

MY PLATE/MI PLATO

August 13, 2024

Middle Eastern-Style Grilled Beef Kabobs

Ingredients:
1 cup plain whole milk Greek yogurt
2 tablespoons extra-virgin olive oil
2 teaspoons paprika
½ teaspoon cumin
⅙ teaspoon cinnamon
1 teaspoon crushed red pepper flakes (reduce to ½ teaspoon for less heat)
Zest from one lemon
2 tablespoons freshly squeezed lemon juice, from one lemon
1¾ teaspoons salt
½ teaspoon freshly ground black pepper
5 garlic cloves, minced
2½ to 3 pounds boneless skinless chicken thighs, trimmed of excess fat and cut into 1½-inch pieces (see note)
1 large red onion, cut into 1-inch chunks
Vegetable oil, for greasing the grill

Preparation:
In a medium bowl, combine the yogurt, olive oil, paprika, cumin, cinnamon, red pepper flakes, lemon zest, lemon juice, salt, pepper and garlic. Add the chicken and mix gently allowing every piece to coat
Line a baking sheet with aluminum foil for easy clean up. Thread the chicken onto metal skewers, folding if the pieces are long and thin, alternating with the red onions. Be sure not to cram the skewers Place the kabobs on the prepared baking sheet. Brush the marinade all over the meat, coating well. Cover and refrigerate at least eight hours or overnight.
Preheat the grill to medium-high heat. To grease the grill, lightly dip a wad of paper towels in vegetable oil and, using tongs, carefully rub over the grates several times until glossy and coated. Grill the chicken kabobs until golden brown and cooked through, turning the skewers occasionally, 13 to 15 minutes. (The yogurt marinade makes these kabobs prone to sticking to the grill grates; if necessary, use a metal BBQ spatula to scrape underneath the kabobs and release them.) Transfer the kabobs to a platter and serve.

Cooking Basmati Brown Rice

Ingredientes:
1 teaspoon olive oil
1 cup basmati brown rice
2 cups water
1/2 teaspoons salt
Preparación:
Step 1
Wash Rice 2 times drain well. 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.
Step 2
Add salt and water bring to a boil and then reduce to simmer and cover.
Step 3
Simmer until water has evaporated, about 45 to 50 minutes. Remove from heat, keep pan covered, and let rice cool about 10 minutes.
Step 4
Fluff rice with a fork and serve.

Brochetas de carne de res a la parrilla al estilo del Medio Oriente

Ingredientes:
1 taza de yogur griego natural de leche entera
2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 cucharaditas de pimentón
1/2 cucharadita de comino
1/8 cucharadita de canela
1 cucharadita de hojuelas de pimienta rojo triturado (reduzca a 1/2 cucharadita para menos picante)
Ralladura de un limón
2 cucharadas de jugo de limón recién exprimido, de un limón
13/4 cucharaditas de sal
1/2 cucharadita de pimienta negra recién molida
5 dientes de ajo picados
21/2 a 3 libras de sirón magro, sin exceso de grasa y cortado en trozos de 11/2 pulgadas, aceite extra, para engrasar la parrilla

Preparación:
En un tazón mediano, combine el yogur, el aceite de oliva, el pimentón, el comino, la canela, las hojuelas de pimienta rojo, la ralladura de limón, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el ajo. Y marinar los trozos de carne durante al menos 3 horas, mejor durante la noche si tiene tiempo
Ensarta la carne en brochetas, doblándola si las piezas son largas y delgadas. Asegúrate de no abarrotar las brochetas.
Coloque las brochetas en la bandeja para hornear preparada. Cepille la marinada por toda la carne, cubriendo bien. Cubra y refrigere por lo menos ocho horas o toda la noche.
Precalienta la parrilla a fuego medio-alto. Para engrasar la parrilla, sumerja ligeramente un fajo de toallas de papel en aceite vegetal y, con unas pinzas, frote cuidadosamente las rejillas varias veces hasta que estén brillantes y cubiertas. Ase las brochetas de carne hasta que estén doradas y bien cocidas, volteando las brochetas de vez en cuando, de 13 a 15 minutos. Transfiera las brochetas a una fuente y sirva.

Cocinar arroz basmati integral

Ingredientes:
1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de arroz integral basmati
2 tazas de agua
1/2 cucharaditas de sal
Preparación:
Paso 1
Lave el arroz por lo menos 2 veces. Calienta una cacerola mediana a fuego medio. Agregue aceite, revolviendo para cubrir la sartén. Agregue el arroz y tueste hasta que esté fragante, agitando la sartén de vez en cuando, aproximadamente 5 minutos.
Paso 2
Agregue agua y sal, hierva y luego reduzca a fuego lento y cubra.
Paso 3
Cocine a fuego lento hasta que el agua se haya evaporado, alrededor de 45 a 50 minutos. Retire del fuego, mantenga la sartén tapada y deje que el arroz se enfíe durante unos 10 minutos.
Paso 4
Esponje el arroz con un tenedor y sirva.



MY PLATE/MI PLATO

August 13, 2024

Vegetable Medley

Ingredients:

- 2 cups cauliflower florets
- 1 cup carrot, sliced diagonally
- 1 medium red onion, sliced and separated into rings
- 1 cup sliced fresh mushrooms
- 1 tablespoon butter
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 teaspoon dried basil,
- 1 teaspoon spices of your choice

Preparation:

Place the cauliflower, carrots, mushrooms and onion in boiling water
Cook in boiling water for 1-2 minutes depends on type of vegetables
Retrieve and drain until dry
Meanwhile, melt butter or oil add lemon juice,
basil and spices of your choice toss vegetables in mix
To serve, assort vegetables on plate according to color

Popurrí de Verduras

Ingredientes:

- 2 tazas de floretes de coliflor
- 1taza de zanahoria, cortada en diagonal
- 1cebolla morada mediana, cortada en rodajas y separada en aros
- 1 taza de champiñones frescos en rodajas
- 1 cucharada de mantequilla
- 1cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de albahaca seca,
- 1 cucharadita de especias de tu elección

Preparación:

Coloque la coliflor, las zanahorias, los champiñones y la cebolla en agua
hirviendo
Cocine en agua hirviendo durante 1-2 minutos, dependiendo del tipo de
verduras
Recoger y escurrir hasta que se seque
Mientras tanto, derrita la mantequilla o el aceite y agregue jugo de limón,
albahaca y especias de su elección mezcle las verduras
Para servir, clasifique las verduras en el plato según el color



PROTEIN/PROTEÍNA

August 20, 2024

Baked Salmon

Ingredients:

- 1 whole Salmon
- ½ teaspoon paprika
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon Italian spice
- 1 thinly sliced lemon
- 1 thinly sliced cucumber
- 1 tablespoon of olive oil

Preparation:

1. Evenly sprinkle the spices over non skin side of salmon
2. Coat a sheet pan with oil, place salmon on sheet pan skin side down and bake @ 350 for 12-15 minutes.
3. Pull salmon let set for 10 min transfer to platter and garnish with lemon and cucumber slices.

Salmón al horno

Ingredientes:

- 1 salmón entero
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de especias italianas
- 1 limón en rodajas finas
- 1 pepino en rodajas finas
- 1 cucharada de aceite de oliva

Preparación:

1. Espolvoree uniformemente las especias sobre el lado sin piel del salmón
2. Cubra una sartén con aceite, coloque el salmón en una sartén con la piel hacia abajo y hornee @ 350 durante 12-15 minutos.
3. Retire el salmón, déjelo reposar durante 10 minutos, transfíralo a un plato y decore con rodajas de limón y pepino.



Edamame Crunch Salad

Ingredients:

- 2 cups cooked and shelled edamame
- 1 bunch cilantro - finely chopped
- 1 cup diced red bell pepper
- 2 cups small broccoli floweret's
- 1 cup diced celery
- ½ cup red onion diced
- ½ cup daikon radish diced
- 1 cup cashews

Ginger Miso Dressing

- 1 inch piece of ginger
- 1 garlic clove
- 2 small carrots - roughly chopped
- ⅓ cup rice wine vinegar
- ⅓ cup neutral oil I used avocado
- 2 tablespoons miso
- 1 tablespoon tahini sub sesame oil, peanut butter or omit if allergic

Preparation:

1. Add all of your dressing ingredients to a food processor or blender and blend until smooth.
2. Mix dressing with the rest of your salad ingredients.

