

September 8, 2020

My Plate: Fill in your food pyramid

Mi plato: completa tu pirámide alimenticia

Ingredients / Ingredientes

- Sweets / Dulces
- Dairy / Lacteos
- Proteins / Proteinas
- Fruits and vegetables / Frutas y vegetales
- Whole grains / Cereales integrales



Roasted Chicken Preparation

1. Preheat oven to 450° F
2. Dry well inside and out with paper towels to make a crispier skin Salt and pepper inside
3. Truss to cook evenly, and for a more beautiful presentation
4. Salt the chicken well with good salt and season with black pepper
5. Put the chicken in a proper-fitting sauté pan and roast it until it's done 50 to 60 minutes. 165° F internal at the thigh joint
6. Remove it from the oven and baste with the pan juices, sprinkle on the thyme, and let it rest for 15 minutes on a cutting board
7. Remove the twine
8. Carve the bird and present it on plates

Preparación de pollo asado

1. Precaliente el horno a 450 ° F
2. Seque bien por dentro y por fuera con toallas de papel para hacer una piel más crujiente Sal y pimienta por dentro
3. Truss para cocinar uniformemente y para una presentación más hermosa
4. Sal bien el pollo con buena sal y sazón con pimienta negra
5. Coloque el pollo en una sartén para saltear adecuada y áselo hasta que esté listo de 50 a 60 minutos. 165 ° F interno en la articulación del muslo
6. Retirar del horno y rociar con los jugos de la sartén, espolvorear sobre el tomillo y dejar reposar durante 15 minutos sobre una tabla de cortar.
7. Retire el cordel
8. Tallar el pájaro y presentarlo en platos.

September 15, 2020

Proteins / Proteínas



Broccoli Nut Salad / Ensalada de Brocoli y nueces

Ingredients/ ingredientes

- 3 cups Broccoli / 3 tazas de Brocoli
- 1 cup Nuts / 1 taza de nueces

Dressing / aderezo :

- 2 oz. fresh orange juice / 2 oz. jugo de naranja
- 1 oz. fresh lemon juice / 1 oz de jugo de limon
- 3 oz. Olive oil / 3 oz de aceite de olivo
- Salt and pepper to taste / sal y pimienta al gusto

Place juices and spices in a blender and fold in oil at medium speed add salt and pepper to taste.

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora por dos minutos.

Chole Masala

Ingredients/ ingredientes

- 1 TBL Vegetable Oil
- ½ tsp Cumin seed
- 1/4 tsp Serrano chopped pepper
- 2 Garlic cloves, chopped
- 1 TBL Ginger
- 1 Chopped yellow or white onion
- 2 Tomatoes, diced
- 1 1/2 C chickpeas
- 1 tsp Ground Cumin
- ½ tsp Coriander powder
- ½ tsp Turmeric
- 1/8 TSP Cayenne pepper
- 1 cup Water
- 1 Bunch chopped coriander
- 1/2 C Chopped red onion
- 1 Leaf of Mint, sliced
- Salt to taste

Chole Masala

Ingredientes

- 1 TBL Aceite Veg.
- 1 TSP cominos
- ½ TSP Cumino semilla
- ½ TSP Cilantro en polvo
- 2 EA Ajo picado
- ½ TSP curcuma
- 1 TBL Jinjibre
- 1/8 TSP Chile cayenne
- 1 Taza agua
- ¼ TSP Serrano picado
- UN Cilantro picado
- ½ CUP Cebolla roja picada
- UNA Cebolla picada
- 2 EA Tomate picado chico
- UNA Menta en rodajas
- 1 ½ CUP garbanzos
- T T sal



Preparation:

1. Heat the oil in a saucepan and add the cumin seeds. Once sizzling for a few
2. seconds, add chopped ginger, garlic, and serrano pepper, sweat for a minute or so.
3. Add chopped onion and cook until softened
4. Add tomatoes, chickpeas, spices and salt and cook, stirring occasionally.
5. After about 10 minutes, remove approximately 1/4 and puree in a blender but do not mix until smooth.
6. Return the puree mixture back to the pan, add the chickpeas and stir.
7. Add a cup of water and let it simmer for an additional 5 minutes or until chickpeas are cooked.
8. Add salt to taste and garnish with freshly chopped coriander red onion and mint on top.

Preparación:

1. Caliente el aceite en una cacerola y agregue las semillas de comino. Una vez que chisporrotee durante unos segundos, añadir el resto de los ingredientes - jengibre picado, ajo, pimienta serrano y sudor durante un minuto más o menos.
2. Agregue la cebolla picada y déjela cocinar hasta que se ablande
3. Mezcle los tomates, los garbanzos, las especias y las especias saladas y déjelo cocinar, revolviéndolo ocasionalmente.
4. Después de unos 10 minutos, retire aproximadamente 1/4 y puré aproximadamente; no mezcle hasta que quede suave, es bueno devolver la mezcla mezclada de nuevo a la sartén añadir los garbanzos y remover.
5. Agregue una taza de agua y déjela hervirla a fuego lento durante 5 minutos más o hasta que el garbanzo esté cocido.
6. Ajuste la sal, el serrano y decore con cilantro recién picado al gusto. Luego pon la cebolla roja, el pepino y la menta encima.

