taza del puree ya cocinado, una vez triturado añadir todo a la sartén nuevamente y mantener la salsa caliente mientras se cocina el salmón. Barnizar la piel del salmón con el aceite de oliva restante. En otra sartén a fuego medio cocinar el salmón durante 8 minutos. La parte de la piel va boca abajo, la parte de arriba deberia quedar poco hecha pero si desea cocerlo mas entonces reduzca la llama y ponga una tapa en la sartén, cocinelo 2 o 3 minutos mas. Poner ¼ taza de la salsa en cada plato y encima colocar el salmón. Se lo desea se puede servir con tortillas tambien.

Receta cortesia de Mexican Light – Martha Rose Shulman

Análisis nutritivo por porción: 244 calorías; 12 g grasa; 29 g proteínas; 4gr carbohidratos; 390mg sodio.

~ POSTRE ~

Fresas con Miel y Naranja

Para 4 personas

Ingredientes:


- 1 libra de fresas
- 4 cucharadas de miel
- 2 naranjas (jugo y ralladura)

Preparación:

Limpiar las fresas. Calentar la miel en una sartén pequeña con el jugo de naranja y la ralladura por 10 minutos hasta que la miel se solidifique y adquiera el sabor de la naranja. Poner la miel sobre las narajnas y servir.

Receta cortesia de The Latin American Kitchen – Elizabeth Luard (Kyle Cathie limited)

Análisis nutritivo por porción: 119 calorías; 0g grasa; 0g colesterol; 30g carbohidratos; 1g proteínas; 2g fibras; 2mg sodio.



RECETAS

MARTES

~ CENA ~

Mejillones Mexicanos al Vapor

Para 6 personas

La más fácil y sabrosa forma de cocinar mejillones. Extremadamente bajo en grasa y se obtiene un caldo muy aromático. Servir con tortillas para saborear mejor el jugo de los mejillones.

Ingredientes:

- 1 taza de vino blanco seco
- 1 ½ taza de agua
- 1 cebolla bien triturada
- 1 tomate bien triturado sin semillas
- 1 chile poblano, pelado, sin semillas y cortado en tiras
- 2 chiles Serrano o jalapeño cortados finitos
- 2 dientes de ajo
- 1 manojo de cilantro bien picado
- ½ cucharada de sal
- ½ cucharada de pimienta
- 4 libras de mejillones pequeños bien lavados

Preparación:

Hacer hervir el vino en una olla a fuego alto. Añadir el agua, la cebolla, el tomate, los chiles, el ajo, el cilantro, la sal, y la pimienta. Esperar a que hierva y entonces añadir los mejillones. Remover los mejillones en la salsa y cocinarlo durante 8 minutos hasta que los mejillones se abran (tirar los mejillones que queden cerrados). Servir los mejillones en cada plato y añadir el jugito al final.

Receta cortesía de Healthy Latin Cooking – Steven Raichlen (Rodale Press)

Análisis nutricional por porción:

291 calorías; 7g grasa; 17g carbohidratos; 36g proteínas; 1g fibra; 787mg sodio.

RECETAS

MIÉRCOLES

~ DESAYUNO ~

Malteada de Mango

Para 2 personas

Los mangos son espectaculares en esta receta, de todas maneras si no los tiene a mano puede substituirlos por papayas, fresas, duraznos o la combinacion de todas estas frutas. Para un extra nutritivo adicional puede añadir un puñado de col picada – muy buen acompañamiento para la fruta!

Ingredientes:

- 1 mango medio
- 2 tazas de leche
- 1 banano pequeño
- 3 cubitos de hielo

Preparación:

Quitar el hueso del mango y cortar la fruta en 4 trozos. Colocar todos los ingredientes en una batidora y mezclarlos durante 30 – 40 segundos hasta que quede uniforme.

Receta cortesía de GormetDiva.com

Análisis nutritivo por porción:

222 calorías; 3g grasa; 12mg colesterol; 44g carbohidratos; 9g proteínas; 3g fibra; 110mg sodio.

~ CENA ~

Ensalada Centro-Americana

Para 6 personas

Con tan solo pocos minutos de preparación esta deliciosa ensalada le da sabor a cualquier comida.

Ingredientes:

- 4 tazas de repollo finamente rallado
- 2 zanahorias ralladas
- 4 chiles jalapeños troceados
- 4 cucharadas de vinagre blanco
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita azúcar
- ½ cucharadita de pimienta

Preparación:

En un bowl grande, combinar todos los ingredientes, removerlos bien y servir la ensalada.

Receta cortesía de Healthy Latin Cooking – Steven Raichlen (Rodale press)

Análisis nutritivo por porción:

28 calorías; 0g grasa; 0mg colesterol; 0g carbohidratos; 1g proteínas; 2gr fibras; 219mg sodio

RECETAS

MIÉRCOLES

~ CENA ~

Cazuela de Chilaquiles

Para 10 personas

Este plato está compuesto de nutritivos frijoles y vegetales. Con la salsa preparada de enchiladas se ahorra tiempo y es muy sabrosa, puede variar la temperatura en función de los gustos.

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 1 cucharada de aceite de canola | 1 cucharadita de comino en polvo |
| 1 cebolla media troceada en cuadraditos | ½ cucharadita de sal |
| 1 calabacín medio rallado | 12 tortillas de maíz, partidas en 4 |
| 1 lata de 19 onzas de frijoles negros lavados | 1 lata de 19 onzas de salsa verde o roja de enchiladas |
| 1 lata de 14 onzas de tomates troceados en cuadraditos | 1 ¼ taza queso cheddar rallado bajo en grasa |
| 1 ½ taza de maíz, congelado o fresco | |

Preparación:

Precalentar el horno a 400F. Rocíar un molde de horno de 9/13 pulgadas con aceite en aerosol. Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto, añadir la cebolla y cocinarla suavemente durante 5 minutos hasta que se vuelva dorada. Una vez listo, añadir los calabacines, los frijoles, los tomates, el maíz, el comino y la sal. Cocinarlo todo lentamente durante unos 3 minutos. Colocar los trozos de tortilla en la sartén y encima colocar la mezcla de vegetales, mitad salsa de enchilada y la otra mitad queso. Repetir estos con otra capa de tortillas y cubrirlo con papel de aluminio. Meter al horno el molde con los ingredientes durante 15 minutos. Quitar el papel de aluminio y dejarlo cocinado 10 minutos más hasta que quede derretido el queso.

