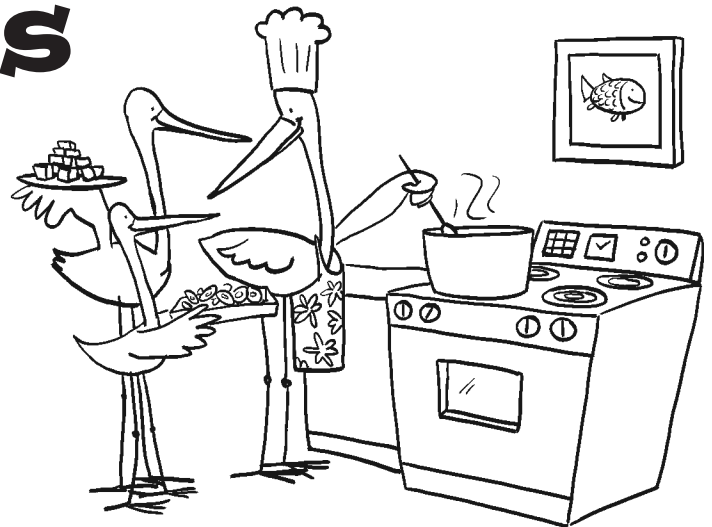


Las mejores recetas

Edición
2018

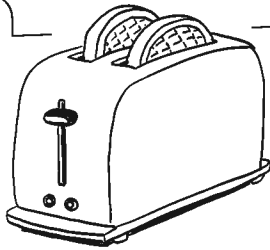
Elija una receta ¡y cocine con su familia! Prueben todas estas sencillas y sanas opciones para hacer comidas que les gustarán a todos.



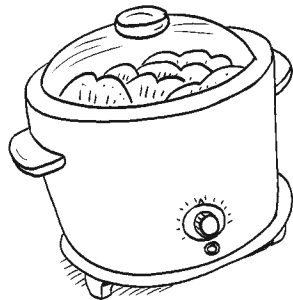
Gofres de manzana

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 2 manzanas, peladas y en rodajas
- 4 gofres integrales congelados, tostados
- 1 cucharadita de canela

Derrita la mantequilla y el azúcar en una sartén y añada las rodajas de manzana. Remueva a fuego medio hasta que se ablanden. Ponga las manzanas encima de los gofres y espolvoree con canela. Para 4 porciones.



Espaguetis con pollo en olla de cocción lenta

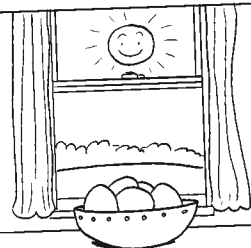


- 4 pechugas de pollo (de 4 onzas cada una)
 - 1 frasco de salsa marinara (24 onzas)
 - 3 cucharadas de agua
 - 1 libra de espaguetis integrales
 - $\frac{1}{2}$ taza de mozzarella baja en grasa rallada
- Coloque las pechugas de pollo, la salsa marinara y el agua en una olla de cocción lenta. Cocine a temperatura baja 6 horas. Prepare los espaguetis siguiendo las direcciones del paquete y escurra. Recubra la pasta con el pollo, la salsa y la mozzarella. Para 4 porciones.

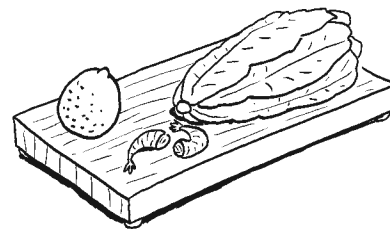
Sándwich de huevo

- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 huevo
- 2 rebanadas de pan integral, tostadas
- 1 rodaja de tomate
- $\frac{1}{4}$ de taza de verduras (arúgula, espinacas)
- Sal y pimienta al gusto

Derrita la mantequilla en una sartén a fuego moderado. Casque un huevo en la mantequilla caliente. Cocine hasta que la clara y la yema cuajen. Coloque el huevo con una espátula sobre 1 tostada. Ponga encima una rodaja de tomate y las verduras, sazone con sal y pimienta y recubra con la segunda tostada. Para 1 porción.



Wrap de ensalada César con camarón

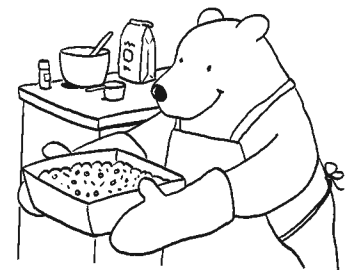


- 1 libra de camarón cocido, picado
- 2 cucharadas de mahonesa ligera
- 3 cucharadas de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- 4 tortillas de espinacas
- 2 tazas de lechuga romana troceada
- 2 cucharadas de parmesano rallado

Mezcle el camarón con la mahonesa, jugo de limón y ajo en polvo. Coloque en cada tortilla de espinacas $\frac{1}{4}$ del camarón condimentado, lechuga y parmesano y enrolle. Para 4 porciones. *Idea:* Haga la receta con salmón en lata o pollo a la plancha en lugar de camarón.

