

**NUTRITIVO**

**SALUDABLE**

**HECHO EN CASA**

# **¡Recetas en 30 Minutos o Menos!**



**ELIGE  
COCINAR  
EN CASA**

[ONIEproject.org/es](http://ONIEproject.org/es)

# DECIFRANDO LA NUEVA ETIQUETA NUTRICIONAL

## Porción Recomendada

- Todos los valores en la etiqueta se basan en el tamaño de una **porción** recomendada. La etiqueta indica el número de raciones por envase.
- Si comes 2 raciones, multiplica todos los valores por 2 o si comes media porción, divide los valores por la mitad.

## Carbohidratos

- Proponte consumir 300g de **carbohidratos** por día.
- Trata de consumir por lo menos 28g de **fibra** por día.
- La fibra ayuda a la digestión y a sentirse lleno por más tiempo.
- **Azúcares añadidos**: son los azúcares que fueron agregados durante el procesamiento del alimento y no son los azúcares que existen naturalmente en él.
- Ejemplo: La leche contiene lactosa, un azúcar natural. La leche de chocolate tiene azúcares añadidas del jarabe del chocolate más la lactosa natural.

## Vitaminas y Minerales

- Trata de consumir 100% de vitaminas y nutrientes en un día.
- Un alimento es una buena fuente de vitaminas y minerales si el porcentaje del valor diario (VD) es de 10%-19% y es una excelente fuente si el VD es de 20% o más.
- **Vitamina D** ayuda a absorber el calcio y fortalece los huesos.
- **Potasio** ayuda a regular la presión arterial.

**Ingredientes:** Los ingredientes están anotados por peso, comenzando desde el más hasta el menos pesado.

## Información Nutricional

16 porciones por envase

Tamaño de la porción **1 taza (240ml)**

Cantidad por porción

**Calorías 140**

% Valor Diario\*

**Grasa Total** 2.5g **3%**

Grasa Saturada 1.5g **8%**

Grasa Trans 0g

**Colesterol** 15mg **4%**

**Sodio** 180mg **8%**

**Carbohidrato Total** 20g **7%**

Fibra Dietética 0g **0%**

Azúcares Total 18g

Incluye 7g Azúcares Añadidos **13%**

**Proteína** 8g

Vitamina D 2.5mcg **10%**

Calcio 298mg **25%**

Hierro 0mg **0%**

Potasio 420mg **8%**

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

**Fecha de vencimiento:** Siempre verifica la fecha de vencimiento antes de comprar un producto.

## Calorías

- Las **calorías** son la energía aportada por medio de la alimentación. Si no se quema ésta energía durante el día quedará almacenada como grasa corporal.

## Grasa & Sodio

- Proponte consumir menos de 78g de **grasa total** por día.
- Proponte consumir menos de 20g de **grasa saturada** por día.
- Proponte consumir menos de 300mg de **colesterol** por día.
- Proponte consumir menos de 2300mg de **sodio** por día.
- Enjuaga y escurre los vegetales enlatados para reducir el contenido de sodio por hasta un 41%.
- Utiliza alimentos que sean bajos en sal o no tengan sal añadida.

## Proteínas

- Trata de consumir 20g de **proteína** por comida, 50-60g en total por día.
- Consume pequeñas porciones de carne magra, pollo y pescado.
- Trata de consumir proteína de nueces y frijoles, etc. Estas usualmente tienen menos grasas saturadas y más fibra.

## Consume más:

Fibra Dietética: ≥28g

Vitamina D: ≥20mcg

Calcio: ≥1300mg

Hierro: ≥18mg

Potasio: ≥4700mg

## Consume menos:

Grasa Saturada: ≤20g

Grasa Trans: 0g

Sodio: ≤2300mg

Azúcares añadidos: ≤50g



# MACARRONES CON CARNE Y VEGETALES

25 Min | Porciones 6

## Ingredientes:

- 1 1/2 taza de macarrón integral crudo
- 2 cucharadas de harina integral
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de pimienta Cayena
- 1 1/4 taza de leche sin grasa
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 zanahoria mediana, rallada
- 1 taza de mezcla de cebolla y pimiento congelada
- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 taza de espinaca congelada
- 1 1/4 taza de queso cheddar rallado

## Preparación:

1. Preparar el macarrón según las instrucciones del paquete. Escurrir y poner a un lado.
2. Mientras tanto, mezclar la harina, la pimienta negra, el ajo y la pimienta Cayena en un tazón pequeño. Mezclar con leche hasta que quede suave. Poner a un lado.
3. En un sartén grande, calentar el aceite a fuego medio-alto. Añadir las zanahorias y la mezcla de cebolla y pimiento verde. Sofreír por 3 minutos. Añadir la carne y cocinar por 7 minutos o hasta que ésta se cocine completamente.
4. Reducir a fuego lento. Añadir la espinaca, la mezcla con leche y el queso. Mezclar completamente.
5. Retirar del fuego. Añadir el macarrón cocido y servir inmediatamente.