Ensalada crujiente de edamame

Ingredientes:

- 2 tazas de edamame cocido y sin cáscara
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- 1 taza de pimiento rojo cortado en cubitos
- 2 tazas de flor de brócoli pequeña
- 1 taza de apio cortado en cubitos
- 1/2 taza de cebolla morada cortada en cubitos
- 1/2 taza de rábano daikon cortado en cubitos
- 1 taza de anacardos

Aderezo de miso de jengibre

- 1 pulgada de jengibre
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias pequeñas, picadas en trozos grandes
- 1/3 taza de vinagre de vino de arroz
- 1/3 taza de aceite neutro Usé aguacate
- 2 cucharadas de miso
- 1 cucharada de tahini aceite de sésamo, mantequilla de mani u omitir si es alérgico

Preparación:

1. Agregue todos los ingredientes de su aderezo a un procesador de alimentos o licuadora y mezcle hasta que quede suave.
2. Mezcle el aderezo con el resto de los ingredientes de la ensalada.



PROTEIN/PROTEÍNA

August 20, 2024

Vegetarian Italian Chopped Salad

Ingredients:

- 2 medium romaine lettuce chopped
- 1 quart of chopped arugula
- 1 quart of chopped spinach
- 1 cup medium red onion chopped
- 1 cup chopped celery
- 1 cup cherry tomatoes, thinly sliced
- ⅓ cup chopped pickled pepperoncini peppers
- ⅓ cup sun-dried tomatoes chopped
- 2 cups cannellini beans rinsed
- 1 cup provolone cheese shredded

Preparation:

- 1.In a large serving bowl, combine the chopped lettuce, radicchio, onion, celery, cherry tomatoes, peppers, sun-dried tomatoes, chickpeas and cheese (if using).
- 2.Toss the ingredients together and set aside.
- 3.Drizzle enough dressing in to lightly coat the salad and toss to combine add dressing as needed.

Ensalada Italiana Vegetariana Picada

Ingredientes:

- 2 lechugas romanas medianas, picadas
- 1 cuarto de rúcula picada
- 1 cuarto de espinaca picada
- 1 taza de cebolla morada mediana picada
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de tomates cherry, en rodajas finas
- 1/3 taza de pimientos pepperoncini en escabeche picados
- 1/3 taza de tomates secos picados
- 2 tazas de frijoles cannellini enjuagados
- 1 taza de queso provolone rallado

Preparación:

- 1.En un tazón grande para servir, combine la lechuga picada, la achicoria, la cebolla, el apio, los tomates cherry, los pimientos, los tomates secados al sol, los garbanzos y el queso (si lo usa).
- 2.Mezcle los ingredientes y reserve.
- 3.Rocee suficiente aderezo para cubrir ligeramente la ensalada y revuelva para combinar, agregue el aderezo según sea necesario.



Summer Slaw

Ingredients:

- 1 pound rainbow/orange carrots julienned
- 1 medium tart apple peeled and julienned
- 1 small fennel bulb very thinly sliced
- 2 cups thinly sliced Brussel sprouts
- 1 cup julienned assorted radish
- 1 quart thinly sliced red and green cabbage
- 3 scallions thinly sliced
- ¼ cup toasted pumpkin seeds
- ¼ cup toasted sunflower seeds

Dressing

- ½ cup Greek yogurt
- 2 tablespoon honey
- 1 teaspoon dried tarragon
- 1 teaspoon minced ginger
- 1 teaspoon sea salt or to taste

Preparation:

- 1.Prepare all the vegetables according to cut.
- 2.Toss all of the vegetables in a large mixing bowl.
- 3.Sprinkle the pumpkin seeds and sunflower seeds over everything and toss. Set the slaw aside while you make the dressing.

Dressing

- 1.Combine all of the ingredients together in a bowl stir well to combine. Taste and extra salt as desired or adjust any seasons.
- 2.Pour the dressing over the slaw and toss to combine. Let the slaw sit for 20-30 minutes so the flavors can combine.

Ensalada de pollo de verano

Ingredientes:

- 1 libra de zanahorias arcoiris/naranjas cortadas en juliana
- 1 manzana ácida mediana, pelada y cortada en juliana
- 1 bulbo pequeño de hinojo en rodajas muy finas
- 2 tazas de coles de Bruselas en rodajas finas
- 1 taza de rábano variado cortado en juliana
- 1 cuarto de repollo rojo y verde en rodajas finas
- 3 cebolletas en rodajas finas
- 1/4 taza de semillas de calabaza tostadas
- 1/4 taza de semillas de girasol tostadas

Apósito

- 1/2 taza de yogur griego
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de estragón seco
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1 cucharadita de sal marina o al gusto

Preparación:

- 1.Prepara todas las verduras según corte.
- 2.Mezcle todas las verduras en un tazón grande para mezclar.
- 3.Espolvorea las semillas de calabaza y las semillas de girasol sobre todo y revuelve. Deja la ensalada a un lado mientras preparas el aderezo.

Apósito

- 1.Combine todos los ingredientes en un tazón y revuelva bien para combinar. Pruebe y agregue sal al gusto, o ajuste las estaciones.
- 2.Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle para combinar. Deje reposar la ensalada durante 20-30 minutos para que los sabores se combinen.



PROTEIN/PROTEÍNA

August 20, 2024

Italian Vinaigrette

Ingredients:

- ⅓ cup extra-virgin olive oil
- ⅓ cup red wine vinegar
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 2 teaspoons dried oregano
- 1 teaspoon honey
- 2 cloves garlic, pressed or minced
- ½ teaspoon ground black pepper
- 1 teaspoon salt, more to taste

Preparation:

1. To prepare the dressing, combine all of the ingredients in a bowl.
2. Whisk until blended. Taste and adjust flavor to your liking.

Vinagreta Italiana

Ingredientes:

- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/3 taza de vinagre de vino tinto
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de miel
- 2 dientes de ajo, prensados o picados
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal, más al gusto

Preparación:

1. Para preparar el aderezo, combine todos los ingredientes en un tazón.
2. Batir hasta que se mezcle. Pruebe y ajuste el sabor a su gusto.



HEALTHY FATS/GRASAS SALUDABLES

August 27, 2024

Spicy Tuna Rice Bowl

Ingredients:

- 2 cups cooked brown long-grain rice
- 2 cups of white albacore tuna
- 1 cup finely diced red bell pepper
- ½ cup finely diced jalapeno pepper(optional)
- ½ cup finely sliced green onions
- 6 oz. seasoned rice vinegar
- 2 tablespoon lemon juice
- ¼ cup soy sauce
- 2 tablespoons Sriracha hot sauce
- 1 teaspoon sesame oil

Toppings:

- 1 avocado quartered
- ¼ cup seed and nut blend (toasted sesame seeds, cashews, chia seeds, pepitas, toasted almonds)
- ½ cup chopped mixed cabbage
- ½ cup adzuki beans (vegetarian option)

Preparation:

1. Gather the ingredients.
2. Place tuna into a large mixing bowl and break up with your hands or a fork.
3. Toss in red bell pepper, jalapeno, 1/4 cup green onions, rice vinegar, lemon juice, soy sauce, Sriracha, and sesame oil. Mix with a fork until thoroughly combined.
4. Fluff rice with a fork to separate the grains transfer into the mixing bowl.
5. Mix thoroughly with a spoon until all the ingredients are evenly incorporated. Taste and adjust seasoning if needed.
6. Arrange toppings over rice and serve.

Ponzu Sauce

Ingredients:

- ¼ cup Soy sauce
- ¼ cup orange juice
- ¼ cup lime juice
- 1 tablespoon rice vinegar

Preparation:

1. Blend all ingredients in container of your choice, allow to rest for 10 to 15 minutes. Serve over rice dish as needed.