Brown Rice Pilaf / Arroz integral Pilaf

Ingredients

- 1 oz Cooking Oil
- 1.75 C Hot Vegetable Broth
- 3 TBL Chopped onion
- 1 Bay leaf
- 1 tsp Garlic, chopped
- 1 C brown rice
- Salt to taste
- Pepper to taste
- 1 OZ Aceite
- 3 TBL Cebolla picada
- 1 TSP Ajo picado
- 1 TAZA Arroz grano largo
- 1.75 TAZA Consomé vegetal caliente
- 1DE Hoja laurel
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto



Preparation:

1. Sauté onions and garlic in oil in a small frying pan until softened
2. Add the rice and stir until fat is absorbed
3. Add hot broth and bay leaf, and bring to a boil.
4. Cover and simmer on the stovetop until the liquid is absorbed or put in a 325° F oven for 18 to 20 minutes.
5. Remove from the pan into a serving dish to avoid over-cooking. Season to taste.

Preparación:

1. Sofreír la cebolla y el ajo en aceite en una sartén pequeña hasta que se ablanden
2. Agregue el arroz y revuelva hasta que se absorba la grasa.
3. Agregue el caldo caliente y la hoja de laurel, deje hervir.
4. Tape y cocine a fuego lento en la estufa hasta que el líquido se absorba o se ponga en un horno a 325 ° F durante 18 a 20 minutos.
5. Retire de la sartén a una fuente para servir para evitar que se cocine demasiado. Sazone al gusto.

September 22, 2020

Healthy Fats / Grasas Saludables

Oatmeal and wheat Tortilla

Ingredients

- 2 cups fresh masa
- 1 cup wheat flour
- 1 cup ground oatmeal
- 2 teaspoons sea salt
- 6 ounces of warm water
- 1/2 cup olive oil
- 2 tazas de masa quebrada
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de avena molida
- 2 cucharaditas de sal de mar
- 6 onzas de agua calientita
- ½ taza de aceite de olivo

Preparation:

1. On a bowl, plate mix all the ingredients with your hands until it becomes a ball of dough well mixed.
2. Cover and allow it to rest for 20 minutes.
3. Make dough balls according to the size of the tortilla. You want to cook on the comal or electric griddle for a minute and a half.

Preparación:

1. En un plato bol mezcle todos los ingredientes con sus manos hasta que se convierta en una bola de masa bien mezclada.
2. Tape y permita que repose por 20 minutos.
3. Haga bolitas de masa según el tamaño de tortilla que quiera pase por la tortillera imprima y cocine en el comal o plancha eléctrica por un minuto y medio.

Tuna Patty / Tortitas de atún

Ingredients

- 18 oz. canned Albacore tuna (undrained weight is 24 oz.) - drained of liquid
 - 1/3 cup green onions - chopped
 - 1 large egg
 - 1/4 cup plain Greek yogurt
 - 1/2 cup panko breadcrumbs
 - 1 teaspoon chopped garlic
 - 1 teaspoon chopped serrano
 - 1/2 teaspoon sea salt
 - ½ teaspoon of black pepper
- 18 onzas de atún Albacore enlatado (el peso no drenado es de 24 oz.) - escurrido de líquido
 - 1/3 de taza de cebollas verdes - picadas
 - 1 huevo grande
 - 1/4 de taza de yogur griego natural
 - 1/2 taza de migas de panko
 - 1 cucharadita de ajo picado
 - 1 cucharadita de serrano picado
 - 1/2 cucharadita de sal marina
 - 1/2 cucharadita de pimienta negra



Preparation:

1. In a medium mixing bowl, add the strained tuna, chopped green onions, egg, yogurt, breadcrumbs, and spices Mix well. Form into six patties.
2. Heat a skillet to medium-high heat. Add a tablespoon of olive oil, and pan-fry three of the patties until golden brown on both sides.
3. Repeat with remaining patties.

Preparación:

1. En un tazón mediano, agregue el atún colado, las cebollas verdes picadas, el huevo, el yogur, las migas de pan y las especias Mezclar bien. Forma en seis empanadas.
2. Caliente una sartén a fuego medio-alto. Agregue una cucharada de aceite de oliva y freír tres de las empanadas hasta que estén doradas por ambos lados.
3. Repita con las empanadas sobrantes.

September 29, 2020

Carbohydrates

How to cook Quinoa / Como preparar quinoa

Ingredients / Ingredientes

- 1 cup quinoa
- 2 cups water
- 1 taza de quinoa
- 2 tazas de agua

Preparation:

1. Place quinoa in a medium-sized bowl and cover with cold water. Soak for 2 minutes.
2. Transfer soaked quinoa to a fine-mesh strainer or sieve. Rinse quinoa under cold running water for 30 seconds until water runs clear.
3. Shake the sieve to remove excess water.
4. Transfer to a medium-sized pot fitted with a lid.
5. Bring water to a boil over high heat.
6. Once the water boils, immediately reduce the heat to medium-low.
7. Cover pot and simmer until quinoa absorbs all of the water and is tender about 16 minutes.
8. Turn off the heat and let stand, covered for 5 minutes. Fluff with a fork to separate the grains.

