



Celebra el Cinco de Mayo y el verano con estas saludables recetas para el corazón inspiradas en la cocina mexicana

Ensalada verde surtida con mango y nueces

Aderezo:

1/2 taza de jugo de naranja
2 cdas. de jugo de lima
1 cdas. de vinagre blanco
1/3 taza de aceite de canola
1 cda. de miel
1 cda. de tequila
1/2 cdta. de sal
1/4 cdta. de pimienta

Ensalada:

8 tazas de hojas verdes surtidas
2 naranjas, en gajos separados
1 mango mediano, en cubitos
1 cebolla morada, finamente rebanada 1
1/3 taza de cilantro fresco
1/3 taza de mitades de pacanas (nueces)
cáscara rallada de lima

1. En un tazón mezcla los jugos de naranja y lima con el vinagre, el aceite de canola, la miel, el tequila, la sal y la pimienta. Guarda la mezcla en la nevera hasta el momento de usar.
2. En una ensaladera mezcla las hojas verdes, los gajos de naranja, el mango, la cebolla y el cilantro.
3. Aliña la ensalada con la cantidad de aderezo deseada y decórala con las pacanas y la cáscara de lima. Sírvela.

Rinde 16 porciones. Cada porción es de 1/2 taza más 1 cucharada de aderezo.

Nota del cocinero: Si le quieres dar un toque picante, agrégale unos jalapeños sin semillas y en cubitos.

Análisis nutricional por porción:

Calorías – 90
Grasa total – 6 g
Grasa saturada – 0 g
Colesterol – 0 mg
Sodio – 8 mg
Carbohidratos – 8 g
Fibra – 2 g
Proteína – 1 g

Gazpacho con crutones de multigranos

3 tazas de jugo de tomate
2 cdas. de aceite de canola
1/4 cdta. de salsa picante
2 tomates, picados
1 pepino sin semillas, pelado y picado
1 pimiento rojo, picado
1 pimiento verde, picado
1 cebolla pequeña, picada gruesa
1 zanahoria, pelada, picada gruesa
1 diente de ajo, picado grueso
_ cdta. de sal
_ cdta. de pimienta
cilantro fresco para decorar

Crutones:

3 rebanadas de pan multigranos, cortadas en tiritas
2 cdas. de aceite de canola
1 cda. de queso parmesano
_ cdta. de sal
_ cdta. de pimienta

1. En una procesadora de alimentos mezcla el jugo de tomate, el aceite de canola, la salsa picante, los tomates, el pepino, el pimiento rojo y el verde, la cebolla, la zanahoria y el ajo hasta que queden cremosos. Salpimenta el gazpacho y refrigéralo durante 2 horas. Sírvelo con el cilantro y los crutones.
2. Para preparar los crutones precalienta el horno a 350 °F. Mezcla el pan con el aceite de canola, el queso parmesano, la sal y la pimienta. Ponlos en una bandeja para hornear. Hornéalos 20 minutos o hasta que estén crujientes. Voltéalos de vez en cuando. Úsalos para decorar la sopa.

Rinde 10 porciones. Cada porción es de 1/2 taza con 1 crutón.

Análisis nutricional por porción:

Calorías – 120
Grasa total – 6 g
Grasa saturada – 0.5 g
Colesterol – 0 mg
Sodio – 230 mg
Carbohidratos – 14 g
Fibra – 2 g
Proteína – 3 g

Empanadas al horno rellenas con carne de res

4 tazas de harina para todo uso
2 cdtas. de polvo para hornear
1 cdta. de sal (opcional)*
1 taza de aceite de canola
1 taza de agua o leche tibias

Relleno:

3 cdas. de aceite de canola
1 cebolla, picada
2 dientes de ajo, bien picados
1 lb de carne magra molida de res
1/4 cdta. de pimienta
1/2 cdta. de sal
1 cdta. de comino
1 cdta. de orégano
2 cdas. de pasta de tomate
1/4 taza de pasas de Corinto (currants)
1/4 taza de aceitunas negras picadas
1 taza de caldo de carne de res
2 huevos duros, picados
2 papas pequeñas cocidas, en cubitos de 1 pulgada