Seed and Nut Blend

Ingredients:

- ¼ cup unsalted toasted cashews
- ¼ cup toasted almonds
- ¼ cup toasted pepitas
- 1 oz. toasted sesame seeds
- 1 oz. chia seeds

Preparation:

1. Place cashews, almonds, pepitas in food processor. Using the pulse speed 3-4 times and place in a container.
2. Add the sesame seeds and chia seeds into container with other ingredients and mix.

Tazón de Arroz de Atún Picante

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral de grano largo cocido
- 2 tazas de atún blanco
- 1 taza de pimiento rojo finamente picado
- 1/2 taza de chile jalapeño finamente picado (opcional)
- 1/2 taza de cebollas verdes en rodajas finas
- 6 onzas de vinagre de arroz sazonado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 taza de salsa de soja
- 2 cucharadas de salsa picante Sriracha
- 1 cucharadita de aceite de sésamo

Coberturas:

- 1 aguacate cortado en cuartos
- 1/4 taza de mezcla de semillas y nueces (semillas de sésamo tostadas, anacardos, semillas de chia, pepitas, almendras tostadas)
- 1/2 taza de repollo mixto picado
- 1/2 taza de frijoles adzuki (opción vegetariana)

Preparación:

1. Reúne los ingredientes.
2. Coloque el atún en un tazón grande para mezclar y rómbalo con las manos o con un tenedor.
3. Agregue el pimiento rojo, el jalapeño, 1/4 taza de cebollas verdes, el vinagre de arroz, el jugo de limón, la salsa de soja, el sriracha y el aceite de sésamo.
4. Mezcle con un tenedor hasta que esté bien combinado.
5. Esponje el arroz con un tenedor para separar los granos y transfíralo al tazón para mezclar. Mezcle bien con una cuchara hasta que todos los ingredientes se incorporen uniformemente. Pruebe y ajuste el condimento si es necesario.
6. Coloque los aderezos sobre el arroz y sirva.

Salsa Ponzu

Ingredientes:

- ¼ taza de salsa de soja
- ¼ taza de jugo de naranja
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de arroz

Preparación:

1. Mezcla todos los ingredientes en el recipiente de tu elección, deja reposar de 10 – 15 minutos. Sirva sobre un plato de arroz según sea necesario.

Mezcla de Semillas y Nueces Secos

Ingredientes:

- 1/4 taza de anacardos tostados sin sal
- 1/4 taza de almendras tostadas
- 1/4 taza de pepitas tostadas
- 1 onza de semillas de sésamo tostadas
- 1 onza de semillas de chia

Preparación:

1. Coloque los anacardos, las almendras y las pepitas en el procesador de alimentos. Uso de la velocidad del pulso 3-4 veces y colocar en un recipiente.
2. Agregue las semillas de sésamo y las semillas de chia en el recipiente con otros ingredientes y mezcle.



CARBOHYDRATES/CARBOHIDRATOS

September 3, 2024

Chicken Burrito Bowl

Ingredients:

Taco Meat Filling

- 1 lb. ground chicken
- 1 yellow onion diced
- 1 tsp cumin
- 1 tsp oregano
- 1 tsp smoked paprika
- 1 jalapeno pepper cored and diced
- 1 tsp. Salt and pepper to taste
- Taco shells or taco bowls optional
- 15 oz. beans of your choice
- Fresh cilantro,
- Queso fresco
- avocado,
- tomatoes,
- sour cream
- fresh salsa (see recipe)
- fresh salad mix (see recipe)

Preparation:

Taco Meat Filling

1. Drizzle cooking oil over the bottom of a skillet and allow it to heat up. Add the ground chicken and onion and jalapeno let the meat cook.
2. Stir in cumin, oregano, smoked paprika, salt and pepper
3. Serve whole grain taco bowls. Garnish with all the toppings

Baked Taco Bowls

1. Preheat the oven to 400°F.
2. Spray both sides of a tortilla shell, and if desired sprinkle with spice of your choice Put the tortilla shell into a heat-resistant bowl that's smaller than the diameter of the bowl.
3. Bake until lightly browned. Cool on a wire baking rack.

Lettuce Mix for Burrito Bowl

Ingredients:

- 2 cups chopped romaine lettuce
- 2 cups chopped iceberg lettuce
- 2 cup chopped baby green mix
- 1 cup small, diced jicama
- 1 cup small, diced daikon radish
- ½ cup small dice red onion
- 1 oz. chopped mint

Preparation:

1. Chop and dice all your ingredients and gently mix, add as 1st ingredient to burrito bowl.

Tazón de Burrito de Pollo

Ingredientes:

Relleno de carne para tacos

- 1 libra de pollo molido
- 1 cebolla amarilla cortada en cubitos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 chile jalapeño sin corazón y cortado en cubitos
- 1 cucharadita. Sal y pimienta al gusto
- Tacos o tazones de tacos opcionales
- 15 onzas de frijoles de su elección
- Cilantro fresco,
- Queso fresco
- aguacate
- Tomates
- crema agria
- Salsa fresca (ver receta)
- Mezcla de ensalada fresca (ver receta)

Preparación:

Relleno de carne para tacos

1. Rocíe aceite de cocina sobre el fondo de una sartén y deje que se caliente. Agregue el pollo molido y la cebolla y el jalapeño y deja que la carne se cocine.
2. Agregue el comino, el orégano, el pimentón ahumado, la sal y la pimienta
3. Sirva tazones de tacos integrales. Adorne con todos los ingredientes

Tazones de tacos homeados

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Rocíe ambos lados de una cáscara de tortilla y, si lo desea, espolvoree con las especias de su elección. Coloque la cáscara de la tortilla en un recipiente resistente al calor que sea más pequeño que el diámetro del tazón.
3. Hornea hasta que esté ligeramente dorado. Deje enfriar sobre una rejilla de alambre para hornear.

Mezcla de lechuga para tazón de burrito

Ingredientes:

- 2 tazas de lechuga romana picada
- 2 tazas de lechuga iceberg picada
- 2 tazas de mezcla de verde tierno picado
- 1 taza de jicama pequeña cortada en cubitos
- 1 taza de rábano daikon cortado en cubitos pequeños
- 1/2 taza de cebolla morada pequeña en cubitos
- 1 onza de menta picada

Preparación:

1. Picar y picar todos los ingredientes y mezclar suavemente, agregar como 1º ingrediente para el tazón de burrito.



CARBOHYDRATES/CARBOHIDRATOS

September 3, 2024

Red Salsa for Tacos

Ingredients:

- 1lb. Roma tomatoes rinsed
- 4 garlic cloves skin on
- 1/2 oz. dried Chile de árbol about 20 chiles, rinsed & stems removed
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1/4 tsp Mexican dried oregano
- 1 teaspoon salt
- 2 tbsp reserved water from soaked chiles

Preparation:

- 1.Place the tomatoes and garlic cloves on a comal or pan, and Broil on medium high heat for about 5 minutes.
- 2.Remove the garlic cloves, flip the tomatoes and broil 5 more minutes.
- 3.Meanwhile, heat a skillet on medium-high. Toast the chiles de arbol for about 1-2 minutes, mixing constantly, until slightly browned. (Careful to not burn, they cook fast!)
- 4.Place the Chile de arbol in a sauce pan with about 2 cups of boiled water: Cover and let soak for 20 minutes.
- 5.Take tomatoes and the garlic and add them to a Blender. Add the rest of the ingredients: chiles de arbol, reserved water from pan (2 tablespoons to start), apple cider vinegar, oregano, salt.
- 6.Blend until smooth (1-2 minutes). You can add in more water if you would like a thinner consistency, and more salt to taste.