Pastel de pastor con calabaza

- 1 papa russet, pelada y troceada
- 1 lata de puré de calabaza (15 onzas)
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- 1 bolsa de verduras congeladas (16 onzas)
- $\frac{3}{4}$ de libra de carne magra molida
- 1 cucharada de harina
- 1 cucharadita de polvo de cebolla
- 1 taza de caldo de carne sin grasa, bajo en sodio

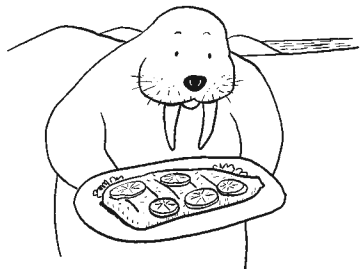


Cuezca las papas hasta que se ablanden. Escurra, regréselas a la cacerola y aplaste. Añada 1 taza de puré de calabaza y el queso cheddar a las papas y mezcle todo bien. Cocine las verduras congeladas en el microondas. En una sartén dore la carne y escurra el líquido sobrante. Incorpore la harina y el polvo de cebolla y cocine 4 minutos. Ligue bien el caldo con el restante puré de calabaza y añada las verduras. Ponga la mezcla en una fuente honda, recubra con la mezcla de papa y calabaza y gratine 5 minutos. Para 6 porciones.

continúa

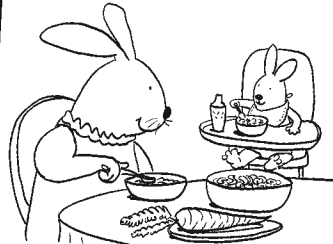
Salmón con limón y pimienta

- 1 libra de lomo de salmón
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharada de jugo de limón
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- 3–4 rodajas finas de limón



Caliente el horno a 400 °F. Recubra una bandeja para el horno con papel de aluminio y ponga encima el pescado. Mezcle el aceite, ralladura de limón, jugo de limón, ajo en polvo, sal y pimienta y frote el salmón con la mezcla. Ponga encima las rodajas de limón. Cocine 20 minutos o hasta que el pescado se separe en láminas. Corte el pescado en 4 porciones y sirva.

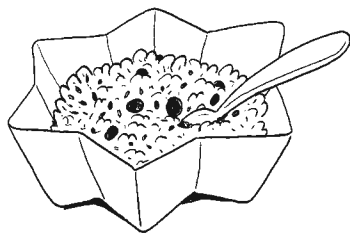
Macarrones con queso a la crema de zanahoria



- 2 tazas de rodajas de zanahorias de lata (escurridas, aclaradas)
- $1\frac{1}{4}$ taza de leche descremada
- 2 tazas de queso cheddar bajo en grasa rallado
- 1 libra de macarrones cocidos

Combine las zanahorias y la leche con una batidora. En un recipiente, incorpore con cuidado esa mezcla al queso y los macarrones. Vierta en una fuente honda engrasada y hornee 20 minutos a 350 °F. Para 6 porciones.

Ensalada vistosa de granos

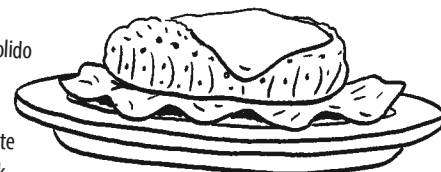


- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 taza de arroz integral cocido
- 1 taza de uvas sin semillas, en mitades
- $\frac{1}{4}$ de taza de almendras fileteadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- $\frac{1}{2}$ taza de yogurt natural descremado
- $\frac{1}{2}$ taza de mahonesa ligera
- $\frac{1}{2}$ cucharada de curry

Mezcle las lentejas, el arroz, las uvas y las almendras. Bata el aceite, yogurt, mahonesa y curry. Sazone la ensalada con el aliño. Sirve 4–6.

Hamburguesa de pavo sin panecillo

- 1 libra de pavo magro molido
- 2 cucharadas de cebolleta verde troceada
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- 2 cucharadas de cilantro picado
- 1 cucharadita de cominos
- 1 cucharadita de chile rojo molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- Aerosol de cocina antiadherente
- 4 rodajas de queso pepper Jack
- Hojas de lechuga grandes



Ponga el pavo molido, las cebolletas verdes, el jugo de lima, el cilantro y los condimentos en un cuenco y mezcle bien todo. Forme 4 hamburguesas. Recubra una sartén antiadherente con el aerosol de cocina y cocine las hamburguesas 5 minutos por cada lado hasta dorarlas. Recubra con queso. Use las hojas de lechuga como "panecillo" o disfrútenlas solas.

Rincón de las golosinas: Edición frutal

Cuando sus hijos quieran algo dulce o necesiten un pequeño tentempié que les quite el hambre hasta la siguiente comida, ¡dígalos que coman fruta! Comparta con ellos estas ideas:

- Corten una toronja por la mitad y espolvoreen 1 cucharadita de azúcar moreno en cada mitad. Gratinen hasta que se caliente y burbujee, unos 2–3 minutos.
- Trocee unas peras y hagan capas de peras y queso (Gouda, Jarlsberg). Aliñen con miel para dar un toque de dulzura.



- Hagan una ensalada de fruta con manzanas, naranjas y bananas. Añadan unas cuantas cucharadas de yogurt griego descremado de limón o vainilla.
- Hagan puré 3 tazas de sandía sin pepitas y el jugo de una lima usando una batidora. Dividan la mezcla en 4–6 vasitos de papel para hacer paletas heladas de sandía, recubriendo los vasitos con papel de aluminio, y metiendo derecho en cada uno un palito de manualidades. Congelen.

Nota editorial: La revisión de Teen Food & Fitness™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.