Preparación:

1. Coloque la quinua en un tazón mediano y cúbralo con agua fría. Remoje durante 2 minutos.
2. Transfiera la quinua empapada a un colador de malla fina o seive. Enjuague la quinua con agua corriente fría durante 30 segundos hasta que el agua quede limpia.
3. Agitar el tamiz para eliminar el exceso de agua.
4. Transfiera a una olla de tamaño mediano equipada con una tapa.
5. Lleve el agua a hervir a fuego alto.
6. Una vez que el agua hierva, reduzca inmediatamente el calor a medio-bajo.
7. Cubra la olla y cocine a fuego lento hasta que la quinua absorba toda el agua y esté tierna, unos 16 minutos.
8. Apague el fuego y deje reposar, cubierto 5 minutos. Esponja con un tenedor para separar los granos.



Cooking Brown Rice / Cocinando arroz integral

Ingredients / Ingredientes:

- 1 teaspoon olive oil
- 1 cup long-grain
- brown rice
- 1 ½ cups low-sodium chicken stock
- 1 cup water
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de arroz integral de grano largo
- 1 1/2 taza de caldo de pollo
- con bajo contenido de sodio
- 1 taza de agua



Preparation:

1. Heat a medium saucepan over medium heat. Add oil, swirling to coat pan. Add rice and toast until fragrant, shaking pan occasionally, about 5 minutes.
2. Add water, broth, Bring to a boil, then reduce to simmer and cover.
3. Simmer until water has evaporated, about 40 to 45 minutes. Remove from heat, keep pan covered, and let rice cool about 10 minutes.
4. Fluff rice with a fork and serve.

Preparación:

1. Calienta una cacerola mediana a fuego medio. Agregue el aceite, arremolinando al sartén. Agregue el arroz y lo tosta hasta que esté fragante, agitando la sartén de vez por unos 5 minutos.
2. Agregue el agua, el caldo y hierva luego reduzca a fuego lento y cubra.
3. Cocine a fuego lento hasta que el agua se haya evaporado, alrededor de 40 a 45 minutos. Retire del fuego, mantenga la sartén cubierta y deje que el arroz se enfríe unos 10 minutos.
4. Esponja el arroz con un tenedor y sirve.

Garden Brown Rice / Arroz integral del jardin

Ingredients / Ingredientes:

- 3 cups cooked brown rice
- 1 TBSP olive oil
- ½ cup diced onions
- 2 tsp. Chopped garlic
- ½ cup diced carrots
- 1 cup diced mixed bell pep
- 1 cup cut brócoli
- ½ cup diced Squash
- ½ cup diced celery
- ½ cauliflower
- ½ cup mushrooms
- 1 cup spinach
- Fresh herbs of your choice
- 2 tsp. Sea salt
- ½ tsp bl. Pepper
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 cucharada de aceite de olivo
- ½ taza de cebolla picada
- 2 cucharaditas de ajo picado
- ½ taza de zanahoria picada
- 1 taza chile de campana mixtos
- 1 taza de brócoli cortado
- ½ taza de calabacita picada
- ½ taza de apio picado
- ½ taza de coliflor
- ½ taza de ongos
- 1 taza de espinaca
- Hiervas frescas a su gusto
- 2 cucharadita de sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta negra

Preparation:

1. Cook onions in oil add garlic and all veggies
2. Sauté add rice salt and pepper and serve.

Preparación:

1. Cocine la cebolla en el aceite agregue el ajo todos los vegetales
2. Cocine agregue arroz especias y sirva.

Quinoa and Wheat Tortilla / Tortilla de quinoa y trigo

Ingredients / Ingredientes:

- 2 cups fresh masa
- 1 cup wheat flour
- 1 cup cooked quinoa
- 2 teaspoons sea salt
- 6 ounces of warm water
- 1/2 cup olive oil
- 2 tazas de masa quebrada
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de quinoa cocida
- 2 cucharaditas de sal de mar
- 6 onzas de agua calientita
- ½ taza de aceite de olivo

Preparation:

1. On a bowl, plate mix all the ingredients with your hands until it becomes a ball of dough well mixed.
2. Cover and allow it to rest for 20 Minutes
3. Make dough balls according to the size of the tortilla
4. Cook on the comal or electric griddle for a minute and a half.

Preparación:

1. En un plato bol mezcle todos los ingredientes con sus manos hasta que se convierta en una bola de masa bien mezclada.
2. Tape y permita que repose por 20 minutos
3. Haga bolitas de masa según el tamaño de tortilla que quiera pase por la tortillera imprima y cocine en el comal o plancha eléctrica por un minuto y medio.

October 6, 2020

Fruits and Vegetables / Frutas y vegetales

Butternut Squash and Citrus Salad with Serrano Lime Dressing / Ensalada De Calabaza Y Cítricos Con Aderezo De Limon Serrano

Ingredients /Ingredientes:

- 1 Cup sliced cooked butternut squash
- 1 cup peeled orange
- 1 cup mixed berries
- ½ cup walnuts
- ½ cup queso fresco
- 2 cups kale and spinach
- 1 taza de calabaza amarilla
- 1 taza de naranja pelada
- 1 taza de moros mixtos
- ½ taza de nuez
- ½ taza de queso fresco
- 2 tazas de kol rizado y espinaca



Layer all ingredients and add dressing

Encime todos los ingredientes y agrgue aderezzo

Dressing / Aderezo:

- ½ cup lime juice
- ½ cup olive oil
- 1 seeded serrano chile
- 1 teaspoon sea salt
- ½ taza de jugo de limon
- ½ taza de aceite olivo
- 1 serrano sin semilla
- 1 cucharadita sal de mar

Blend all ingredients in blender

Mezcle todo en la licuadora

Citrus and vegetable sauce / Salsa de fruta cítrica y vegetales

Ingredients / Ingredientes:

- 2 cups diced oranges
- 1 cup diced peaches
- $\frac{1}{4}$ cup diced lemons
- 2 cups diced cucumber
- 2 cups diced tomatoes
- 1 cup diced radish
- $\frac{1}{2}$ cup of diced onion
- $\frac{1}{2}$ cup lemon juice
- 1 bunch chopped cilantro
- 2 tsp. Sea salt
- $\frac{1}{2}$ tsp. Of pepper
- Diced serranos to your taste
- 2 tazas de naranjas picadas
- 1 taza de durazno picado
- $\frac{1}{4}$ taza de limón picado
- 2 tazas de pepino picado
- 2 tazas de tomate picado
- 1 taza de rabano picado
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de limón
- 1 manojo de cilantro picado
- 2 cucharaditas sal de mar
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
- Serranos picados a su gusto



Pique todos los ingredientes mezcle y sirva.
Dice all your ingredients mix and serve

October 13, 2020

Sugary Beverages / Bebidas Azucaradas

Chicken Breast Albondigas Stew / Caldo Albondigas pechuga de pollo

Ingredients / Ingredientes:

- 1.5 cup chicken breast (ground)
- 1/4 cup chopped onion
- 1/4 cup chopped celery
- 2 teaspoons fresh garlic
- 1 tablespoon good chopped mint
- 1 tablespoon chopped cilantro
- 1 1/2 teaspoon sea salt
- Pepper to taste
- 1/4 cup cooked brown rice
- 1 tablespoon olive oil
- 1.5 taza pechuga de pollo (molida)
- ¼ taza cebolla picada
- ¼ taza de apio picado
- 2 cucharaditas de ajo fresco
- 1 cucharada de yerba buena picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 ½ cucharadita sal de mar
- Pimienta al gusto
- ¼ taza de arroz integral cocido
- 1 cucharada de aceite de olivo



Mix all ingredients and form 1 1/2 Oz meatballs.

Mezcle todos los ingredientes y forme albóndigas de 1 ½ Oz

Broth / Caldo:

- 12 cups water
- 1/2 cup carrot cut small
- 1/2 cup zucchini cut small
- 1 cup spinach (last)
- 1/2 cup lemon juice
- 1 tablespoon sea salt
- 12 tazas de agua
- ½ taza de zanahoria corte chico
- ½ taza de calabaza corte chico
- 1 taza de espinaca (al último)
- ½ taza jugo de limón
- 1 cucharada sal de mar (al último)

Cook all ingredients for 12 minutes (add spinach, salt lemon juice last and serve)

Cocine todos los ingredientes por 12 minutos (espinaca, limón y sal al último y sirva).

Infused Water Recipes / Recetas de agua infundida

For all recipes / Para todas las recetas /

- 6 cups water 6 tazas de agua
- 1 cup ice cubes 1 taza de hielo

Strawberry, Basil, and Lemon / Fresas, albaca y limon

- 1 cup strawberries sliced 1 taza de fresas cortadas
- 5 large fresh basil leaves torn 5 hojas grandes de albaca rotas
- 1 lemon thinly sliced 1 limon corte delgado

Melon, pepino y menta / Honeydew, Cucumber, and Mint:

- 1 taza de melon en quadritos / 1 cup honeydew cubes
- 1 pepino corte delgado / 1 cucumber thinly sliced
- 10 hojas de menta rota / 10 fresh mint leaves torn

Moras , naranja y jengibre / Blackberries, Orange, and Ginger:

- 1 taza de moras / 1 cup blackberries
- 1 taza de naranja corte delgado / 1 orange thinly sliced
- $\frac{1}{4}$ taza de jengibre pelado corte delgado / $\frac{1}{4}$ cup ginger
- peeled and thinly sliced

Arandanos , limon y romero / Blueberry, Lemon, and Rosemary:

- 1 taza de arandanos / 1 cup blueberries
- 1 limon corte delgado / 1 lemon thinly sliced
- 4 ramitas de romero fresco / 4 sprigs fresh rosemary

Pina, coco y limon verde /Pineapple, Coconut, and Lime:

- 1 taza pedazos de pina / 1 cup pineapple chunks
- 1 taza pedazos de coco / 1 cup coconut chunks
- 1 limon verde corte delgado / 1 lime thinly sliced

Sandia, kiwi y limon verde / Watermelon, Kiwi, and Lime:

- 1 taza pedazos de sandía / 1 cup watermelon cubes
- 1 kiwi corte en rueditas / 1 kiwi diced or cut into circles
- 1 limon verde 1 lime sliced into circles

Preparation / Preparación:

In a large pitcher, place the desired combination of fruit or herbs. Add ice and fill the container with water.

En un pitchel pong alas especies y fruta heilo y agua.

Lemonade with Stevia

1/2 cup fresh lemon juice

8 cups water

16 packs of stevia

2 cups ice

Mix all ingredients and serve.