Salsa Roja para Tacos

Ingredientes:

- 1 libra. Tomates Roma enjuagados
- 4 dientes de ajo con piel
- 1/2 onza de chile de árbol seco unos 20 chiles, enjuagados y sin tallos
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/4 cucharadita de orégano seco mexicano
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de agua reservada de chiles remojados

Preparación:

1. Coloque los tomates y los dientes de ajo en un comal o sartén, y ase a fuego medio alto durante unos 5 minutos.
- 2.Retire los dientes de ajo, voltee los tomates y ase 5 minutos más.
- 3.Mientras tanto, calienta una sartén a fuego medio-alto. Tostar los chiles de árbol durante unos 1-2 minutos, mezclando constantemente, hasta que estén ligeramente dorados. (¡Cuidado de no quemarse, se cocinan rápido!)
- 4.Coloca el chile de árbol en una cacerola con aproximadamente 2 tazas de agua hervida. Tapa y deja en remojo durante 20 minutos.
- 5.Toma los tomates y el ajo y agrégalos a una licuadora. Agrega el resto de los ingredientes: chiles de árbol, agua reservada de la sartén (2 cucharadas para empezar), vinagre de sidra de manzana, orégano, sal.
- 6.Mezcle hasta que quede suave (1-2 minutos). Puede agregar más agua si desea una consistencia más delgada y más sal al gusto.



Green Salsa For Tacos

Ingredients:

- 1-pound tomatillos
- 2 garlic cloves peeled
- 1.5 tsp salt
- 2 serrano peppers or jalapeños
- 1/2 cup fresh cilantro chopped
- 1 cup onion chopped (about 1/2 large or 1 small onion)

Preparation:

- 1.Remove the husk and stems from the tomatillos and rinse well.
- 2.2. Place the tomatillos upside down (to keep them from rolling around) onto a foil-lined baking sheet. Bake at 425°F for 15 minutes.
- 3.3. Place the tomatillos, and all other ingredients into a Blender and blend about 1-2 minutes, until smooth.
- 4.4. Store in an air-tight jar or container

Salsa Verde Para Tacos

Ingredientes:

- 1 libra de tomatillos
- 2 dientes de ajo pelados
- 1.5 cucharadita de sal
- 2 chiles serranos o jalapeños
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de cebolla picada (aproximadamente 1/2 cebolla grande o 1 cebolla pequeña)

Preparación:

- 1.Retire la cáscara y los tallos de los tomatillos y enjuague bien.
2. Coloque los tomatillos boca abajo (para evitar que rueden) en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio. Hornea a 425°F durante 15 minutos.
3. Coloque los tomatillos y todos los demás ingredientes en una licuadora y mezcle aproximadamente 1-2 minutos, hasta que quede suave.
4. Almacene en un frasco hermético



Fruits and Vegetables / Frutas y Verduras

September 10, 2024

Apple and Chicken Empanadas

Ingredients:

Dough:

- 1 cup 5-oz unbleached all-purpose flour (plus extra for rolling out dough)
- 1 ½ tsp baking powder
- ½ teaspoon of salt
- 1 cup 2% fat plain Greek yogurt (or regular)
- 1 egg beaten and a tablespoon of milk placed in a small bowl

Filling

- ¾ cup green apple, cut in ¼" dice
- 1 tablespoon olive oil
- 1 cup onion, diced
- 1 teaspoon of garlic minced
- 1 teaspoon paprika
- 1/2 teaspoon table salt, black pepper, to taste
- 2 cups small diced cooked chicken
- 2/3 cup cheese of your choice

Preparation:

1. In a medium-sized baking bowl, combine flour, baking powder and salt. Using a fork (or your hands), mix in Greek yogurt until crumbly. From here, use your hands to knead the dough into a ball. You want the dough to still have moisture but not stick to your hands.
2. Sprinkle extra flour on a clean surface and roll out dough until it's very thin. Using a glass, small bowl, or cookie cutter, cut out as many rounds as you can. Roll remaining dough back out and form into more rounds about 14 rounds depending on what size you cut them. Then roll each circle out just a tad more. Fill each circle with filling of choice and brush edges of dough with the egg wash. Fold one edge over to the other and crimp with a fork to seal.
3. To make the filling: Toss the diced apples with the citrus juice and set aside. In a large skillet set over medium heat, add the oil. Add the onions and garlic and cook for 3 to 5 minutes, until the onions are translucent and the garlic is fragrant. Add the paprika, salt, and pepper. Add the apples and cook for about 2 minutes. Stir in the chicken. Taste and adjust the seasoning, if needed. Remove from the heat and, when cool, stir in the cheese.
4. Place assembled empanadas on a parchment-lined baking sheet. Brush tops of empanadas with remaining egg wash, then bake in a 375-degree oven for 22-25 minutes, or until golden brown on top.

Empanadas de Manzana y Pollo

Ingredientes:

Maza:

- 1 taza de harina para todo uso sin blanquear de 5 onzas (más extra para extender la masa)
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de yogur griego natural con 2% de grasa (o regular)
- 1 huevo batido y una cucharada de leche colocados en un bol pequeño

Relleno

- ¾ taza de manzana verde, cortada en cubos de 1/4"
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla, cortada en cubitos
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de sal de mesa, pimienta negra, al gusto
- 2 tazas de pollo cocido cortado en cubitos pequeños
- 2/3 taza de queso de tu elección

Preparación:

1. En un tazón para hornear mediano, combine la harina, el polvo de hornear y la sal. Con un tenedor (o con las manos), mezcle el yogur griego hasta que se desmorone. A partir de aquí, usa tus manos para amasar la masa en una bola. Quieres que la masa aún tenga humedad, pero que no se pegue a tus manos.
2. Espolvoree harina extra sobre una superficie limpia y extiende la masa hasta que esté muy delgada. Con un vaso, un tazón pequeño o un cortador de galletas, corte tantas rondas como pueda. Enrolle la masa restante y forme más rondas, aproximadamente 14 rondas, dependiendo del tamaño que las corte. Luego, extiende cada círculo un poco más. Rellene cada círculo con el relleno de su elección y cepille los bordes de la masa con el huevo batido. Doble un borde sobre el otro y engarza con un tenedor para sellar.
3. Para hacer el relleno: Mezcle las manzanas cortadas en cubitos con el jugo de cítricos y reserve. En una sartén grande a fuego medio, agregue el aceite. Agregue las cebollas y el ajo y cocine de 3 a 5 minutos, hasta que las cebollas estén translúcidas y el ajo esté fragante. Agregue el pimentón, la sal y la pimienta. Agregue las manzanas y cocine por unos 2 minutos. Agregue el pollo. Pruebe y ajuste el condimento, si es necesario. Retira del fuego y, cuando esté frío, agregue el queso.
4. Coloque las empanadas ensambladas en una bandeja para hornear forrada con pergamino. Unte la parte superior de las empanadas con el huevo batido restante, luego hornée en un horno a 375 grados durante 22-25 minutos, o hasta que estén doradas por encima.



Fruits AND VEGETABLES/FRUTAS Y VERDURAS

September 10, 2024

Quinoa Fruit and Vegetable Salad

Ingredients:

- 1 ½ cups cooked quinoa
- 1 cup finely diced red cabbage
- ½ cup finely diced onion
- ½ cup finely diced pickled beets
- ½ cup turmeric cauliflower
- ½ cup Tuscan kale finely chopped
- zest from 1 orange
- ½ cup pistachio nut blend
- 1 peeled orange diced
- 1 cup strawberries sliced
- ½ cup crumbled Hungarian feta

Dressing

- 1/4 teaspoon minced garlic
- 1/2 tablespoon Dijon mustard
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon freshly squeezed lemon juice
- 1 tablespoon freshly squeezed orange juice
- 2-1/2 tablespoons extra virgin olive oil
- 1-1/2 tablespoons honey
- ½ teaspoon Sea salt and black pepper to taste

Preparation:

Dressing

- 1.Add all of the dressing ingredients to a Mason jar. Add ½ teaspoon of salt and pepper to taste shake together set aside.