1. Coloca la harina, el polvo para hornear y la sal en una procesadora de alimentos; procésalos por 5 segundos. Por el tubo de la máquina y mientras esté funcionando, agrega el aceite de canola y luego el agua tibia; procesa esto hasta que casi se forme una bola de masa. (Añádele más agua, si es necesario). Transfiérela a una superficie enharinada; amásala durante unos pocos segundos. Tápala con envoltura plástica; déjala reposar por 30 minutos.
2. Forma un tronco de 9 pulgadas con la masa; córtalo en 12 porciones de 3/4 pulgada cada una. Sobre una superficie ligeramente enharinada estira cada porción con un rodillo hasta alcanzar un grosor de 1/4 pulgada. Usa un vaso, frasco o lata de boca ancha para cortar la masa en un círculo de 4 pulgadas. (Se pueden obtener 4 círculos más si amasas y estiras los recortes de masa.)
3. Se pueden congelar los discos sin hornear para las empanadas. Apila los discos con papel de cera entre cada uno y ponlos en una bolsa plástica con cierre, apta para congelador. Descongélalos antes de usar.
4. Añade el aceite de canola a una cacerola a fuego medio-alto. Sofríe la cebolla y el ajo hasta que se ablanden. Agrega la carne molida y dórala hasta que esté completamente cocida. Incorpora la pimienta, la sal, el comino, el orégano, la pasta de tomate, las pasas y las aceitunas negras y mezcla todo bien.
5. Añade el caldo de carne. Cocina la mezcla destapada a fuego medio de 20 a 25 minutos hasta que el líquido casi se haya evaporado.
6. Añade las papas e incorpora los huevos. Agrega los condimentos a tu gusto.
7. Para rellenar las empanadas, barniza ligeramente el borde de la mitad de cada círculo con una mezcla de la clara de 1 huevo y 1 cda. de agua. Pon en el centro aproximadamente 1

cucharada colmada del relleno de carne. Dobra la masa formando una medialuna y presiona firmemente los bordes. Si los quieres acanalados, presiónalos suavemente con un tenedor. Coloca las empanadas en una bandeja para hornear ligeramente engrasada. Barnízalas por arriba con la mezcla de clara de huevo y perfóralas una vez con un tenedor. Hornéalas a 350 °F durante unos 20 minutos o hasta que estén levemente doradas. Sácalas del horno; déjalas enfriar durante 5 minutos antes de servir las.

Rinde 32 empanadas.

Nota del cocinero: Después de formar la masa, amásala y ponla en un tazón durante 30 minutos. En el tazón quedará un poco de aceite.

Análisis nutricional por empanada:

Calorías -170

Grasa total – 10 g

Grasa saturada – 1.5 g

Colesterol – 20 mg

Sodio – 190 mg

Carbohidratos – 15 g

Fibra – 1 g

Proteína– 5 g

**La sal está incluida en el análisis nutricional.*

Burritos de lentejas

1_ taza de lentejas rojas partidas
3 tazas de agua
2 cdta. de aceite de canola
1 cebolla mediana, en cubitos
1 taza de pimiento verde, en cubitos
2 dientes de ajo grandes, bien picados
1_ cdta. de chile en polvo
1/2 cdta. de comino en polvo
1 taza de agua
6 cdas. de pasta de tomate
8 tortillas de harina
crema agria descremada, opcional*
salsa mexicana, opcional
queso cheddar bajo en grasa, opcional*

1. Enjuaga y escurre las lentejas. Haz que las lentejas y el agua vuelvan a hervir, tápalas y cocínalas a fuego bajo por 20 minutos. No las cuezas totalmente. Escúrrelas, si es necesario.
2. En una olla para freír, sofríe la cebolla, el pimiento verde y el ajo en el aceite de canola, pero no los dorees. Añade el chile en polvo, el comino, las lentejas cocidas, el agua y la pasta de tomate. Revuelve durante 2 minutos hasta que la mezcla empiece a espesar. Tapa la olla y cocínala durante 5 minutos más.
3. Pon en el centro de una tortilla 1/2 taza (125 mL) de mezcla de lentejas y enróllala. Corona cada burrito con un copo de crema agria, salsa y espolvoréalos ligeramente con queso cheddar.

Rinde 8 burritos.