Receta cortesía de EatingWell.com

Análisis nutricional por porción: 243 calorías; 10g grasa; 23mg colesterol; 30g carbohidratos; 9g proteínas; 5g fibras; 338mg sodio; 267 mg potasio.

RECETAS

JUEVES

~ ALMUERZO ~

Ensalada de Cangrejo

Para 4 personas

Esta combinación de cangrejo y espárragos es deliciosa para un almuerzo o cena light de primavera.

Puede utilizar cualquier tipo de cangrejo desde el mejor, que se encuentra en el departamento de mariscos del supermercado, hasta el más económico enlatado. Se sirve con una ensalada mixta.

Ingredientes:

- 8 onzas de carne de cangrejo
- 1/3 taza de apio bien troceado
- 1/4 taza de pimiento rojo picado
- 1 cebollino triturado
- 4 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharada de yogurt natural
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena
- 1 pizca de salsa picante
- Pimienta negra molida
- 4 tortillas de maíz
- 1/2 taza de queso "Gran Queso" rallado

Preparación:

Poner la carne del cangrejo, el apio, el pimiento, el cebollino, el jugo de limón, el yogurt, la pimienta de cayena, la salsa picante y la pimienta todo en un bowl y mezclarlo todo bien.

Poner las tortillas sobre una hoja de papel de horno, poner el queso sobre las tortillas y dejar cocer 3 minutos para que se derrita el queso, después de que el queso se halla derretido, poner la mezcla de cangrejo con los demás ingredientes sobre las tortillas, enrollarlas y servir las.

Receta cortesía de EatingWell.com

Análisis nutricional por porción: 194 calorías; 7g grasa; 74mg colesterol; 357mg sodio; 38g carbohidratos; 17g proteínas 3g fibras.

RECETAS

JUEVES

~ CENA ~

Cerdo Ahumado y Tingas de Papas

Para 8 personas

Esta es la interpretación de una de las recetas de Rock Bayless. Se puede hacer para una gran familia o para muchas personas ya que las Tingas soportan bien la distancia. Se pueden servir como relleno para tacos o sin nada, y con un acompañamiento de ensalada y por encima con un gratinado de queso y aguacate.

Ingredientes:

2 libras de carne de cerdo sin hueso, la parte de la espalda (cortar en trocitos de 1 pulgada)

Sal y pimienta negra molida

1 cucharada de aceite de oliva

1 cebolla blanca, troceada en trozos medianos

1 libra de papas "Yukon Gold" troceadas de partes de 1 pulgada

4 dientes de ajo triturados

1 lata de tomates asados (28 onzas)

1 aguacate cortado en cubitos

1 lima

4 onzas de queso de cabra

1-2 chiles chipotle + 1 cucharada de salsa de chipotle

1 cucharada de salsa Worcestershire

1 cucharada de orégano seco

2 hojas de laurel

Preparación:

Precalentar el horno a 350F. En un recipiente grande para horno, marinar el cerdo con la sal y la pimienta y freirlo en una sartén con aceite de oliva hasta que quede dorado. (alomejor necesita hacerlo en varios pasos ya que su sartén puede estar llena). Quitar el cerdo y freir en la sartén la cebolla, las papas y el ajo durante 1-2 minutos. Añadir los tomates, el chipotle, la salsa Worcestershire, el orégano y las hojas de laurel. Colocar el cerdo con el jugo que soltó, de nuevo en la sartén y moverlo suavemente. Cubrir con el papel y poner la tapa. Hornear durante 2 horas, después de la primera hora añadir media taza de agua si es necesario. Servir las tingas ya preparadas y poner por encima el queso de cabra, el aguacate y esprimir la lima sobre las tingas.

Receta cortesía de Simply Savings, Volume 2, Issue 3, de Jacqueline Gomes, MBA (PathMark-Sav-A-Cener)

Análisis nutricional por porción: 296 calorías; 14g grasa; 73mg colesterol; 378mg sodio; 18g carbohidratos; 26g proteínas; 3g fibras.

RECETAS

VIERNES

~ CENA ~

Aguacate, Jicama y Salsa de Camarones a la Parrilla sobre Frijoles Negros y Nachos “Gran Queso”

Para 8-10 personas

Es viernes por la noche! Pasalo bien con unos nachos y margaritas saludables.

Ingredientes:

12 camarones grandes, pelados y limpios.
1 cucharada de ajo picado
3 cucharadas de jalapeño triturado
1/3 taza de cebollas dulces picadas
½ taza de aguacates en cuadraditos
½ taza de jicama en cuadraditos
2/3 taza de tomates en cuadraditos

2 cucharadas de cilantro picado
3 cucharadas de jugo de lima
2 cucharadas de aceite de oliva
Sal (segun los gustos)
2 docenas de “tortilla chips”
1 taza de frijoles negros cocidos como un puree, y añadirles el ajo, el chile en polvo y la pimienta roja en polvo.
1/3 taza de queso “GranQueso”

Preparación:

Marinar los camarones con la sal. Cocinarlos en una sartén a fuego medio hasta que queden de un color opaco. Enfriar los camarones, trocearlos y combinarlos con: ajo, jalapeño, cebolla, aguacate, jicama, tomate, cilantro y finalmente el jugo de la lima y el aceite de oliva. La sal a gusto del consumidor. Esparcir la masa de frijoles negros sobre los “tortilla chips” y añadir sobre esto el queso y la salsa de camarones.

Receta adaptada de WI Cheese

Análisis nutritivo por porción: 196 calorías; 10g grasa; 107mg sodio; 21g carbohidratos; 6g proteínas.