Información Nutricional	
6 porciones por envase	
Tamaño de la porción (255g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>370</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 18g	23%
Grasa Saturada 7g	35%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 70mg	23%
<b>Sodio</b> 250mg	11%
<b>Carbhidrato Total</b> 27g	10%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 27g	
Vitamina D 1mcg	6%
Calcio 287mg	20%
Hierro 3mg	15%
Potasio 542mg	10%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.



# FILETE DE BARBACOA Y PAPAS

30 Min | Porciones 6

## Ingredientes:

- 1 lb de papas blancas, cortadas en cubitos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 1/2 lbs de filete redondo magro, cortado en tiras
- 1 taza de maíz congelado
- 2 pimientos grandes, cortado en cubitos.
- 1 taza de salsa ONIE de barbacoa dulce y picante\*

## Preparación:

1. Llenar una cacerola grande con agua, añadir las papas y dejar hervir. Reducir el fuego a medio y cocinar hasta que las papas estén tiernas. Escurrir y dejar reposar.
2. Mientras tanto, en una sartén grande y profundo, calentar el aceite a fuego medio. Añadir el filete y cocinar durante 5-7 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añadir el maíz y los pimientos. Cocinar durante 4-5 minutos o hasta que los pimientos estén tiernos y crujientes.
4. Añadir las papas y la salsa en el sartén. Mezclar bien. Cocinar entre 2-3 minutos o hasta que esté bien caliente. Retirar del fuego y servir.



Información Nutricional	
6 porciones por envase	
Tamaño de la porción (313g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>300</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 8g	10%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 70mg	23%
<b>Sodio</b> 115mg	5%
<b>Carbhidrato Total</b> 28g	10%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 9g	
Incluye 2g Azúcares Añadidos	4%
<b>Proteína</b> 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 38mg	2%
Hierro 4mg	20%
Potasio 1068mg	25%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

### \*Salsa de Barbacoa Dulce y Picante

- Salsa de tomate
- Pasta de tomate
- Worcestershire
- Vinagre de manzana
- Miel
- Dientes de ajo
- Chile chipotle en polvo
- Pimienta negra

Receta en [onieproject.org/es](http://onieproject.org/es)

¡Busca estos íconos para encontrar recetas ideales para ti!



= Receta Baja en Sodio



= Video en [onieproject.org/es/videos](http://onieproject.org/es/videos)





## STROGANOFF DE RES

30 Min | Porciones 8

### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 envase (16 oz) de champiñones en rodajas
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 lb de carne de res molida, 90% magra
- 1 cartón (32 oz) de caldo de res sin sal
- 1 paquete (12 oz) de fideos de huevo
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de agua fría
- 1/2 taza de yogur griego sin grasa
- 1/4 taza de perejil fresco, picado finamente

### Preparación:

1. En un sartén grande y profundo, calentar el aceite sobre fuego medio-alto. Añadir los champiñones, la cebolla, el ajo y la pimienta. Cocinar por 4-5 minutos o hasta que la cebolla esté transparente.
2. Añadir y desmenuzar la carne. Cocinar por 5-6 minutos.
3. Añadir el caldo y los fideos. Cubrir y cocinar por 15-20 minutos.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezclar la maicena con el agua. Retirar el sartén de la estufa. Añadir el yogur y la mezcla de maicena. Mezclar bien hasta que se espese.
5. Servir con perejil encima.



Información Nutricional	
8 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b> (286g)	
<b>Cantidad por porción</b>	<b>320</b>
<b>Calorías</b>	
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 10g	13%
Grasa Saturada 2.5g	13%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 85mg	28%
<b>Sodio</b> 105mg	5%
<b>Carbhidrato Total</b> 34g	12%
Fibra Dietética 2g	7%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 22g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 32mg	2%
Hierro 3mg	15%
Potasio 493mg	10%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

### Consejo

Inténtalo con pasta integral para más fibra.