Limonada con Stevia

½ taza jugo de limon fresco

8 tazas de agua

16 paquetes de stevia

2 tazas de hielo

Mezcle todos los ingredientes y sirva.

October 20, 2020

Portions / Porciones

Oven Roasted Chicken Breast / Pechuga de pollo al horno

Ingredients / Ingredientes:

- 2 boneless skinless chicken breast
- 1 tsp. Sea salt
- 1 tsp. Paprika
- 1 tsp. Black pepper
- 1 cup cold water
- 2 pechuga sin cuero
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de agua fria



Preparation:

1. Mix the spices
2. Place spices on one side of the chicken turn over and add spices to the other side.
3. Place chicken breast on a sheet tray and roast for 35- 45 min. Or until it reaches 165 degrees.
4. Allow chicken to rest for up to 10 minutes and slice.

Preparación:

1. Mezcle la paprika , sal y pimienta
2. Acueste la pechuga y agregue especies por u lado y luego el otro
3. Ponga la pechuga en una charola plana con la taza de agua y cocine al horno a 350 por 35 – 45 minutos o cuando llegue a 165 grados
4. Permita que repose la pechuga por 10 minutos corte a su gusto

Tabouli Salad / Ensalada Tabouli

Ingredients / Ingredientes:

- ½ cup fine bulgur wheat
- 1 ½ cup diced Roma tomatoes
- 1 ½ cup diced cucumbers
- 2 bunches chopped parsley
- ½ cup chopped Green onion
- ¼ cup lemon juice
- ¼ cup olive oil
- 1 teaspoon sea salt
- ½ taza de corte fino trigo bulgur
- 1 ½ taza tomate roma picado
- 1 ½ taza pepino picado
- 2 manojos de perijil picado
- ½ taza de cebollita verde picada
- ¼ taza jugo de limón
- ¼ taza de aceite de olivo
- 1 cucharadita sal de mar



Preparation:

1. Soak bulgur wheat for ½ hour in warm water drain and dry
2. Combine all ingredients mix gently and add cracked wheat

Preparación:

1. Deje remojar el trigo por ½ hora en agua tibia y quele
2. Combine todos los ingredientes suavemente y agregue el trigo

Tzatziki

Ingredients / Ingredientes:

- 1 (8 ounces) containers Greek yogurt
- 1 cucumbers - peeled, seeded, grated drained
- 1 tablespoons olive oil
- 1/2 lemon, juiced
- Salt and pepper to taste
- 1 cloves garlic minced
- 1 (8 onzas) envases de yogur griego
- 1 pepino - pelado, Sin semillas, rallado escurrido
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 limón, en jugo
- sal y pimienta para probar
- 1 diente de ajo picado

In a large bowl mix all ingredients together.

En un tazón grande mezcle todos los ingredientes.

October 27, 2020

Healthy Snacks / Meriendas Saludables

Spicy Buffalo Cauliflower Bowl with Brown Rice and Vegetables / Coliflor enchilado con arroz integral y vegetables

Ingredients / Ingredientes:

- 4 cups cut cauliflower 4 tazas de coliflor cortado
- $\frac{1}{4}$ cup olive oil $\frac{1}{4}$ taza de aceite de olivo

Mix and roast in the oven for 20 minutes

Revuelva cocine en horno 20 min



Dressing / Aderezo:

- $\frac{1}{2}$ cup olive oil $\frac{1}{2}$ taza de aceite de olivo
- $\frac{1}{2}$ cup vinegar $\frac{1}{2}$ taza de vinagre
- 1 tbsp. Paprika 1 cucharada de paprika
- 1 tbsp. Ground New Mexico 1 cucharada de chile molido NM
- 1 tsp. Ground chile de árbol 1 cucharadita de chile de árbol molido
- 1 tsp. Black pepper 1 cucharadita de pimienta
- 1 tsp sea salt 1 cucharadita sal de mar
- 1 clove garlic 1 clavo de ajo

Mix well in a blender for 4 min add to cauliflower and return to oven for 3 minutes.

Mezcle en licuadora por 4 minutos y agregue al coliflor regrese al horno por 3 minutos.

Cauliflower Bowl / Tazón de coliflor:

- ½ cup cooked Brown rice ½ taza de arroz integral
- ½ cup cauliflower ½ taza de coliflor
- ½ cup mixed veg ½ taza de vegetales mixtos
- ½ tbsp dried cranberries ½ cucharadita de arandanos
- 1 cucharada de aderezzo 1 tbsp of dressing

Black Bean Salad / Ensalada de frijol negro

Ingredients / Ingredientes:

- 1 cup cooked black beans
- ¼ cup diced roma tomato
- ¼ cup diced red onion
- 1 diced serrano pepper
- ¼ cup bunch of cilantro chopped
- 1 ounce of fresh lemon juice
- 1 teaspoon sea salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 taza de frijol negro cocidos
- ¼ taza tomate roma picado
- ¼ taza cebolla roja picada
- 1 serrano picado fresco
- ¼ taza manojo de cilantro picado
- 1 onzas de jugo de limón
- 1 cucharadita sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta negra

In a large bowl mix all ingredients together.

En un tazón grande mezcle todos los ingredientes.