Margaritas de arándanos y lima

Para 2 personas

Ingredientes:

2 tazas de hielo
1 taza de arándanos congelados
1 taza de nectar de arándanos
¼ taza de agua mineral efervescente
2 cucharadas de limonada congelada
1 cucharada de jugo de lima
4 onzas de tequila (opcional)
1 cuña de limón
Sal gorda

Preparación:

Combinar el hielo, los arándanos, el nectar de arándanos, el agua, la limonada y el tequila y remover todo muy bien en una batidora. Mojar los bordes de los vasos con la lima y hundirlos en la sal y ya finalmente servir los margaritas.

Receta cortesía de EatingWell.com

Análisis nutritivo por porción: 125 calorías, 1g grasa; 0mg colesterol; 29g carbohidratos; 0g proteínas; 2g fibras; 14mg sodio.

RECETAS

SABADO

~ DESAYUNO ~

Migas Saludables

Para 4 personas

Este plato popular, es típicamente servido como un plato caliente de huevos revueltos y tortillas fritas. Para hacerlo más sano, hornear las tortillas en cambio de freirlas y substituir el blanco de los huevos por el huevo entero.

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz (6" de diametro), cada una cortada en ocho trozos
- 1 ½ cucharada de aceite de canola
- 1 cebolla troceada
- 2 dientes de ajo
- 16 claras de huevo
- 3 cucharadas de cilantro picado
- 2 tazas de salsa mexicana
- 2 cucharadas de queso fresco rayado

Preparación:

Precalentar el horno a 350F. Colocar las tortillas en una bandeja de horno que no se peguen. Cubrir con un spray antiadherente. Cocinar durante 10 minutos o hasta que se vuelvan de color marrón. Dejar enfriar en otra bandeja. Calentar el aceite en una sartén grande antiadherente a fuego medio. Añadir la cebolla y el ajo, cocinar y remover durante 4 minutos, hasta que la cebolla se remblandezca pero sin que se vuelva de color marrón. En un bowl medio, batir los huevos y el cilantro. Añadir sal y pimienta. Colocar estos ingredientes sobre las tortillas. Colocar los huevos en la sartén y cocinar durante 3 minutos (como huevos revueltos). Dividir los huevos en 4 platos y poner encima de cada uno ½ taza de salsa y 1 ½ cucharada de queso.

Receta cortesía de Simply Savings, Volume 2, Issue 3, de Jacqueline Gomes, RD, MBA, (PathMark-Sav-A-Center)

Análisis nutricional por porción: 207 calorías; 7g grasa; 4mg colesterol; 650mg sodio; 21g carbohidratos; 17g proteínas; 4g fibras.

RECETAS

SABADO

~ CENA ~

Bacalao con Corteza de Banano

Para 4 personas

Estos plátanos crean una perfecta y crujiente capa que se complementa muy bien con el delicioso pescado.

Ingredientes:

- 4 filetes de bacalao (4 onzas cada uno)
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de comino
- ¼ taza de jugo de lima
- sal y pimienta a gusto del consumidor
- 36 papas de banano (bajo en grasa)
- ¾ taza de harina normal
- 2 claras de huevo, ligeramente batidas
- 1 lima cortada en trocitos

Preparación:

Poner el pescado en una bandeja de crystal de 9"x13" y rociar ambos lados con el ajo, el comino y el jugo de lima. Añadir sal y pimienta. Cubrir y dejar marinar en la nevera durante 30-40 minutos. Mientras tanto, precalentar el horno a 400F. Rociar con spray antiadherente una bandeja de horno. Moler en la trituradora las papas de banano y colocarlas en un bowl. Poner la harina en un segundo bowl y las claras de huevo en un tercer bowl. Hundir cada filete en la harina, luego en las claras de huevo y finalmente en la masa de las papas de banano. Una vez hecho eso, colocar los filetes de pescado en la bandeja de horno y rociar la parte de arriba con spray antiadherente. Hornear durante 20 minutos o hasta que la piel se vuelva color dorada y sea facil hundir un tenedor en los filetes. Servir con las limas para poder esprimir las sobre el pescado.

Receta cortesía de Healthy Latin Cooking, de Steven Raichlen (Rodale press)

Análisis nutritivo por porción: 364 calorías; 4g grasa; 94mg colesterol; 237mg sodio; 24g carbohidratos; 50g proteinas; 1g fibra.

RECETAS

SABADO

~ CENA ~

Ensalada de Tres Frijoles

Para 6 personas

Ingredientes:

- 1 taza de frijoles de soja en lata, lavados
- 1 lata de garbanzos lavados (10½ onzas)
- 1 taza de judías verdes frescas o congeladas
- ½ taza de cebolla roja picada
- Pimienta negra molida

Condimentos:

- 2 cucharadas de vinagre blanco
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de mostaza
- ½ cucharada sal
- 1 cucharada aceite de soja

Preparación:

Combine los frijoles de soja, con los garbanzos, las judías verdes y la cebolla en un bowl. Para el condimento, poner el vinagre, el azúcar, la mostaza y la sal hasta que el azúcar se haya disuelto. Entonces añadir el aceite. Ya se puede mezclar todo bien y servir (añadir pimienta negra a gusto del consumidor). Si es posible dejar la ensalada reposar durante 30 minutos para que adquiera mayor sabor. Aguantara 3 días en la nevera, es mejor servirla a temperatura ambiente.

Receta cortesía de Amazing Soy de Dana Jacobi en nombre de Soyfoods of North America.

Análisis nutritivo por porción: 232 calorías; 3g grasa; 0mg colesterol; 229 mg sodio; 40g carbohidratos; 12g fibra; 13g proteínas.

DOMINGO

~ DESAYUNO ~

Pancakes de Maíz Fresco con Miel

Para 4 personas

Estos deliciosos pancakes incluyen maíz fresco y harina de maíz. Rocíe con un toque de arándanos y miel.