Análisis nutricional por burrito:

Calorías – 380
Grasa total – 6 g
Grasa saturada – 1 g
Colesterol – 0 mg
Sodio – 420 mg
Carbohidratos – 59 g
Fibra – 13 g
Proteína – 17 g

** La crema agria descremada y el queso cheddar bajo en grasa están incluidos en el análisis nutricional.*

Pizza mexicana de pollo a la parrilla

1 cda. de jugo de lima
1 cda. de aceite de canola
1 diente de ajo, bien picado
1 cdta. de chile en polvo
1/2 cdta. de sal
1/4 cdta. de pimienta al gusto
1 pechuga de pollo
4 tortillas de harina integral de trigo (10-pulgadas)
1/2 taza de queso monterrey jack bajo en grasa, desmenuzado
3/4 taza de salsa mexicana
1/2 taza de pimienta verde, finamente picado en cubitos
1/4 taza de cebolla morada, finamente picada en cubitos
1/4 taza de perejil de hojas planas, finamente picado
1 taza de lechuga, en tiritas
3 tomates roma, finamente picados
1/4 taza de crema agria descremada

1. Mezcla el jugo de lima, el aceite de canola, el ajo, el chile en polvo, la sal y la pimienta en un tazón grande. Bate bien los ingredientes. Corta la pechuga de pollo en trozos de 1/2 pulgada. Mézclalos con la mezcla de aceite. Ponlos a marinar en el refrigerador de 2 a 4 horas.
2. Sofríe la mezcla de pollo en una gran sartén china de cuenco profundo a fuego medio-alto hasta que los trozos de pollo estén cocidos y su jugo, claro. Aparta esto.
3. Precalienta el horno a 400 °F. Acomoda las tortillas sobre bandejas para hornear con borde, forradas con papel aluminio. Divide el queso y espolvoréalo sobre las tortillas. Hornéalas hasta que estén doradas durante unos 6 minutos. Para asarlas a la parrilla: Pon las pizzas sobre una parrilla ligeramente enaceitada y cocínalas por unos 4 minutos.
4. Entretanto, mezcla el pollo, la salsa, el pimienta verde, la cebolla morada y el perejil. Mezcla todo bien. Pon la mezcla sobre las tortillas tibias. Esparce la mezcla lo más parejamente posible. Hornéalas nuevamente hasta que estén bien calientes por unos 5 minutos. Cúbrelas con la lechuga, los tomates y 1 cda. de crema agria. Sírvelas inmediatamente.

Rinde 4 pizzas.

Análisis nutricional por pizza:

Calorías – 230
Grasa total – 8 g
Grasa saturada – 2.5 g
Colesterol – 30 mg
Sodio – 700 mg
Carbohidratos – 30 g
Fibra – 5 g
Proteína – 17 g

Ensalada de fruta con aderezo de mojito

Ensalada de fruta:

- 1 mango, pelado y cortado en trozos tamaño bocado (cerca de 1 taza)
- _ piña fresca, cortada en trozos tamaño bocado (unas 2 tazas)
- 1_ taza de fresas recién rebanadas (375 mL)
- _ melón cantalupo pequeño, en bolitas o cortado en trozos tamaño bocado (cerca de 1_ taza)
- 1 papaya pequeña, cortada en trozos tamaño bocado (cerca de 1_ taza)
- 2 bananas medianas, peladas y rebanadas

Aderezo de mojito:

- 1/4 taza de aceite de canola
- 2 cdas. de jugo de lima
- 1 cdta. de cáscara de lima rallada
- 1/2 taza de agua club soda
- 2 cdas. de ron blanco
- 2 cdas. de hojas de menta fresca
- 1 cdta. de azúcar granulada

1. Prepara todas las frutas y ponlas en un tazón para servir. Revuelve ligeramente para mezclarlas.
2. Mezcla en un envase el aceite de canola, el jugo de lima, la cáscara rallada, el agua club soda, el ron, las hojas de menta y el azúcar. Rocía con esto la ensalada de fruta. Sírvela inmediatamente.

Rinde 10 porciones. Cada porción es de aproximadamente 1 taza.

Nota del cocinero: La ensalada se puede preparar de antemano, pero no agregues las bananas hasta el momento de servir.

Análisis nutricional por porción:

- Calorías – 120
- Grasa total – 6 g
- Grasa saturada – 0 mg
- Colesterol – 0 mg
- Sodio – 10 mg
- Carbohidratos – 18 g
- Fibra – 2 g
- Proteína – 1 g