## SOFRITO DE CARNE CON CAMOTE

25 Min | Porciones 4

### Ingredientes:

- 2 tazas de arroz blanco instantáneo
- 1/4 de taza de cilantro fresco, picado
- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de condimento para tacos de 30% menos sodio
- 1 camote grande, en cubitos
- 1 cebolla amarilla mediana, picada
- 1/4 de taza de yogurt griego sin grasa
- 1 cucharadita de salsa picante

### Preparación:

1. Cocinar el arroz según las instrucciones del paquete. Cuando esté listo, aflojar con un tenedor y añadir el cilantro. Poner a un lado.
2. Calentar un sartén grande sobre fuego medio. Añadir la carne molida y cocinar por 7-8 minutos.
3. Añadir el agua, el condimento para tacos y cocinar por 3 minutos, mezclando ocasionalmente.
4. Añadir el camote y la cebolla. Mezclar bien. Cubrir y cocinar a fuego lento por 10 minutos o hasta que el camote este tierno. Mezclar ocasionalmente.
5. En un tazón pequeño, mezclar el yogur y la salsa picante.
6. Servir la carne y el camote con arroz y añadir el yogur encima.



Información Nutricional	
4 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b> (234g)	
<b>Cantidad por porción</b>	<b>420</b>
<b>Calorías</b>	
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 10g	13%
Grasa Saturada 4g	20%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 70mg	23%
<b>Sodio</b> 240mg	10%
<b>Carbhidrato Total</b> 50g	18%
Fibra Dietética 4g	7%
Azúcares Totales 0g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 28g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 56mg	4%
Hierro 6mg	35%
Potasio 528mg	10%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.





# ENSALADA DE TACO

25 Min | Porciones 6

## Ingredientes:

- 1 lb de carne de res molida, 90% magra
- 1 cucharada de chile en polvo
- 4 tazas de lechuga romana, picada
- 1 (15.5 oz) lata de frijoles pintos sin sal añadida, escurridos y enjuagados
- 4 tomates, picados
- 1 taza de maíz congelado
- 2 cebolletas, en rodajas
- 1/4 de taza de queso fresco
- 1/4 de taza de yogur griego sin grasa
- 1 limón (jugo)
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado
- 1 taza de chips de tortillas integrales, molidas



Información Nutricional	
6 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b> (302g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>330</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 10g	13%
Grasa Saturada 3.5g	18%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 50mg	17%
<b>Sodio</b> 320mg	16%
<b>Carbhidrato Total</b> 35g	13%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 25g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 137mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 869mg	20%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

## Preparación:

1. Calentar un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añadir la carne y el chile en polvo. Desmenuzar la carne, mezclar bien y cocinar por 8-10 minutos o hasta que se cocine completamente.
2. En un tazón grande, añadir la lechuga, los frijoles, los tomates, el maíz, las cebolletas, y el queso fresco. Mezclar bien. Esparcir la carne por encima ya que este ligeramente enfriada.
3. En un tazón pequeño, mezclar el yogur con el jugo de limón y el cilantro para hacer el aderezo.
4. Antes de servir, verter el aderezo encima de la ensalada y mezclar bien. Colocar chips encima y servir.

### Consejo

Cambia la carne de res por pavo o pollo para variarla.



# LASAÑA SIMPLE AL SARTÉN

30 Min | Porciones 6

## Ingredientes:

- 1 lb de carne de res molida, 90% magra
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 3 dientes de ajo, picados finamente
- 1 calabacín grande, en media lunas
- 1 (8 oz) envase de champiñones frescos, en rodajas
- 2 (15 oz) latas de salsa de tomate, sin sal añadida
- 1 (14.5 oz) lata de tomates picados, sin sal añadida, sin escurrir
- 1/4 de taza de albahaca, picada
- 5 oz de pasta de lasaña integral
- 1 1/2 tazas de queso Mozzarella parcialmente descremado, rallado



Información Nutricional	
6 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b> (462g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>380</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 14g	18%
Grasa Saturada 6g	30%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 65mg	22%
<b>Sodio</b> 270mg	12%
<b>Carbhidrato Total</b> 36g	13%
Fibra Dietética 7g	25%
Azúcares Totales 10g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 30g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 274mg	20%
Hierro 5mg	30%
Potasio 1187mg	25%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuanto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

## Preparación:

1. Calentar un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añadir la carne, la cebolla, y el ajo. Cocinar por 4-5 minutos o hasta que la carne se desmenuce.
2. Añadir el calabacín y los champiñones. Cubrir y cocinar por 4-5 minutos o hasta que la carne se cocine completamente.
3. Añadir la salsa de tomates, los tomates y la albahaca. Quebrar la pasta por la mitad y ponerla sobre la salsa. Tapar y cocinar sobre fuego medio por 15-20 minutos o hasta que la pasta esté al dente.
4. Cubrir con el queso y servir.

### Consejo

Dale un toque picante a tu lasagna con hojuelas de pimiento rojo.