Ingredientes:

- 12 onzas de maíz dulce en lata o congelado
- 2 onzas de harina de maíz
- 2 onzas de harina normal de pan
- 1 medida de levadura en polvo
- 1 pizca de sal
- ¾ taza de suero de mantequilla
- 1 huevo

Preparación:

Colocar todos los ingredientes en la batidora y batir hasta que quede una masa homogénea. Poner a calentar una sartén, y una vez que este caliente entonces poner en una taza la masa batida y añadirla a la sartén lentamente para que queden círculos perfectos (pancakes). Espere a que salgan burbujas de la parte superior del pancake para voltearlo. Seguir el proceso hasta que se acabe la mantequilla.

Receta cortesía de Latin American Kitchen de Elizabeth Luar (Kyle Cathie limited)

Análisis nutritivo por porción: 139 calorías; 4g grasa; 129mg colesterol; 142mg sodio; 20g carbohidratos; 2g fibra; 7g proteínas.

RECETAS

DOMINGO

~ CENA ~

Ceviche de Lengado con Papaya

Para 4 personas

Ligero, picante y explosivo de sabor, el ceviche es perfecto para una reunión amistosa con unos tragos o simplemente como almuerzo.

Ingredientes:

- 2 filetes de lenguado sin piel
- 2 limas
- 1 limón
- 1 naranja
- 1 tomate maduro sin semillas y troceado en cuadraditos
- ¼ de cebolla roja cortada fina
- 1 chile Serrano sin semillas y picado
- ½ papaya madura cortada en cuadraditos
- 2 cucharadas de cilantro
- 1 cucharada de aceite de oliva

Horchata

para 4 personas

La Horchata, es una bebida refrescante deliciosa que acompaña a cualquier comida. Para suplementar los nutrientes, añadir 1 taza de melón en puree o arándanos frescos.

Ingredientes:

- ½ taza de arroz blanco
- 2 tiras de cáscara de naranja (2" largas)
- 2 bastoncillos de canela (3" largos)
- 3 cucharadas de miel
- 4½ tazas de agua
- ½ cucharadita de extracto de vainilla
- ½ cucharadita de extracto de almendras

Preparación:

Lavar el pescado y quitar cualquier escama restante. Secarlo y ponerlo al congelador durante una hora. Después sacar el pescado del congelador, con un cuchillo afilado abrir el pescado en dos y sacar la espina central y las demás espinas. Cortar el filete de pescado en filetes finos de 1/3 de pulgada de grosor. Colocar el pescado en una fuente de cristal. Rociar los jugos del limón, lima y naranja y luego añadir el tomate, la cebolla, el chile y la sal. Tapar el recipiente y meter a la nevera durante dos horas. Para servir, quitar el líquido y añadir papaya, cilantro, aceite de oliva y sal.

Receta cortesía de Simply Savings, Volume 2, Issue 3, de Jacqueline Gomes, RD, MBA (PathMark-Sav-A-Center)

Análisis nutricional por porción: 201 calorías; 5g grasa; 40mg colesterol; 85mg sodio; 15g carbohidratos; 2g fibra; 24g proteínas.

Preparación:

En un bowl grande, combinar el arroz, la cáscara de la naranja, los bastoncillos de canela, la miel y el agua. Dejar reposar en la nevera durante una hora y media o hasta que el arroz se remblandezca. Poner todo en la batidora y batirlo hasta que quede una mezcla uniforme. Pasar la mezcla por un colador y mezclarlo con el extracto de vainilla y almendra. Añadir fruta si lo desea y meter a la nevera durante 4 horas.

Receta cortesía de Healthy Latin Cooking de Steven Raichlen (Rodale Press)

Análisis nutricional por porción: 135 calorías; 0g grasa; 0mg colesterol; 2mg sodio; 32g carbohidratos; 0g fibra; 2g proteínas.

7 - Day Seasonal Latino Menu

Spring ~ Summer

*Recipes in **RED** are on the following pages

MONDAY

Breakfast

Honey Fruit Parfait:
1 cup assorted chopped fruit, 8 oz. plain yogurt, 1 T nuts, 1 tsp honey, ½ tsp cinnamon
Coffee or Tea (milk/sugar optional)

TUESDAY

Breakfast

1 cup oatmeal, 1 tsp cinnamon, 1 tsp vanilla, 1 T slivered almonds, 1 banana
Coffee or Tea (milk/sugar optional)

WEDNESDAY

Breakfast

Mango Shake*
Whole-wheat toast with 1T almond butter
Mexican Coffee (pinch of cinnamon and ½ T brown sugar)

THURSDAY

Breakfast

2 scrambled eggs:
½ diced tomato, ¼ diced avocado and salsa verde in a whole-wheat tortilla
½ grapefruit
Coffee or Tea (milk/sugar optional)

FRIDAY

Breakfast

1 cup of whole-grain, high-fiber cereal (like Kashi) with 1 cup milk and ½ cup berries
½ grapefruit
Café con leche

SATURDAY

Breakfast

Healthy Migas*
Café con leche

SUNDAY

Breakfast

Maize pancakes* with fresh berries and warm honey
Café con leche

Lunch

Tijuana Torta *
Fruit with Chile de Arbol and lime juice*
Iced tea or water

Lunch

1 ½ cups of low-sodium black bean soup with whole-wheat roll
Mixed green salad
2 kiwis
Iced Mate with cream and honey

Lunch

Southwest Chicken Salad:
2 cups greens, 1 grilled chicken, ¼ cup black bean and corn salsa with 1 oz. whole-grain baked tortilla chips
½ cup berries
Ice tea or water

Lunch

Crab Salad Melt*
1 serving **Fruit with Chile de Arbol and lime juice**
Iced tea or water

Lunch

1 serving leftover **Chilaquiles Casserole***
1 cup greens with 1 tsp. olive oil and lemon
Iced tea or water

Lunch

1 serving leftover **pork and potato tingas*** with whole-wheat wrap
1 serving leftover **Central American slaw***
Iced tea or water

