

Recetas Saludables

Rinde 6 porciones.

1 pizza por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocimiento:
10 a 15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	235
Carbohidratos:	39 g
Fibra Dietética:	8 g
Proteínas:	11 g
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	2 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	11 mg
Sodio:	402 mg

Pizzas de Tortillas

INGREDIENTES

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina
- aceite vegetal o margarina
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos
- ¼ taza de cebolla picada
- 2 onzas de chiles verdes frescos o enlatados, cortados en cubitos
- 6 cucharadas de salsa roja
- 3 tazas de vegetales picados, tales como brócoli, hongos, espinaca y pimientos
- ½ taza (2 onzas) de queso *Mozzarella* rallado, parcialmente descremado
- ½ taza de cilantro fresco picado (opcional)



PREPARACIÓN

1. Con una brocha, moje 2 tortillas con agua sólo de un lado. Presione los dos lados humedecidos de las tortillas formando una base gruesa para la pizza.
2. Con una brocha, unte ligeramente la parte exterior de las tortillas con una pequeña cantidad de aceite. Dore los dos lados. Repita el proceso con el resto de las tortillas. Déjelas a un lado.
3. Caliente los frijoles, la cebolla y la mitad de los chiles en una olla, revolviéndolos de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
4. Unte aproximadamente 1/3 de taza de la mezcla de frijoles sobre cada pizza. Unte cada pizza con 1 cucharada de salsa; luego, agregue ½ taza de los vegetales, 1 cucharadita de los chiles, y 1 cucharada de queso.
5. Caliente las pizzas hasta que el queso esté derretido. Sirvalas con el cilantro.

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.

1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
15 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	387
Carbohidratos:	47 g
Fibra Dietética:	7 g
Proteínas:	31 g
Grasa Total:	9 g
Grasa Saturada:	2 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	68 mg
Sodio:	496 mg

Sofrito de Pollo y Mango

INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel, cortada en trocitos
- ¼ taza de jugo de piña
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- ¼ cucharadita de jengibre molido (*ground ginger*)
- 1 pimiento rojo, cortado en tiritas pequeñas
- 2 mangos, sin semilla, cortado en tiritas pequeñas
- ¼ taza de almendra en tiritas tostadas
- pimienta negra molida (*ground black pepper*), al gusto
- 2 tazas de arroz integral cocido



PREPARACIÓN

1. Rocíe una cacerola o sartén grande con el aceite en aerosol para cocinar.
2. Sofría el pollo a fuego medio hasta que esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos.
3. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de piña, la salsa de soya y el jengibre. Agregue a la cacerola o sartén esta mezcla y el pimiento.
4. Cocine durante 5 minutos, hasta que los pimientos estén medianamente tiernos.
5. Agregue el mango y las almendras a la cacerola o sartén y cocine hasta que esté caliente. Sazone con pimienta negra molida al gusto.
6. Sirva una taza del sofrito sobre ½ taza de arroz integral.