# SLOPPY JOES ESTILO SUROESTE

**30 Min | Porciones 8**

## Ingredientes:

- 1 lb de carne de res molida 90% magra
- 1 cucharada de chili en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 tazas de mezcla de cebolla y pimienta congelada
- 3 cucharadas de pasta de tomate sin sal añadida
- 1 taza de caldo de res sin sal
- 1 cucharada de salsa de Worcestershire baja en sodio
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de agua
- 8 panes de hamburguesa integral
- 1 taza de queso Monterey rallado bajo en grasa

## Preparación:

1. Calentar un sartén grande sobre fuego medio-alto. Añadir la carne, desmenuzarla, y cocinar por 4-5 minutos.
2. Añadir el chili y ajo en polvo y la mezcla de cebolla y pimienta. Cocinar por 3-4 minutos. Mezclar ocasionalmente.
3. Añadir la pasta de tomate, el caldo, y la salsa Worcestershire. Llevar a hervor.
4. En un tazón pequeño, mezclar la maicena y el agua. Añadir al sartén y mezclar por 2-3 minutos o hasta que la mezcla espese.
5. Servir 1/2 taza de carne encima de un pan de hamburguesa. Colocar dos cucharaditas de queso y cubrir con el otro pan.

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b> (183g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>300</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 11g	14%
Grasa Saturada 5g	25%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 50mg	17%
<b>Sodio</b> 380mg	17%
<b>Carbhidrato Total</b> 27g	10%
Fibra Dietética 4g	14%
Azúcares Totales 5g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 29g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 223mg	15%
Hierro 3mg	15%
Potasio 310mg	6%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuánto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.



# PASTA CON CARNE, TOMATE Y REPOLLO RIZADO

**30 Min | Porciones 8**

## Ingredientes:

- 5 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 1 lb de filete redondo magro de res, picado en cubos
- 1 caja (13.25 oz) de pasta rotini integral
- Aceite antiadherente en aerosol
- 1 cebolla mediana, picada en cuadritos
- 1 lata (14.5 oz) de tomates picados sin sal añadida, escurridos
- 4 tazas de repollo rizado picado
- 1 taza de yogur griego natural sin grasa
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 cucharaditas de condimento italiano

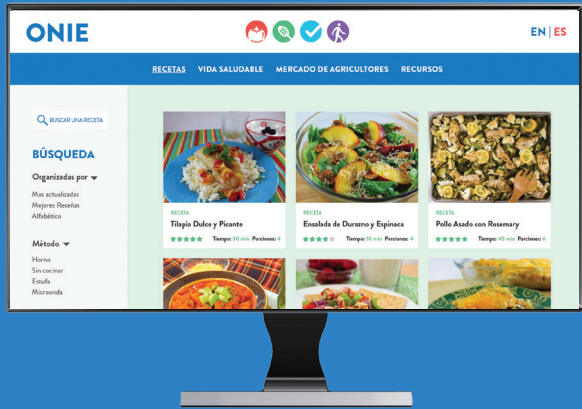
## Preparación:

1. En un tazón mediano, mezclar el ajo y la mostaza. Añadir la carne y mezclar bien. Poner a un lado.
2. Preparar la pasta según las instrucciones del paquete. Escurrir el agua y poner a un lado.
3. Rocíar aceite en un sartén grande y hondo y calentar sobre fuego medio-alto. Añadir la carne y la cebolla. Cocinar por 5-7 minutos o hasta que la carne este lista.
4. Añadir los tomates y el repollo. Cocinar por 3-5 minutos.
5. Añadir el yogur, el queso y el condimento italiano. Reducir el fuego a lento y cocinar por 5 minutos. Añadir la pasta, mezclar bien y servir.

Información Nutricional	
8 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b> (296g)	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>330</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Totales</b> 6g	8%
Grasa Saturada 2g	10%
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 40mg	13%
<b>Sodio</b> 180mg	8%
<b>Carbhidrato Total</b> 46g	17%
Fibra Dietética 6g	21%
Azúcares Totales 4g	
Incluye 0g Azúcares Añadidos	0%
<b>Proteína</b> 26g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 135mg	10%
Hierro 4mg	20%
Potasio 531mg	10%

\*El % Valor Diario (VD) indica cuánto nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.





# Descubre más recetas rápidas, deliciosas y saludables en:

## [onieproject.org/es/recetas](https://onieproject.org/es/recetas)

Siempre tenemos en mente a las familias de Oklahoma durante la elaboración de nuestras recetas.

### Prometemos que nuestras recetas son:

- Rápidas, deliciosas y saludables
- Fáciles de preparar y requieren una limpieza mínima
- Hechas con ingredientes comunes
- Sometidas a control de calidad por nuestro equipo y seleccionadas por la comunidad
- Certificadas por nuestra dietista registrada de ONIE
- Desarrolladas usando los grupos alimenticios de MiPlato.



ChooseMyPlate.gov



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.