Lunch

1 serving leftover **three bean salad*** with grilled chicken breast
1 cup diced watermelon
Ice tea or water

Dinner

Salmon Fillet with Tomatillo Salsa*
Mixed green salad
Dessert: **Strawberries with Honey & Orange***
Opt: 1 cervesa or glass of wine

Dinner

Mexican Steamed Mussels*
Stir Fried Greens with Chile Oil
Opt: 1 cervesa or glass of wine

Dinner

Central American Slaw*
Chilaquiles Casserole*
1 serving of **fruit with Chile de Arbol and lime juice***
Opt: 1 cervesa or glass of wine

Dinner

Smokey Pork and Potato Tingas* with corn tortillas
Steamed broccoli with a squeeze of lime and red pepper flakes
Opt: 1 cervesa or glass of wine

Dinner

Avocado, Jicama And Grilled Shrimp Salsa On Black Bean and Gran-Queso Nachos*
Blueberry-Lime Margaritas*

Dinner

Plantain-Crusted Cod*
Three Bean Salad*
Dessert: **Broiled Mango**
Opt: 1 cervesa or glass of wine

Dinner

Sole Ceviche with Papaya* w. 1 oz plantain chips
Mixed greens with olive oil and lemon
Dessert: **Cinnamon-Almond Cooler***

RECIPES

MONDAY

~ LUNCH ~

Tijuana Torta

Makes 4 Servings

A Mexican-style torta is just like a burrito, except the “wrapper” is a hollowed-out roll instead of a tortilla. Here it's filled with mashed spiced black beans and a quick guacamole. Take this vegetarian version to another level (and add calcium) by melting Monterey Jack cheese onto the bean side of the sandwich. Serve with: Grilled corn on the cob or Spanish rice.

Ingredients

- 1 15-ounce can low-sodium black beans, or pinto beans, rinsed
- 3 tablespoons prepared salsa
- 1 tablespoon chopped pickled jalapeño
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1 ripe avocado, pitted
- 2 tablespoons minced onion
- 1 tablespoon lime juice
- 1 16-inch-long whole -grain baguette
- 1 1/3 cups shredded green cabbage

Directions

Mash the beans, salsa, jalapeño, and cumin in a small bowl. Mash the avocado, onion, and lime juice in another small bowl.

Cut the baguette into 4 equal lengths. Split each piece in half horizontally. Pull out most of the soft bread from the center so you're left with mostly crust. Divide the bean paste, avocado mixture, and cabbage evenly among the sandwiches. Cut each in half and serve.

Recipe courtesy of Eating Well.com

Nutrition Per Serving

354 calories; 9 g fat (1 g sat, 5 g mono); 0 mg cholesterol; 60 g carbohydrates; 17 g protein; 17 g fiber; 620 mg sodium; 639 mg potassium.

Fruit with Chile de Arbol and Lime Juice

Makes 6 servings

Ingredients

- 2 cups watermelon, 1” cubes, seeded
- 2 cups pineapple, 1” cubes
- 2 cups cantaloupe, 1” cubes
- 2 cups honeydew, 1” cubes
- 2 limes, juiced
- 2 T chile de arbol powder
- salt to taste
- 1/2 cup crushed peanuts

Directions

Combine the fruit in a large bowl, and squeeze lime over the fruit. Sprinkle with chile powder and a little salt and crushed peanuts.

Recipe by chef Sue Torres, courtesy of *Hot Latin Diet* by Dr. Manny Alvarez (Celebra Hardcover)

Nutrition Per Serving (1 cup)

155 calories; 6 g fat (1 g sat); 0 mg cholesterol; 26 g carbohydrates; 3 g protein; 3g fiber; 23 mg sodium

RECIPES

MONDAY

~ DINNER ~

Salmon Fillets with Tomatillo Salsa

Makes 4 Servings

The colors of the fish and salsa meld beautifully, and the slightly acidic sauce is perfect with the rich salmon.

Ingredients

- 1 13-ounce can tomatillos, drained
- 2 jalapeño peppers, stemmed
- 2 tablespoons onion, chopped
- 1 garlic clove, chopped
- 1/4 teaspoon salt
- 10 fresh cilantro sprigs
- 2 teaspoons olive oil
- 1 cup chicken stock or broth
- 4 salmon fillets with skin attached

Preparation

Place tomatillos, peppers, onion, garlic, salt and half the cilantro in a blender and puree the mixture. Heat 1 teaspoon of olive oil in a heavy saucepan over medium-high heat. When hot, add the tomatillo mixture. Cook the puree, stirring, until it thickens and begins to stick to the pan, about 5 minutes. Add the broth or stock and simmer for 15-20 minutes.

Remove from the heat, and place 1/2 cup of the salsa in a blender with the remaining sprigs of cilantro. Blend the cilantro into the sauce and return to the pan. Keep the sauce warm while you cook the fish.

Brush the salmon skin with the remaining olive oil. Heat a large skillet over medium-high heat, and add salmon, skin side down. Cook for 8 minutes on one side only. The top should remain quite rare, however, if you wish to cook the fish through, reduce the heat, put a lid on the skillet, and cook for 2-3 minutes more.

Place 1/4 cup of the salsa on each plate and top with salmon. Serve with hot tortillas if desired.

Recipe courtesy of *Mexican Light* by Martha Rose Shulman

Nutrition Analysis Per Portion:
244 Calories, 12g Fat, 29g Protein, 4g Carb, 390 mg Sodium

~ DESSERT ~

Strawberries with Honey and Orange

Makes 4 Servings

Ingredients

- 1 pound strawberries
- 4 tablespoons honey
- 2 oranges, juice and zest

Preparation

Hull the strawberries. Heat the honey in a small pan with the orange juice and zest for 10 minutes, until the honey thickens and acquires the flavor of the orange. Dress the strawberries with the honey and serve.