Salad Assembly

- 1.In a large bowl gently toss the quinoa with all the vegetables reserve the fruit nuts and cheese for toppings.
- 2.Drizzle dressing lightly and taste to your liking serve in a bowl
- 3.Top with fruit nuts and cheese

Ensalada de Frutas y Verduras de Quinoa

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de quinoa cocida
- 1 taza de col lombarda finamente picada
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1/2 taza de remolacha en escabeche finamente cortada en cubitos
- 1/2 taza de cúrcuma y coliflor
- 1/2 taza de col rizada toscana finamente picada
- Ralladura de 1 naranja
- 1/2 taza de mezcla de pistachos
- 1 naranja pelada cortada en cubitos
- 1 taza de fresas en rodajas
- 1/2 taza de queso feta húngaro desmenuzado

Aderezo

- 1/4 cucharadita de ajo picado
- 1/2 cucharada de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharada de jugo de naranja recién exprimido
- 2-1/2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1-1/2 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de sal marina y pimienta negra al gusto

Preparación:

Aderezo

- 1.Agregue todos los ingredientes del aderezo a un frasco Mason.
- Agregue 1/2 cucharadita de sal y pimienta al gusto, agite y reserve.

Montaje de la Ensalada

- 1.En un tazón grande, mezcle suavemente la quinoa con todas las verduras, reserve la fruta, las nueces y el queso para los aderezos.
- 2.Roee ligeramente el aderezo y pruebe a su gusto, sirva en un tazón
- 3.Cubra con frutas, nueces y queso



SUGARY BEVERAGES/BEBIDAS AZUCARADAS

September 17, 2024

Homemade Fruit Soda

Ingredients:

Simple Honey Syrup

- 2 cups water
- 1/4 cup raw honey

Homemade Strawberry Soda

- 1 lb. strawberries (to yield a minimum 1/2 cup juice)
- 1 ½ cups - seltzer water

Homemade Orange Soda

- 2 oranges (to yield a minimum 1/2 cup juice)
- 1 ½ cups - seltzer water

Homemade Lemon Lime Soda

- 4-6 lemons (to yield a minimum 1/3 cup juice)
- 1-2 limes (to yield a minimum 3 tbsp juice)
- 1 ½ cups - seltzer water

Homemade Grape Soda

- 1/2 lb. grapes (to yield a minimum 1/2 cup juice)
- 1 1/2 cups - seltzer water

Homemade Blackberry Soda

- 1 1/2 cups blackberries (to yield a minimum 1/2 cup juice)
- 1 ½ cups - seltzer water

Preparation:

For the Simple Honey Syrup:

1. Combine water with raw honey and cook over medium-high heat in a saucepan until the honey is dissolved, then allow to cool. Set this aside because we'll be using it in a little bit.

For the Homemade fruit Soda:

1. Add fresh fruit to blender or food mill and quickly chop them to break them down.
2. Then transfer the blended fruit to a fine mesh strainer to press through the liquid into a bowl below.
3. Then, add the fruit juice to the bottom of our bottle.
4. Next, slowly add the seltzer water to the bottle, almost all the way up to the top.
5. Then add a little of our raw honey simple syrup to sweeten the drink - you can taste at this point and decide how much you need.
6. Continue to fill almost all the way to the top with your seltzer water and then seal bottle and place in the fridge to get nice and cold.

Cucumber water infused with the skins

Ingredients:

- Thinly peeled skins of 1 medium cucumber
- 8 cups (64 ounces) cold water
- Fresh mint 10-12 leaves (optional)

Preparation:

1. Wash and thinly slice the cucumber add to bottom of a pitcher. Use a wooden spoon to lightly muddle (mash) them several times to release the juices.
2. Add the cold water. Refrigerate for at least 1 hour before serving (you can add fresh mint sprigs if desired). Flavor is best within 1 day, but you can store up to 3 days refrigerated.
3. You can seed and slice the rest of the cucumber and add to water or reserve for garnish, slice into sticks for a snack, add to a salad, because you will find that the skins of the cucumber release a flavorful essence of this fruit.

Soda casera de frutas

Ingredientes:

Jarabe de miel simple

- 2 tazas de agua
- 1/4 taza de miel cruda

Soda de fresa casera

- 1 libra de fresas (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)
- 15 tazas - agua seltzer

Soda de naranja casera

- 2 naranjas (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)
- 15 tazas - agua seltzer

Soda de limón y lima casero

- 4-6 limones (para producir un mínimo de 1/3 de taza de jugo)
- 1-2 limas (para producir un mínimo de 3 cucharadas de jugo)
- 15 tazas - agua seltzer

Soda de uva casera

- 1/2 lb. uvas (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)
- 15 tazas - agua seltzer

Soda casera de mora

- 1 1/2 tazas de moras (para producir un mínimo de 1/2 taza de jugo)
- 15 tazas - agua seltzer

Preparación:

Para el jarabe de miel simple:

1. Combine el agua con la miel cruda y cocine a fuego medio-alto en una cacerola hasta que la miel se disuelva, luego deje enfriar. Deje esto a un lado porque lo usaremos en un momento.

Para la soda de fruta casera:

1. Agregue fruta fresca a la licuadora o al molino de alimentos y córtelos rápidamente para descomponerlos.
2. Luego transfiera la fruta mezclada a un colador de malla fina para presionar a través del líquido en un tazón debajo.
3. A continuación, añadimos el zumo de fruta al fondo de nuestra botella.
4. A continuación, agregue lentamente el agua seltzer a la botella, casi todo el camino hasta la parte superior.
5. Luego agregue un poco de nuestro jarabe simple de miel cruda para endulzar la bebida: puede probar en este punto y decidir cuánto necesita.
6. Continúe llenando casi todo el camino hasta la parte superior con su agua seltzer y luego selle la botella y colóquela en el refrigerador para que quede bien y fría.



Agua de pepino infusionada con las pieles

Ingredientes:

- Pielés finamente peladas de 1 pepino mediano
- 8 tazas (64 onzas) de agua fría
- Menta fresca 10-12 hojas (opcional)

Preparación:

1. Lave y corte el pepino en rodajas finas y agréguelo al fondo de una jarra. Use una cuchara de madera para machacarlos ligeramente (triturarlos) varias veces para liberar los jugos.
2. Agregue el agua fría. Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir (puede agregar ramitas de menta fresca si lo desea). El sabor es mejor dentro de 1 día, pero puede almacenar hasta 3 días refrigerado.
3. Puede quitar las semillas y cortar el resto del pepino y agregarlo al agua o reservarlo para decorar, cortarlo en palitos para un refrigerio, agregarlo a una ensalada, porque encontrará que las pieles del pepino liberan una esencia sabrosa de esta fruta.



SUGARY BEVERAGES/BEBIDAS AZUCARADAS

September 17, 2024

Orange water infused with the zest

Ingredients:

- Thinly peeled zest of 2 medium oranges
- 8 cups (64 ounces) cold water
- Fresh mint 6-8 leaves (optional)

Preparation:

- 1.Wash and thinly peel the zest of the oranges and add to bottom of a pitcher. Use a wooden spoon to lightly muddle (mash) them several times to release the juices.
- 2.Add the cold water. Refrigerate for at least 1 hour before serving (you can add fresh mint sprigs if desired). Flavor is best within 1 day, but you can store up to 3 days refrigerated.
- 3.You can slice the rest of the oranges and add to water or reserve for garnish, you could squeeze and add a few drops to water and reserve the remaining juice for breakfast or eat as a snack, because you will find that the zest of the oranges releases a flavorful essence of this citrus fruit.

Agua de naranja infusionada con la ralladura

Ingredientes:

- Ralladura finamente pelada de 2 naranjas medianas
- 8 tazas (64 onzas) de agua fría
- Menta fresca 6-8 hojas (opcional)

Preparación:

- 1.Lave y pele finamente la ralladura de las naranjas y agréguelas al fondo de una jarra. Use una cuchara de madera para machacarlos ligeramente (tributararlos) varias veces para liberar los jugos.
- 2.Agrega el agua fría. Refrigere durante al menos 1 hora antes de servir (puede agregar ramitas de menta fresca si lo desea). El sabor es mejor dentro de 1 día, pero puede almacenar hasta 3 días refrigerado.
- 3.Puedes cortar el resto de las naranjas en rodajas y añadirlas al agua o reservárlas para decorar, puedes exprimirlas y añadir unas gotas al agua y reservar el zumo restante para el desayuno o comer como merienda, porque verás que la ralladura de las naranjas libera una sabrosa esencia de este cítrico.