Wholes Grain Protein Bars /

Barrita de proteína de cereales integrales

Ingredients / Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| • 1 cup ground quinoa | 1 taza de quinoa molido |
| • 1 taza de linaza molido | 1 cup ground flax seed |
| • 1 cup ground oatmeal | 1 taza de avena molida |
| • 1 ½ cup unsweetned cocoa | 1 ½ taza de cocoa sin azucar |
| • ¼ cup protein poder | ¼ taza de polvo proteina |
| • ½ taza de azúcar cruda | ½ cup raw sugar |
| • ½ cup olive oil | ½ taza de olive de vegetal |
| • ½ teaspoon salt | ½ cucharadita sal de mar |
| • 2 teaspoons vanilla extract | 2 cucharaditas de vainilla |
| • 2 cups pureed fresh pears | 2 tazas de pure de pera fresca |
| • 1 cup pureed strawberries | 1 taza de pure de fresas |

Combine all the ingredients and mix well pour the mixture into a 1-inch deep baking dish for ½ hr. Cut according to your liking.

Combine todos los ingredientes y mezcle , acueste la masa en una charola de hornear cocine por 30 minutos ha 350 grados. Corte según su gusto en quadritos.



Hummus

- 1 ½ cups of garbanzos
- 3 tbsp. Cooked black-eyed peas
- 1 tsp. of tahini
- ½ cup olive oil
- 1/4 cup of water
- 1 clove of garlic
- 1 tbsp. lemon juice
- 1 tsp. salt
- 1 ½ tazas de garbanzos
- 3 cucharadas Guisantes de ojo negro cocidos
- 1 cucharadita de tahini
- ½ taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de agua
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada. jugo de limon
- 1 cucharadita sal

Mix all ingredients in a food processor.

Mezcle los ingredientes en un procesador de alimentos.



Pita Crisps / Crisps de pita

Ingredients / Ingredientes:

- 4 EA Pita
- As Needed Pan Spray
- 2 TBL Lime juice
- 1/2 TBL Olive oil
- 1 TSP Cumin, ground
- 1 TSP Chile, ground
- 1 TSP Garlic powder
- 1/2 TSP Salt
- 4 EA Pita
- As Needed Pan Spray
- 2 TBL Jugo de Lima
- 1/2 TBL Aceite de oliva
- 1 comino TSP, tierra
- 1 TSP Chile, terreno
- 1 TSP Ajo en polvo
- 1/2 TSP Sal

Preparation:

1. Split the pita into halves. Lightly spray with Pan Spray
2. Arrange pita on sheet pans up, not overlapping
3. Combine other ingredients. Brush lightly onto the pita
4. Bake at 400 F for about 10-12 minutes or until edges turn golden brown.
5. Cool and break into chips.



Preparación:

1. Divida la pita en mitades. Rocíe ligeramente con Pan Spray
2. Organice la pita en las sartenes "dentro"; hacia arriba, no superponiendo
3. Combine otros ingredientes. Cepille ligeramente sobre la pita
4. Hornee a 400 F unos 10-12 minutos o hasta que los bordes se doren.
5. Enfriar y romper en patatas fritas.

Heart Health Blueberry Chia Pudding / Pudín de arándanos y chía para la salud del corazón

Ingredients / Ingredientes:

- 2 cup ground bl berries
- 2 ounces of raw sugar
- 2 teaspoons of cocoa
- ½ cup chía seeds
- 1 pack of raspberries
- 2 tazas de blueberries (molidos)
- 2 oncas de azucar cruda o miel
- 2 cucharaditas de cocoa
- ½ taza de semillas de Chía
- 1 paquete de frambuesas

Preparation:

1. In a bowl of your choice add the sugar and blueberries well.
2. Add chia seeds mix well cover with plastic wrap for a minimum of 1-2 hours.
3. Add raspberries as a topping and enjoy your pudding.

Preparación:

1. En un contenedor de su gusto mezcle la leche, azucar y arándano
2. Agregue la chía y mezcle tape con plástico deje en
3. Refrigeración por lo menos 1-2 horas ponga frambuesas a su gusto y goce de su postre.



November 3 , 2020

Food Labels / Etiquetas de alimentos

Oven roasted whole Turkey / Pavo entero asado al horno

Ingredients / Ingredientes:

- | | |
|-------------------------------|--|
| • 1 whole turkey | 1 pavo entero |
| • 1 tbsp. fresh thyme | 1 cucharada de tomillo fresco |
| • 1 tbsp. Sea salt | 1 cucharada de sal marina |
| • 1 teasp. Paprika | 1 teasp. paprika |
| • 2 teasp. Black Pepper | 2 teasp. Pimienta |
| • $\frac{1}{4}$ cup olive oil | $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de oliva |
| • 1 carrot | 1 zanahoria |
| • 4 celery stalks | 4 tallos de apio |
| • 1 onion coarsely cut | 1 cebolla cortada en grueso |
| • 1 quart water | 1 cuarto de agua |



Preparation:

1. Place turkey in a roasting pan
2. Blend all of the spices with the olive oil and rub all over the turkey.
3. Place all of the vegetables around the turkey and add half the water to pan bake for 4 hours uncovered at 325
4. Check-in hour baste add rest of water when necessary and repeat every 45 min after till done.

