

# Recetas Para Probar: Formas nutritivas de aprovechar al máximo sus comidas y bocado

**Huevos** ▶ Los huevos son excelentes fuentes de colina<sup>1</sup> y proteínas.<sup>2</sup>

- ▶ En la cena, intente hornear una frittata o quiche con más verduras.
- ▶ En el desayuno, intente agregar más verduras a sus huevos revueltos o omelette



## Verduras

- ▶ Los verdes son ricos en hierro,<sup>3</sup> colina y ácido fólico.<sup>4</sup>
- ▶ Las verduras enlatadas pueden ser tan nutritivas como frescas. Busque variedades "bajas en sodio", "sin sal agregada" o "sin condimentar".
- ▶ Para obtener mejores resultados, las verduras enlatadas deben escurrirse, enjuagarse y secarse antes de usarlas.
- ▶ Intente agregar verduras a huevos revueltos, sopas o guisos.



## Verduras y Frijoles Salteados

### Ingredientes

- 1 cda. aceite
- 1 t. cebolla (o 2 tsp. cebolla en polvo)
- 1 lata de frijoles (escurrir y enjuagar)
- 1 t. caldo o agua bajo en sodio
- 2 15 oz. latas de verduras, bajas en sodio (escurrir y enjuagar)
- 1 cda. jugo de limón o vinagre
- 1/2 cda. pimienta
- 1/2 cda. polvo de ajo
- queso parmesano (opcional)



### Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla (si la usa) y saltee 3 minutos
3. Agregue los frijoles y el caldo (o agua), y deje hervir.
4. Reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
5. Agregue 2 latas de verduras (escurridas y enjuagadas) y cocine 5 min.
6. Antes de servir, agregue jugo de limón (o vinagre), ajo en polvo y pimienta.

Opcional: Cubra con queso parmesano.

**Frijoles:** Los frijoles son ricos en fibra,<sup>5</sup> proteínas y hierro. Pruébelos en sopas, guisos, ají, arroces o ensaladas.

Pruebe estas recetas de frijoles:



1. abrir en la cámara de tu teléfono
2. escanear



Pasta con Verduras y Frijoles



Enchiladas de Frijoles Negros y Pollo



Chile fácil de 5 ingredientes

**Quinua:** ▶ La quinua es rica en proteínas, colina y ácido fólico  
▶ intente usarla en lugar de arroz o pasta

Pruebe estas otras recetas de quinua:



Una Olla de Quinua Mexicana



Quinua Rápida "Arroz Frito"

## Quinua Sazonada:

### Ingredientes:

- 1 c. quinua, seca
- 2 c. agua o caldo bajo en sodio
- 1 Tbsp. aceite o margarina
- 2 tsp. de tu condimento favorito (Italiano, griego, taco / fajita o cualquier mezcla de hierbas o especias)



### Instrucciones:

1. Ponga a hervir la quinua y el agua (o caldo) en una cacerola.
2. Reduzca el fuego a bajo, cubra y cocine a fuego lento de 15 a 17 minutos, o hasta que el agua se haya absorbido por completo.
3. Apague el fuego
4. Agregue aceite / margarina y el condimento de su elección.

1. **Choline:** Importante para el desarrollo del cerebro de su bebé
2. **Proteína:** Importante para el crecimiento y desarrollo del bebé
3. **Hierro:** Necesario para apoyar el aumento del suministro de sangre de la madre y el bebé y satisfacer sus necesidades de oxígeno.
4. **Folato:** Previene defectos del tubo neural en su bebé
5. **Fibra:** Previene el estreñimiento y promueve la salud del corazón
6. **Omega-3s:** Necesario para el desarrollo del cerebro de su bebé

# Salmón enlatado y Atún claro:

- ▶ Nota: compre atún ligero en trozos enlatado. El atún blanco y el atún blanco fresco no son seguros
- ▶ El atún y el salmón son ricos en proteínas y omega 3 <sup>6</sup>
- ▶ Úselos en sándwiches, ensaladas, pastas o guisos
- ▶ Intente usar atún, salmón o pollo enlatados en estas hamburguesas de proteína:



Escanéame



## Cazuela de Atún: (Ajuste la receta usando cualquier verdura que tenga disponible)

### Ingredientes:

- spray para cocinar
- 12 oz. fideos de huevo
- 1 cda. aceite
- 3/4 t. cebolla (o 2 cda. cebolla en polvo)
- 1 lata de champiñones en rodajas sin sal añadida
- 2/3 t. espinacas, congeladas o enlatadas (escurrir y secar)
- 1/4 cda. polvo de ajo
- 1/4 cda. pimentón
- 3 cda. harina
- 2 t. leche descremada (puede usar leche preparada en polvo)
- 1/4 cda. pimienta negra
- 1 5 oz. lata de atún claro en trozos, empacado en agua (escurrir)
- Opcional: 1/2 taza de queso bajo en grasa

### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Rocíe una fuente para hornear de 9 X 13 pulgadas con aceite en aerosol
3. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete (menos de 2 minutos)
4. Agregue aceite de oliva a una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las cebollas (o cebolla en polvo) y los champiñones y saltee unos 5 min.
5. Agregue la espinaca (escurrida y seca) y el condimento para todo uso y retire del fuego.
6. En un tazón pequeño, mezcle la harina, la leche y la pimienta. Vierta sobre las verduras y deje hervir.
7. Agregue el atún (escurrido) y los fideos cocidos (escurridos).
8. Vierta en un molde engrasado para hornear
9. Cubra con queso (opcional) y hornee por 15 min.



## Meriendas

Pruebe estas combinaciones nutritivas:

- ▶ Las mujeres que están embarazadas por lo general sólo necesitan **1-2** refrigerios adicionales cada día

### • Mezcla de Frutas Secas Casera

1. Mezcle todo junto:
  - 1 c. multigranos cheerios
  - 3/4 c. nueces, sin sal
  - 1/3 c. fruta seca
  - 2 Tbsp. chispas de chocolate negro
2. Porción 1/2 taza de mezcla en bolsitas de bocadillos

### • Garbanzos Asados

1. Escurrir, enjuagar y secar los garbanzos enlatados.
2. Mezcle con 1-2 cucharadas. aceite y 2-4 cucharaditas. de condimentos (como pimentón, cúrcuma, comino o chile en polvo)
3. Asar a 400 F durante 30-45 min., Revolviendo con frecuencia

### • Tortillas de maíz horneadas, bañadas en salsa

### • Huevos duros



### • 100% Tostadas de pan integral

- Cubra con mantequilla de nueces (como mantequilla de maní o almendras), huevos revueltos, hummus, puré de aguacate o queso bajo en grasa.

### • Galletas Integrales

- Cubra con queso bajo en grasa, hummus, mantequilla de nueces o atún ligero enlatado que haya sido empacado en agua.

### • Mantequilla de nueces (como mantequilla de maní o de almendras):

- Sumerja con rodajas de manzana, 1/2 plátano, palitos de apio, pretzels o galletas integrales

### • 2/3 c. Yogur griego descremado

- Agregue 1/4 taza de granola casera o fruta.

Para obtener ideas de recetas más sabrosas y nutritivas, visite:

- <https://recipes.heart.org/en/recipes>
- <https://www.wicstrong.com/resources/recipes/>
- <https://www.diabetesfoodhub.org/all-recipes.html>
- <https://hungerandhealth.feedingamerica.org/healthy-recipes/>
- <https://www.capitalareafoodbank.org/what-we-do/nutrition-and-wellness/recipes/> (recipes available in Spanish)