Polenta and spinach pancakes w/ tomato jam and goat cheese

Ingredients:

- 2 1/2 cups baby spinach
- 1 cup non-fat Greek yogurt
- 3/4 cup unsweetened almond milk
- 3/4 cup finely ground corn meal (polenta)
- 3/4 cup (110g) chickpea flour (all-purpose or whole wheat flour works also)
- 1 large egg
- 1 TBS olive oil
- 1/2 tsp baking powder
- 1/2 tsp baking soda
- 1/4 tsp salt
- natural cooking spray

Preparation:

- 1.In a food processor or a blender, mix together the spinach, yogurt, and almond milk until smooth.
- 2.Pour the batter into a large mixing bowl and stir in the rest of the ingredients except the cooking spray.
- 3.Coat a griddle with cooking spray or oil and place the pan over medium-low heat for at least 2-3 minutes to develop an even cooking surface.
- 4.Pour about 2 oz. of batter onto the pan for each pancake.
- 5.Cook for about 2-3 minutes, then flip and cook for another 2 minutes

Panqueques de polenta y espinacas con mermelada de tomate y queso de cabra

Ingredientes:

- 2 1/2 tazas de espinacas tiernas
- 1 taza de yogur griego descremado
- 3/4 taza de leche de almendras sin azúcar
- 3/4 taza de harina de maíz finamente molida (polenta)
- 3/4 taza (de harina de garbanzo (la harina para todo uso o de trigo integral también funciona)
- 1 huevo grande
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de levadura en polvo
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1/4 cucharadita de sal
- Spray de cocina natural

Preparación:

- 1.En un procesador de alimentos o una licuadora, mezcle las espinacas, el yogur y la leche de almendras hasta que quede suave.
- 2.Vierta la masa en un tazón grande y agregue el resto de los ingredientes, excepto el aceite en aerosol.
- 3.Cubra una plancha con aceite en aerosol o aceite y coloque la sartén a fuego medio-bajo durante al menos 2-3 minutos para desarrollar una superficie de cocción uniforme.
- 4.Vierta aproximadamente 2 onzas de masa en la sartén para cada panqueque.
- 5.Cocine durante unos 2-3 minutos, luego volteé y cocine por otros 2 minutos



SUGARY BEVERAGES/BEBIDAS AZUCARADAS

September 17, 2024

Tomato Jam

Ingredients:

- 2 pounds ripe tomatoes, cored and coarsely chopped,
- ½ cup light brown sugar
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 1 tablespoon fresh grated or minced ginger
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- ⅙ teaspoon ground cloves
- 1 teaspoon salt
- 1/2 teaspoon cayenne

Preparation:

- 1.Add all the ingredients to a heavy bottom saucepan and bring the mixture to a boil stirring frequently to prevent the bottom from burning.
- 2.Reduce the heat and simmer, stirring occasionally, until the mixture has thickened to the consistency of jam. Remove from the heat and allow to cool to room temperature. Transfer to an airtight container and store in refrigerator.

Mermelada de tomate

Ingredientes:

- 2 libras de tomates maduros, sin corazón y picados en trozos grandes,
- 1/2 taza de azúcar morena clara
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado o picado
- 1/4 cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena

Preparación:

- 1.Agregue todos los ingredientes a una cacerola de fondo grueso y lleve la mezcla a ebullición, revolviendo con frecuencia para evitar que el fondo se queme.
- 2.Reduzca el fuego y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que la mezcla se haya espesado hasta obtener la consistencia de mermelada. Retirar del fuego y dejar enfriar a temperatura ambiente. Transfiera a un recipiente hermético y guárdelo en el refrigerador.



PORTIONS/PORCIONES

September 24, 2024

Chicken Pho

Ingredients:

- 6 cups chicken stock
- 3 cups water
- 1lb. skinless chicken breast diced
- 4 oz brown rice noodles
- 2 tbsp. pureed garlic
- 2/3 cup chopped onion
- 1 teaspoon Sea salt

Seasonings:

- 1 cinnamon stick
- 4-5 green cardamom pods/seeds or 2 teaspoons ground cardamom
- 4 cloves
- 1.5 tsp fennel seeds
- ½ tbsp lemongrass
- 1 star anise

Garnish:

- Sliced Jalapeno
- Sliced Basil
- Sliced Red onion
- Sliced Green onions
- Cilantro leaves
- 1 cup Bean sprouts
- Sliced Red pepper
- 1 Lime quartered

Preparation:

1. Cut a cheesecloth into a square. Add seasonings to the cheesecloth and then tie a knot around the cheesecloth to secure the seasonings.
2. Add 2 teaspoons coconut oil to a pot and set on medium high heat. Toss in onion and garlic paste. Sauté until the onions brown and become translucent.
3. Pour chicken broth and water into the pot and allow it to boil. Reduce heat so that it simmers and add the cheesecloth pouch with the seasonings. Cover and cook for at least 30 minutes. Add sea salt.
4. Boil water in a separate pot and toss in chicken breast. Cook for about 6 to 8 minutes until the chicken has completely cooked, be careful not to overcook. Remove from the water and set aside. Once the chicken has somewhat cooled, pull the chicken apart into pieces.
5. In another pot, boil water and cook the brown rice noodles according to the instructions. Careful not to overcook so they do not turn to mush. Drain the noodles and set aside.
6. Add your portion of noodles and chicken to a bowl. Pour in the chicken broth, then add the garnish.

Pollo Pho

Ingredientes:

- 6 tazas de caldo de pollo
- 3 tazas de agua
- 1 libra. pechuga de pollo sin piel cortada en cubitos
- 4 onzas fideos de arroz integral
- 2 cucharadas ajo en puré
- 2/3 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de sal marina

Condimentos:

- 1 rama. de canela
- 4-5 vainas/semillas de cardamomo verde o 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 4 dientes
- 1.5 cucharaditas de semillas de hinojo
- ½ cucharada de limoncillo
- 1 anís estrellado

Guarnición:

- Jalapeño Rebanado
- Albahaca en rodajas
- Cebolla morada en rodajas
- Cebollas verdes en rodajas
- hojas de cilantro
- 1 taza de brotes de frijol
- Pimiento rojo en rodajas
- 1 lima en cuartos

Preparación:

1. Corta una gasa en un cuadrado. Agregue condimentos a la gasa y luego haga un nudo alrededor de la gasa para asegurar los condimentos.
2. Agrega 2 cucharaditas de aceite de coco a una olla y pon a fuego medio alto. Agregue la cebolla y la pasta de ajo. Saltee hasta que las cebollas se doren y se vuelvan traslúcidas.
3. Vierta el caldo de pollo y el agua en la olla y déjelo hervir. Reduzca el fuego para que hierva a fuego lento y agregue la bolsita de estopilla con los condimentos. Tapa y cocina durante al menos 30 minutos. Agrega sal marina.
4. Hierva agua en una olla aparte y agregue la pechuga de pollo. Cocine durante unos 6 a 8 minutos hasta que el pollo esté completamente cocido, tenga cuidado de no cocinar demasiado. Retirar del agua y reservar. Una vez que el pollo se haya enfriado un poco, sepárelo en trozos.
5. En otra olla, hierva agua y cocina los fideos de arroz integral según las instrucciones. Con cuidado de no cocinar demasiado para que no se hagan papilla. Escumir los fideos y reservar.
6. Agrega tu porción de fideos y pollo a un tazón. Vierta el caldo de pollo y luego agregue la guarnición.