Recipe courtesy of *The Latin American Kitchen*, by Elizabeth Luard (Kyle Cathie Limited)

Nutrition Analysis Per Portion:
119 calories; 0 g fat; 0 mg cholesterol; 30 g carbohydrates; 1 g protein; 2 g fiber; 2 mg sodium



RECIPES

TUESDAY

~ DINNER ~

Mexican Steamed Mussels

Makes 6 Servings

This is the most simple and tasty way to cook mussels. It's extremely low in fat and yields a highly aromatic broth. Serve with tortillas to mop up the juices.

Ingredients

- 1 cup dry white wine
- 1 ½ cups water
- 1 onion, finely chopped
- 1 tomato, seeded and finely chopped
- 1 poblano chile pepper, peeled, seeded, and cut into thin strips
- 2 serrano or jalapeno chile peppers, thinly sliced
- 2 garlic cloves, minced
- 1 bunch cilantro, stemmed and coarsely chopped
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon pepper
- 4 pounds small mussels, debearded and scrubbed

Preparation

Bring the wine to a boil in a large pot over high heat. Add the water, onion, tomato, chile peppers, garlic, cilantro, salt, and black pepper. Return to a boil.

Add the mussels and cover the pan. Cook, stirring once or twice, for 8 minutes, until all the shells open wide. (Discard any mussels that remain closed). Transfer the mussels and broth to serving bowls.

Recipe courtesy of *Healthy Latin Cooking*, by Steven Raichlen (Rodale Press)

Nutrition Analysis Per Portion:

291 calories; 7 g fat; 17 g carbohydrates; 36 g protein; 1 g fiber; 787 mg sodium



RECIPES

WEDNESDAY

~ BREAKFAST ~

Mango Shake

Makes 2 Servings

Mangos are a terrific in this recipe, however, if they are not on hand, try papayas, strawberries, peaches, or a combination of these. For an additional nutritional boost, add a handful of chopped kale - it goes surprisingly well with the fruit!

Ingredients

- 1 medium mango
- 2 cups milk
- 1 small banana
- 3 ice cubes

Preparation

Remove the seed from mango and cut the fruit into 4 pieces. Put all the ingredients into a blender and blend for 30 to 45 seconds or until foamy.

Recipe courtesy of GourmetDiva.com

Nutrition Analysis Per Portion:

222 calories; 3 g fat; 12 mg cholesterol; 44 g carbohydrates; 9 g protein; 3 g fiber; 110 mg sodium

~ DINNER ~

Central American Slaw

Makes 6 Servings

Taking only minutes to prepare, this zesty slaw livens up any meal.

Ingredients

- 4 cups thinly shredded cabbage
- 2 carrots, shredded
- 4 jalapeño chile peppers, minced
- 4 tablespoons white vinegar
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon sugar
- ½ teaspoon pepper

Preparation

In a large bowl, combine all of the ingredients. Toss to mix and serve.

Recipe courtesy of *Healthy Latin Cooking*, by Steven Raichlen (Rodale Press)

Nutrition Analysis Per Portion:

28 calories; 0 g fat; 0 mg cholesterol; 0 g carbohydrates; 1 g protein; 2 g fiber; 219 mg sodium

RECIPES

WEDNESDAY

~ DINNER ~

Chilaquiles Casserole

Makes 10 Servings

This dish is packed with nutritious beans and vegetables. Canned, prepared enchilada sauce has great flavor and keeps the prep time quick. It can vary in heat level, so find one that suits your taste.

Ingredients

1 tablespoon canola oil	1 teaspoon ground cumin
1 medium onion, diced	1/2 teaspoon salt
1 medium zucchini, grated	12 corn tortillas, quartered
1 19-ounce can black beans, rinsed	1 19-ounce can mild red or green enchilada sauce
1 14-ounce can diced tomatoes, drained	1 1/4 cups shredded reduced-fat Cheddar cheese
1 1/2 cups corn, frozen (thawed) or fresh	

Preparation

Preheat oven to 400°F. Lightly coat a 9-by-13-inch baking pan with cooking spray.

Heat the oil in a large nonstick skillet over medium-high heat. Add the onion and cook, stirring often, until starting to brown, about 5 minutes. Stir in the zucchini, beans, tomatoes, corn, cumin, and salt and cook, stirring occasionally, until the vegetables are heated through, about 3 minutes.

Scatter half the tortilla pieces in the pan. Top with half the vegetable mixture, half the enchilada sauce, and half the cheese. Repeat with one more layer of tortillas, vegetables, sauce, and cheese. Cover with foil.

Bake the casserole for 15 minutes. Remove the foil and continue baking until the casserole is bubbling around the edges and the cheese is melted, about 10 minutes more.

Recipe courtesy of EatingWell.com

Nutrition Analysis Per Portion:

243 calories; 10 g fat; 23 mg cholesterol; 30 g carbohydrates; 9 g protein; 5 g fiber; 338 mg sodium; 267 mg potassium.



RECIPES

THURSDAY

~ LUNCH ~

Crab Salad Melts

Makes 4 Servings

This crab and asparagus melt is delicious for a light spring dinner or lunch. You can use any type of crabmeat—including more affordable options available in pouches or cans near other canned fish or in tubs in the seafood department. Serve with a tossed salad.

Ingredients

8 ounces crabmeat, shells or cartilage removed
1/3 cup finely chopped celery
1/4 cup finely chopped red bell pepper
1 scallion, finely chopped
4 teaspoons lemon juice
1 tablespoon plain yogurt
1/4 teaspoon cayenne pepper
2-5 dashes hot sauce
Freshly ground pepper, to taste
4 corn tortillas
1/2 cup shredded Gran Queso cheese

Preparation

Combine the crabmeat, celery, bell pepper, scallion, lemon juice, yogurt, cayenne, hot sauce to taste and pepper in a bowl and stir to combine.

Place the tortillas on a large baking sheet. Sprinkle each with 2 tablespoons of cheese and broil until the cheese is melted, about 3 minutes. Top each with the crabmeat mixture, roll and serve.