Preparación:

1. Coloque el pavo en una sartén para asar
2. Mezclar todas las especias con el aceite de oliva y frotar todo el pavo.
3. Coloque todas las verduras alrededor del pavo y agregue la mitad del agua para hornear durante 4 horas al aire descubierta a las 325 horas
4. Check in baste; añadir el resto del agua cuando sea necesario y repetir cada 45 minutos después de hasta que haya terminado.

November 10, 2020

Hemoglobin A1c + Cholesterol / Hemoglobina A1c + Colesterol

Low-Carb/Low Fat Mashed Potatoes / Puré de papas bajo en carbohidratos / bajo en grasa

Ingredients / Ingredientes:

- 4 cups diced potatoes 4 tazas de papas cortadas en cubitos
- 4 cups cauliflower florets 4 tazas de floretes de coliflor
- ½ cup sliced almonds ½ taza de almendras en rodajas
- 1 cup almond milk 1 taza de leche de almendras
- 1 teaspoon sea salt 1 cucharadita de sal marina

Preparation:

1. Cook potatoes and cauliflower in 3 cups water till soft
2. Remove 1 cooked cup cauliflower add almonds, almond milk in a blender and puree well
3. Mash potatoes and cauliflower together as you add the almond and cauliflower mixture.

Preparación:

1. Cocine las papas y la coliflor en 3 tazas de agua hasta que estén blandas
2. Retire 1 taza de coliflor cocida agregue almendras, leche de almendras en la licuadora y hacer puré bien
3. Triture las papas y la coliflor mientras agrega las almendras y mezcla de coliflor.



Whole Wheat Stuffing / Relleno de pan integral

Ingredients / Ingredientes:

- 1 oven toasted loaf of wheat bread 1 Barra de pan integral tostado al horno
- 1 cup diced onion 1 taza cebolla picada
- 1 ½ cups of diced celery 1 ½ tazas de apio picado
- 2 tablespoons of chopped sage 2 cucharadas de sabia picado
- 2 tbsp chopped parsley 2 cucharadas de perejil picado
- ¼ cup cranberries ¼ taza de arandanos
- 2 tbsp olive oil 2 cucharadas de aceite olivo
- 1 tsp sea salt 1 cucharadita sal de mar
- black pepper to taste Pimienta negra al gusto
- 4 cups of water 4 tazas agua

Cook celery and onions in oil until soft and water heat add spices and blend with bread.

En el aceite cocine apio y cebolla blandito agregue agua caliente y apague combine los especias , pan y revuelva



Healthy Gravy / Gravy saludable

Ingredients / Ingredientes:

- 1 teasp. olive oil 1 cucharadita de aceite de olivo
- ½ cup diced onion ½ taza de cebolla picada
- ¼ cup diced carrots ¼ taza de zanahoria picada
- ¼ cup diced celery ¼ taza de apio picado
- 1 cup sliced mushrooms 1 taza de hongos picados
- 1 tsp sea salt 1 cucharadita sal de mar
- 2 ½ cups water 2 ½ tazas de agua



Cook vegetables soft in oil add to blender mix well bring to a boil.

En aceite cocine los vegetales blanditos mezcle en licuadora regrese hierva con agua y sal.

Baked Stevia and Pecan Yams / Stevia al horno y ñame de nuez

Ingredients / Ingredientes:

- 2 lbs baked yams 2 libras de camotes
- 2 tbsp stevia 2 cucharadas de stivia
- 1/3 cup pecans 1/3 cup nuez
- 1 tbsp olive oil 1 cucharada de aceite olivo
- 1/8 lb sweet butter 1/8 lb. de mantequilla dulce



Preparation:

1. Blend the oil and yams well and bake for 20 min. at 350d degrees
2. Add the butter and stevia mix and blend until melted and it coats the yams.

Preparación:

1. Mezcle los camotes con aceite al horno por 20 minutos a 350 grados
2. Agregue la mantequilla y stevia mezcle hasta que esten cubiertos los camotes.

November 17, 2020

What is Diabetes? / ¿Qué es la diabetes?

Pumpkin and Turkey Cranberry Tamales / Tamales de calabaza y pavo en chile

Ingredients / Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| • 1 ½ lbs. of corn masa | 1 ½ lbs. of corn masa |
| • 1 ½ cups of peeled pumpkin pieces. | 1 ½ taza calabaza pelada |
| • 1 tablespoon sea salt | 1 cucharada sal de mar |
| • 4 oz. water | 4 oz. de agua |
| • ½ cup dried cranberries | 1/2 taza de arándano |
| • 6 oz. grape seed oil | 6 oz. de aceite de semilla de uva |
| • 1 cup red sauce | 1 taza de salsa roja |
| • 1 slice chiles | 1 raja de chiles |
| • 1 ounce marinated turkey. | 1 onza de pavo en chile |
| • 1 ½ Tbsp baking powder | 1 ½ cucharadas de polvo para hornear |

Preparation:

1. Cook the squash in 1/2 cup of water until soft. Mix in the blender.
2. Cook the pumpkin in 1/2 cup of water until it's soft. Mix in blender.
3. Put the dough in a pan and add the pumpkin puree, sea salt water, oil, and baking powder.
4. Mix with a blender for 4 minutes. Add the blueberries and mix with a spoon (not the blender).
5. Smear 3 ounces on the tamal leaf fill with turkey and roll.
6. Put the masa in a bowl and mix in the pumpkin, sea salt, water, oil, and baking powder.
7. Mix all with a hand mixer for about 4 minutes.
8. Mix in the cranberries, mix with a spoon (not the hand mixer). Spread 3 ounces of dough on the husk and fold the husk.
9. Steam for 30 minutes to 1 hour.
10. Cook in a steamer for 30 minutes to an hour).