PORTIONS/PORCIONES

September 24, 2024

Minestrone Soup

Ingredients:

- 2 tablespoons extra-virgin olive oil
- 11/2 cup onion, diced
- 4 cloves garlic, minced
- 1 cup stalks celery, diced
- 1 cup carrot, diced
- 11/2 cup cut green beans, trimmed and cut into ½-inch pieces
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon dried basil
- 1 teaspoon Kosher salt and freshly ground pepper to taste
- 3.5 cups diced tomatoes
- 1 14-ounce can crushed tomatoes
- 6 cups chicken or vegetable stock
- 1 15-ounce can low-sodium kidney beans
- 1 cup whole wheat elbow pasta
- 1/3 cup finely grated parmesan cheese
- 2 tablespoons chopped fresh basil

Preparation:

- 1.Heat the olive oil in a large pot over medium-high heat. Add the onion and cook until translucent, about 4 minutes. Add the garlic and cook for 30 seconds. Add the celery and carrot and cook until they begin to soften, about 5 minutes. Stir in the green beans, dried oregano and basil, salt, and pepper to taste; cook 3 more minutes.
- 2.Add the diced and crushed tomatoes and the chicken broth to the pot and bring to a boil. Reduce the heat to medium low and simmer for 10 minutes. Stir in the kidney beans and pasta and cook until the pasta and vegetables are tender, about 10 minutes. Season with salt. Ladle into bowls and top with the parmesan and chopped basil.

Sopa minestrone

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 11/2 taza de cebolla, picada
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 taza de tallos de apio, cortados en cubitos
- 1 taza de zanahoria, cortada en cubitos
- 11/2 taza de judías verdes cortadas, peladas y cortadas en trozos de ½ pulgada
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de sal kosher y pimienta recién molida al gusto
- 3,5 tazas de tomates cortados en cubitos
- 1 lata de 14 onzas de tomates triturados
- 6 tazas de caldo de pollo o vegetales
- 1 lata de 15 onzas de frijoles rojos bajos en sodio
- 1 taza de pasta integral para codos
- 1/3 taza de queso parmesano finamente rallado
- 2 cucharadas de albahaca fresca picada

Preparación:

1. Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agrega la cebolla y cocina hasta que esté transparente, aproximadamente 4 minutos. Agrega el ajo y cocina por 30 segundos. Agrega el apio y la zanahoria y cocina hasta que comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos. Agrega las judías verdes, el orégano seco y la albahaca, sal y pimienta al gusto; cocina 3 minutos más.
2. Agrega los tomates cortados en cubitos y triturados y el caldo de pollo a la olla y deja hervir. Reduzca el fuego a medio bajo y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue los frijoles y la pasta y cocine hasta que la pasta y las verduras estén tiernas, aproximadamente 10 minutos. Sazone con sal. Sirva en tazones y cubra con el parmesano y la albahaca picada.



PORTIONS/PORCIONES

September 24, 2024

Whole Wheat French Bread

Ingredients:

- 3 ½ tablespoons (52.5 g) warm water
- 1 ½ teaspoons (4.67 g) active dry yeast*
- 3 ¾ cups (468.75 g) bread flour
- 2 teaspoons (12 g) kosher salt
- 1 ¼ cup (295.74 g) cool water, (you may not need all of the water)
- additional flour, for dusting

Preparation:

1. Place the warm water in a small bowl and sprinkle the yeast on top. Set aside and allow the yeast to dissolve and become foamy.
2. Place the bread flour into a large bowl and stir in the salt.
3. Make a well in the center of the flour mixture, and stir in the dissolved yeast. Add the cool water, a little at a time, while stirring, just until a stiff, shaggy dough has formed (you may not need to use all of the water).
4. Cover the bowl with plastic wrap and allow it to rest for 30 minutes.
5. Transfer the dough to a lightly floured work surface, gently press it into a rectangle, and fold the short sides into the center. Flatten, turn 90 degrees, and repeat.
6. Place the dough in a large oiled bowl, and cover with plastic wrap. Allow it to rise in a warm place until doubled in bulk (about 1 to 2 hours).
7. Divide the dough into 4 equal portions, and shape each one into a long loaf (about 15-inches long and 1 ½-inches in diameter), with pointed ends.
8. Place the loaves on a parchment-lined baking sheet, cover with oiled plastic wrap, and allow to rise until doubled in bulk (about 30 to 45 minutes).
9. Preheat the oven to 450 degrees F, and place a pan of water on the bottom rack.
10. Preheat the oven to 450 degrees F, and place a pan of water on the bottom rack.
11. Uncover the baguettes, sprinkle them lightly with flour, and make 4 elongated slashes down each one with a lame, razor, or sharp knife.
12. Bake the bread until crusty and brown (approx. 30 to 40 minutes). The baguettes should give a hollow sound when tapped.

Pan francés integral

Ingredientes:

- 3 ½ cucharadas (52,5 g) de agua tibia
- 1 ½ cucharaditas (4,67 g) de levadura seca activa*
- 3 ¾ tazas (468,75 g) de harina para pan
- 2 cucharaditas (12 g) de sal kosher
- 1 L ¼ de taza (295,74 g) de agua fría (es posible que no necesites toda el agua)
- harina adicional, para espolvorear

Preparación:

1. Coloca el agua tibia en un tazón pequeño y espolvorea la levadura encima. Reserva y deja que la levadura se disuelva y se vuelva espumosa.
2. Coloque la harina de pan en un tazón grande y agregue la sal.
3. Haga un hueco en el centro de la mezcla de harina y agregue la levadura disuelta. Agregue el agua fría, poco a poco, mientras revuelve, hasta que se forme una masa dura y peluda (es posible que no necesite usar toda el agua).
4. Cubre el recipiente con film transparente y déjalo reposar durante 30 minutos.
5. Transfiera la masa a una superficie de trabajo ligeramente enharinada, presiónela suavemente hasta formar un rectángulo y doble los lados cortos hacia el centro. Aplana, gira 90 grados y repite.
6. Coloque la masa en un tazón grande engrasado y cúbrala con film transparente. Déjelo reposar en un lugar cálido hasta que duplique su volumen (aproximadamente de 1 a 2 horas).
7. Divida la masa en 4 porciones iguales y forme con cada una una hogaza larga (de aproximadamente 15 pulgadas de largo y 1 ½ pulgadas de diámetro), con extremos puntiagudos.
8. Coloque los panes en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino, cúbralos con una envoltura de plástico engrasada y déjelos crecer hasta que dupliquen su volumen (aproximadamente de 30 a 45 minutos).
9. Precaliente el horno a 450 grados F y coloque una cacerola con agua en la rejilla inferior.
10. Precaliente el horno a 450 grados F y coloque una cacerola con agua en la rejilla inferior.
11. Destape las baguettes, espolvoréalas ligeramente con harina y haga 4 cortes alargados en cada una con una hoja coja, una navaja o un cuchillo afilado.
12. Hornee el pan hasta que esté crujiente y dorado (aproximadamente de 30 a 40 minutos). Las baguettes deben emitir un sonido hueco al golpearlas.



HEALTHY SNACKS/MERIENDA SALUDABLE

October 1, 2024

Cajun Ahi Tuna Bites

Ingredients:

- 1 1/2 pounds fresh tuna, cut in 1 inch cubes
- 1 tablespoon paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1 teaspoon dried thyme
- 1 teaspoon dried basil
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon kosher salt
- 1/2 teaspoon cayenne pepper
- 1/2 teaspoon pepper
- 2 tablespoons olive oil and lemon wedges for serving

Preparation:

1. In a medium sized bowl, combine the paprika, garlic powder, onion powder, dried thyme, dried basil, dried oregano, kosher salt, cayenne pepper, and pepper. Add the tuna and toss to thoroughly coat each piece with the spice blend.
2. Place sauté pan over medium heat add oil as needed. Cook for 30 seconds to 1 minute per side.
3. Remove the tuna from the pan to a platter. Serve with the dipping sauce and lemon wedges.

Bocaditos de atún cajún y ahi

Ingredientes:

- 1 1/2 libras de atún fresco, cortado en cubos de 1 pulgada
- 1 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita de albahaca seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de aceite de oliva y rodajas de limón para servir

Preparación:

1. En un tazón mediano, combine el pimentón, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, el tomillo seco, la albahaca seca, el orégano seco, la sal kosher, la pimienta de cayena y la pimienta. Agrega el atún y revuelve para cubrir bien cada pieza con la mezcla de especias.
2. Coloque una sartén a fuego medio y agregue aceite según sea necesario. Cocine de 30 segundos a 1 minuto por lado.
3. Retire el atún de la sartén y colóquelo en un plato. Sirva con la salsa para mojar y las rodajas de limón.