Recipe courtesy of EatingWell.com

Nutrition Analysis Per Portion:

194 calories; 7 g fat; 74 mg cholesterol; 357 mg sodium, 38g carbohydrates; 17 g protein; 3g fiber

RECIPES

THURSDAY

~ DINNER ~

Smokey Pork and Potato Tingas

Makes 8 Servings

This is an interpretation of a Rick Bayless recipe. Make it for a large family or a crowd as the tingas can go the distance. They can be served as taco filling or alone with a side salad and garnished with cheese and avocado.

Ingredients

2 pounds boneless pork shoulder (cut into 1" pieces)	1 avocado, diced
Salt and freshly ground pepper	1 lime
1 tablespoon olive oil	4 ounces goat cheese
1 white onion, thickly sliced	1-2 chipotle chiles + 1 tablespoon chipotle canning sauce
1 pound Yukon gold potatoes (cut into 1" pieces)	1 tablespoon Worcestershire sauce
4 garlic cloves, smashed	1 tablespoon dried oregano
1 can fire roasted tomatoes (28 ounces)	2 bay leaves

Preparation

Preheat the oven to 350 F. In a large Dutch oven, season the pork with salt and pepper and sauté in 1 table olive oil until nicely browned. (You may need to do this in stages if your pan is over-crowded). Remove the pork and add the onion, potatoes, and garlic, and sauté for 1-2 minutes. Add the tomatoes, chipotle, Worcestershire sauce, oregano, and bay leaves.

Spoon the pork and any accumulated juices back into the pan and stir lightly. Cover with the parchment paper and the lid. Bake for 2 hours. Check the pot after one hour and add ½ cup of water if necessary.

Serve finished tingas with a sprinkling of goat cheese and the diced avocado and a squeeze of lime juice for garnish.

Recipe courtesy of *Simply Savings*, Volume 2, Issue 3, by Jacqueline Gomes, RD, MBA (PathMark-Sav-A-Center)

Nutrition Analysis Per Portion:

296 calories; 14 g fat; 73 mg cholesterol; 378 mg sodium, 18g carbohydrates; 26 g protein; 3g fiber

RECIPES

FRIDAY

~ DINNER ~

Avocado, Jicama and Grilled Shrimp Salsa on Black Bean and GranQueso Nachos

Makes 8-10 Servings

It's Friday night! Have fun with healthy nachos and margaritas!

Ingredients

12 large shrimp, peeled and deveined	2 tablespoons chopped cilantro
1 tablespoon minced garlic	3 tablespoons fresh lime juice
3 tablespoons minced jalapeño	2 tablespoons olive oil
1/3 cup minced, sweet onions	Salt to taste
1/2 cup diced avocado	2 dozen tortilla chips
1/2 cup diced jicama	1 cup cooked black beans, pureed to a paste and seasoned with garlic, chili powder, red pepper flakes to taste.
2/3 cup diced tomato	1/3 cup grated GranQueso cheese

Preparation

Season shrimp with salt. Grill over medium heat until opaque. Cool shrimp, chop and combine with garlic, jalapeno, onion, avocado, jicama, tomato, cilantro, lime juice and olive oil to make a salsa. Season with salt to taste. Spread tortilla chips with room temperature black bean paste. Sprinkle liberally with GranQueso and top with shrimp salsa.

Recipe adapted from WI Cheese

Nutrition Analysis Per Portion

Calories: 196; Fat: 10g; Sodium: 107mg; Carbohydrates: 21g; Protein: 6g

Blueberry-Lime Margaritas

Makes 2 Servings

Ingredients

2 cups ice
1 cup frozen blueberries
1 cup blueberry nectar
1/4 cup seltzer
2 tablespoons frozen limeade
1 tablespoon lime juice
4 ounces tequila, optional
1 lime wedge
Coarse salt

Preparation

Combine ice, blueberries, blueberry nectar, seltzer, limeade, lime juice and tequila, if using, in a blender and blend until smooth. Rub rims of 2 glasses with lime wedge and dip in salt. Divide the margarita mixture between the prepared glasses and serve.

Recipe courtesy of EatingWell.com

Nutrition Analysis Per Portion:

125 calories; 1 g fat; 0 mg cholesterol; 29 g carbohydrates; 0 g protein; 2 g fiber; 14 mg sodium;



RECIPES

SATURDAY

~ BREAKFAST ~

Healthy Migas

Makes 4 Servings

This popular dish is typically served as a steaming platter of scrambled eggs and fried tortillas. To make it healthy, bake the tortillas instead of frying and substitute egg whites for whole eggs.

Ingredients

- 4 corn tortillas (6" diameter), each cut into 8 wedges
- 1 ½ tablespoon canola oil
- 1 onion, finely chopped
- 2 cloves garlic, minced
- 16 egg whites
- 3 tablespoons chopped cilantro
- 2 cups salsa
- 2 tablespoons grated Queso Fresco

Preparation

Preheat the oven to 350°F. Arrange the tortilla pieces in a single layer on a non-stick baking sheet. Coat with non-stick spray. Bake for 10 minutes, or until lightly browned. Transfer to a rack to cool.

Heat the oil in a large, nonstick skillet over medium heat. Add the onion and garlic. Cook and stir for 4 minutes, until the onion is soft but not brown. In a medium bowl, beat together the egg whites and cilantro. Season with salt and pepper. Stir in the crisped tortilla pieces. Pour the egg mixture into the skillet. Cook, stirring often, for 3 minutes until scrambled. Divide the eggs among 4 plates and top each serving with ½ cup salsa and 1 ½ tsp cheese.

Recipe courtesy of Simply Savings, Volume 2, Issue 3, by Jacqueline Gomes, RD, MBA (PathMark-Sav-A-Center)

Nutrition Analysis Per Portion

207 calories; 7 g fat; 4 mg cholesterol; 650 mg sodium, 21 g carbohydrates; 17 g protein; 4g fiber



RECIPES

SATURDAY

~ DINNER ~

Plantain-Crusted Pacific Cod

Makes 4 Servings

The plantains form a perfect, crispy shell that complements the succulent white fish.