Preparación:

1. Cocine la calabaza en ½ taza de agua hasta que este blandita. Mezcle en la licuadora.
2. Cocinar la calabaza en ½ taza de agua hasta que esté blanda. Mezclar en la licuadora.
3. Ponga la masa en un sartén y agregue el pure de Calabaza, sal de mar agua, aceite y polvo de hornear.
4. Mezcle con una batidora por 4 minutos. Agregue los arándanos y mezcle con una cuchara (no con la batidora).
5. Embarre 3 onzas en la hoja de tamal rellene con pavo raja y
6. enrolle.
7. Ponga la masa en un bol y mezcle la calabaza, la sal marina, el agua, el aceite y la levadura.
8. Mezcle todo con una batidora de mano durante unos 4 minutos.
9. Agregue los arándanos, mezcle con una cuchara (no con la batidora de mano).
10. Unte 3 onzas de masa sobre la hoja y dóblela.
11. Cocine al vapor por 30 minutos a 1 hora.



December 1, 2020

Diet-Related Diseases / Enfermedades relacionadas con la dieta

Whole Grain Chicken Wrap / Envuelto de Pollo y Tortillas integrales

Ingredients / Ingredientes:

- Wheat flour tortillas Tortillas de harina de trigo
- 1oz Chicken Breast 1 oz de pechuga de pollo
- 2 Tbsp tomato diced 2 cucharadas de tomate cortado en cubitos
- 2 Tbsp cucumber diced 2 cucharadas de pepino cortado en cubitos
- 2 Tbsp Green Apple 2 cucharadas de manzana verde
- 2 Tbsp hummus 2 cucharadas de hummus
- 1oz lettuce sliced 1 oz de lechuga en rodajas

Heat the tortilla and arrange the hummus, chicken, lettuce, vegetables and fruit on the tortilla and wrap in a burrito style.

Caliente la tortilla agregue el hummus pollo lechuga , vegetales y fruta envuelva estilo burrito.



Butternut Squash Chips Baked in the Oven / Chips de calabaza al horno en el horno

Ingredients / Ingredientes:

- 1 large butternut squash 1 calabaza grande
- Optional: 2 teaspoons Opcional: 2 cucharaditas
- olive oil (extra virgin) de aceite de oliva (virgen extra)

Preparation:

1. Preheat oven to 400 F/204 C
2. Cut off the round, seed-containing part of the squash and reserve it for another recipe. Cut off the stem end of the squash neck. Slice off the thick skin
3. Cut the butternut squash into very thin rounds or slices. They should be almost transparent. You can use a mandoline, the slicing blade of a food processor, a vegetable peeler, or a knife (be careful!) to do this.
4. Toss the squash slices with the oil, if using. Use your clean hands to separate the pieces and coat each of them with the oil
5. Line baking sheets with parchment paper. Arrange the butternut squash slices on the baking sheets in a single layer (make sure none of the slices overlap).
6. Bake for 20 to 35 minutes until the chips are curling up but still bright orange and not at all browned
7. They may not seem fully crisp while they are still warm—take them out of the oven and let them cool off at room temperature for 10 minutes. They will crisp up the way cookies do after they come out of the oven.
8. If after the cooling-off period, they still are crisp, put them back into the 400 F/204 C oven for 5 to 10 minutes.
9. Sprinkle the salt, if using, over the chips.
10. Eat immediately or transfer, once cooled to room temperature, into air-tight containers.

Preparación:

1. Precalentar el horno a 400 F/204 C
2. Corta la parte redonda que contiene semillas de la calabaza y reserva para otra receta. Corta el extremo del tallo del cuello de la calabaza. Corta la piel gruesa.
3. Corta la calabaza de mantequilla en rodajas o rondas muy finas. Deben ser casi transparentes. Puede utilizar una mandolina, la hoja de corte de un procesador de alimentos, un pelador de verduras o un cuchillo (¡tenga cuidado!) para hacer esto.
4. Mediante el uso de las rodajas de calabaza con el aceite. Usa tus manos limpias para separar las piezas y cubrir cada una de ellas con el aceite.
5. Línea de hojas de hornear con papel pergamino. Coloca las rodajas de calabaza de mantequilla en las bandejas para hornear en una sola capa (asegúrate de que ninguna de las rodajas se superponga).
6. Hornee durante 20 a 35 minutos hasta que las fichas se acurruquen pero aún sean de color naranja brillante y no estén doradas.
7. Puede que no parezcan completamente crujientes mientras aún están calientes, sáquelos del horno y déjelos enfriarse a temperatura ambiente durante 10 minutos. Se queda la forma en que lo hacen las galletas después de que salen del horno.
8. Si después del período de enfriamiento todavía no están crujientes, vuelva a ponerlos en el horno de 400 F/204 C durante 5 a 10 minutos.
9. Espolvorea la sal, si la usas, sobre las virutas.
10. Come inmediatamente o transfiere, una vez enfriado a temperatura ambiente