Ingredients

4 Cod fillets (4 ounces each)

1 clove garlic, minced

½ teaspoon cumin

¼ cup lime juice

Salt and freshly ground pepper to taste

36 plantain chips (low-fat store bought variety)

¾ cup all purpose flour

2 egg whites, lightly beaten

1 lime, cut into wedges

Preparation

Place the fish in a 9"x13" glass baking dish and sprinkle both sides with the garlic, cumin, and lime juice. Season with salt and pepper. Cover and marinate in the refrigerator for 30-40 minutes. Meanwhile, preheat the oven to 400°F. Coat a nonstick baking sheet with spray. Coarsely grind the plantain chips in a food processor. Transfer to a shallow bowl. Pour the flour into a second shallow bowl and the egg whites into a third.

Dip each fish fillet in the flour and shake off the excess. Dip in the egg whites, then in the plantain chips. Transfer the fish to the prepared baking sheet and coat the tops with nonstick spray.

Bake for 20 minutes, or until the crust is golden brown and the fish flakes easily when tested with a fork. Serve with lime wedges for squeezing over the fish.

Recipe courtesy of *Healthy Latin Cooking*, by Steven Raichlen (Rodale Press)

Nutrition Analysis Per Portion:

346 calories; 4 g fat; 94 mg cholesterol; 237 mg sodium, 24g carbohydrates; 50 g protein; 1g fiber

RECIPES

SATURDAY

~ DINNER ~

Three Bean Salad

Makes 6 Servings

Ingredients

- 1 cup canned black soybeans, rinsed and drained
 - 1 10½-ounce can chickpeas, rinsed and drained
 - 1 cup frozen or fresh cut green beans
 - ½ cup finely chopped red onion
 - Freshly ground black pepper
- Dressing:*
- 2 tablespoons distilled white vinegar
 - 1 tablespoon sugar
 - 1 tablespoon coarse mustard
 - ½ teaspoon salt
 - 1 teaspoon soy oil

Preparation

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

Recipe courtesy of *Amazing Soy* by Dana Jacobi on behalf of Soyfoods of North America

Nutrition Analysis Per Portion

232 calories; 3 g fat; 0 mg cholesterol; 229 mg sodium, 40g carbohydrates; 12g fiber, 13g protein

SUNDAY

~ BREAKFAST ~

Fresh Maize Pancakes with Honey

Makes 4 Servings

These deliciously light pancakes include both fresh corn and cornmeal. Drizzle with a touch of warm honey and fresh berries and enjoy.

Ingredients

- 12 ounces sweet corn, canned or frozen
- 2 ounces cornmeal
- 2 ounces plain bread flour
- 1 level teaspoon baking powder
- pinch of salt
- ¾ cup buttermilk
- 1 large egg

Preparation

Combine the ingredients in the blender and process to make a smooth batter. Heat a griddle or heavy pan and grease lightly. Once hot, drop tablespoons of the batter into the pan to make small round pancakes. Wait until bubbles form and flip to brown the other side. Continue process until all batter has been used.

Recipe courtesy of *The Latin American Kitchen*, by Elizabeth Luard (Kyle Cathie Limited)

139 calories; 4 g fat; 129 mg cholesterol; 142 mg sodium, 20g carbohydrates; 2g fiber, 7 g protein

RECIPES

SUNDAY

~ DINNER ~

Sole Ceviche with Papaya

Makes 4 Servings

Light, tangy and bursting with flavor, ceviche is perfect for a friendly gathering over drinks or enjoyed as a light lunch.

Ingredients

2 skinless fillets of sole
2 limes, juiced
1 lemon, juiced
1 orange, juiced
1 ripe tomato, seeded and diced
¼ red onion, thinly sliced
1 serrano chili, seeded and minced
½ ripe papaya, diced
2 tablespoons sliced cilantro
1 tablespoon olive oil

Preparation

Rinse the fish and remove any loose scales that might be stuck on the fillets. Pat dry, place in a container and cover with plastic wrap. Freeze fish for 1 hour.

Remove the fish from the freezer. With a sharp knife, slice down the center of the fillet and remove the line where the bones are and discard. Slice the 4 fillet pieces crosswise on the bias into slices 1/3 of an inch thick. Put the fish into a glass or non-metallic bowl. Pour citrus juices over the fish and add the tomato, onion, chili, and salt.

Press wrap directly on the fish and refrigerate for 2 hours. To serve, drain most of the liquid and add papaya, cilantro, olive oil and salt to taste.

Recipe courtesy of Simply Savings, Volume 2, Issue 3, by Jacqueline Gomes, RD, MBA (PathMark-Sav-A-Center)

Nutrition Analysis Per Portion:

201 calories; 5 g fat; 40 mg cholesterol; 85 mg sodium, 15g carbohydrates; 2g fiber, 24 g protein

Cinnamon-Almond Cooler

Makes 4 Servings

Horchata is a deliciously refreshing beverage that goes with any meal. To enhance the nutrients, add 1 cup pureed melon or fresh berries.

Ingredients

½ cup uncooked white rice
2 strips orange peel (2" long)
2 sticks cinnamon (3" long)
3 whole cloves
3 whole allspice berries
3 tablespoons honey
4 ½ cups water
½ teaspoon vanilla extract
½ teaspoon almond extract

Preparation

In a large bowl, combine the rice, orange peel, cinnamon sticks, cloves, allspice, honey, and the water. Let stand in the refrigerator for 1 ½ hours, or until the rice is soft. Transfer to a blender and puree until smooth.

Pour the mixture through a strainer. Stir in the vanilla and almond extract and almond extracts. Add fruit if using. Refrigerate for at least 4 hours.

Recipe courtesy of *Healthy Latin Cooking*, by Steven Raichlen (Rodale Press)

Nutrition Analysis Per Portion:

135 calories; 0 g fat; 0mg cholesterol; 2mg sodium, 32g carbohydrates; 0g fiber, 2g protein