Spicy Black Bean Falafel

Ingredients:

- 1 cup cooked and cooled quinoa (make sure it's cooked and completely cooled before using)
- 1 15-ounce can black beans (rinsed, drained, dried)
- 1/4 cup pumpkin seeds (raw or roasted)
- 5 cloves garlic (skin removed and crushed)
- 1/2 tsp sea salt, plus more to taste
- 1 tsp ground cumin
- 1/2 tsp ground coriander
- 2 Tbsp tomato paste
- 2 Tbsp coconut milk
- 1 chipotle pepper in adobo sauce

Preparation:

1. Add rinsed, dried black beans to a parchment-lined baking sheet. Bake for 15 minutes to allow the beans to cool.
2. Add black beans to a food processor along with pumpkin seeds and garlic and pulse into a loose meal. Then add cooked/cooled quinoa, salt, cumin, coriander, tomato paste, coconut milk, chipotle pepper in adobo, blend to combine until a textured dough forms
3. Scoop out 1 1/2 Tbsp amounts using a Tablespoon and gently form into small discs using your hands. Add formed falafel to a parchment-lined baking sheet.
4. Bake for 15 minutes. Then flip to ensure even baking and bake for 10-15 minutes more or until golden brown and crispy on the edges.

Falafel picante de frijoles negros

Ingredientes:

- 1 taza de quinua cocida y enfriada (asegúrese de que esté cocida y completamente fría antes de usarla)
- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros (enujagados, escurridos y secos)
- 1/4 taza de semillas de calabaza (crudas o tostadas)
- 5 dientes de ajo (sin piel y machacados)
- 1/2 cucharadita de sal marina y más al gusto
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharadas de leche de coco
- 1 chile chipotle en salsa adobo

Preparación:

1. Agregue frijoles negros secos y enjuagados a una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Hornee por 15 minutos para permitir que los frijoles se enfrien.
2. Agregue los frijoles negros a un procesador de alimentos junto con las semillas de calabaza y el ajo y presione hasta obtener una harina suelta. Luego agregue la quinua cocida/enfriada, la sal, el comino, el cilantro, la pasta de tomate, la leche de coco, el chile chipotle en adobo, mezcle para combinar hasta que se forme una masa texturizada.
3. Saque cantidades de 1 1/2 cucharada con una cucharada y forme suavemente discos pequeños con las manos. Agregue el falafel formado a una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Hornee por 15 minutos. Luego, volteo para asegurar un horneado uniforme y hornear durante 10 a 15 minutos más o hasta que estén dorados y crujientes en los bordes.



HEALTHY SNACKS/MERIENDA SALUDABLE

October 1, 2024

Sweet & Spicy Tahini Sauce

Ingredients:

- 4 tbsp Freshly squeezed Lemon juice
- 3 tbsp Tahini
- 1 tbsp honey
- 1 tbsp Hot sauce
- 1 tbsp Cold water
- 1 garlic clove (crushed)

Preparation:

1. Mix lemon juice, tahini, water, crushed garlic, honey and hot sauce till a creamy sauce is formed. Add salt to taste and adjust the amount of ingredients to taste as well.

Salsa Tahini Dulce Y Picante

Ingredients:

- 4 cucharadas de jugo de limón recién exprimido
- 3 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de salsa picante
- 1 cucharada de agua fría
- 1 diente de ajo (machacado)

Preparation:

1. Mezcle el jugo de limón, el tahini, el agua, el ajo machacado, la miel y la salsa picante hasta que se forme una salsa cremosa. Agrega sal al gusto y ajusta también la cantidad de ingredientes al gusto.



#1 Trail Mix

Ingredients:

- 1 1/2 cups raw nuts i.e. almonds, pecans, cashews, peanuts
- 1 cup raw seeds i.e. sunflower seeds, pumpkin seeds
- 1 cup unsweetened, dried fruit
- 1/2 cup chopped dark chocolate,
- 1 cup popped popcorn,
- 1 cup pretzels
- Spices e.g. 1/4 tsp sea salt, 1/2 tsp cinnamon, pinch of nutmeg

Preparation:

1. Combine all ingredients in a large bowl and mix well.
2. Store in a zip-loc bag or mason jar.

Mezcla de frutos secos n.º 1

Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de nueces crudas, es decir, almendras, nueces, anacardos, mani
- 1 taza de semillas crudas, es decir, semillas de girasol, semillas de calabaza
- 1 taza de frutos secos sin azúcar
- 1/2 taza de chocolate amargo picado,
- 1 taza de palomitas de maíz reventadas,
- 1 taza de pretzels
- Especias, p. 1/4 cucharadita de sal marina, 1/2 cucharadita de canela, una pizca de nuez moscada

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien.
2. Guárdelo en una bolsa zip-loc o en un frasco de vidrio.



#2 Trail Mix

Ingredients:

- 3/4 cup pecans
- 3/4 cup cashews
- 1/2 cup raw sunflower seeds
- 1/2 cup raw pumpkin seeds
- 1/2 cup dried cherries
- 1/2 cup dried cranberries
- 1/2 cup chopped dark chocolate
- 1/4 tsp sea salt
- 1/2 tsp cinnamon
- pinch of nutmeg

Preparation:

1. Combine all ingredients in a large bowl and mix well.
2. Store in a zip-loc bag or mason jar.

Mezcla de frutos secos n.º 2

Ingredientes:

- 3/4 taza de nueces pecanas
- 3/4 taza de anacardos
- 1/2 taza de semillas de girasol crudas
- 1/2 taza de semillas de calabaza crudas
- 1/2 taza de cerezas secas
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/2 taza de chocolate amargo picado
- 1/4 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de canela
- pizca de nuez moscada

Preparación:

1. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle bien.
2. Guárdelo en una bolsa zip-loc o en un frasco de vidrio.



FOOD LABELS/ETIQUETAS DE ALIMENTOS

October 8, 2024

Gimbap (keem-baap)

Ingredients:

- 5 sheets of Gim (seaweed paper)
- 4 cups freshly made rice, place in a large shallow bowl. Mix in 2 teaspoons of toasted sesame oil with a rice scoop or a wooden spoon.
- ½ pound cut beef skirt steak in a bowl, add 1 minced garlic clove, ¼ teaspoon ground black pepper, 2 teaspoon brown sugar, and 2 teaspoons toasted sesame oil. Sautee set aside
- 1 large carrot, cut into matchsticks sauteed al dente
- 5 strips of yellow pickled radish (dan Muji) cut into 8-inch-long strips
- 10 ounces spinach, blanched, rinsed in cold water, strained mixed with 3 finely minced garlic cloves
- 3 eggs scrambled on a heated 10-to-12-inch non-stick pan Turn to low heat and pour egg into pan. Spread it into a large circle. When the egg is cooked, flip it over. Remove from the heat let it cook in pan for about 5 minutes, Cut it into ½ inch wide strips.

Preparation:

- 1.Place a sheet of gim on a bamboo mat with shiny side down. Evenly spread ¾ cup cooked rice on top, leave 2 inches uncovered on the bottom side of the gim.
- 2.Place beef, carrot, yellow pickled radish strip, a few egg strips, and spinach in the mid-top to center of the rice.
- 3.Use both hands to roll the mat along the gim and rice over the fillings, so one edge of the rice and gim reaches the opposite edge. This centers the fillings so they will slice nice and be presentable.
- 4.Put some toasted sesame oil on the finished rolls and sprinkle some sesame seeds over top. Cut each roll into ¼ inch bite size pieces with a sharp knife, occasionally wiping it with a wet paper towel cloth to clean the starch off and to ease cutting.

Korean Green Salad

Ingredients:

Main

- 3.5 oz. mixed green salad
- 2 oz. green apple or nashi pear peeled & thinly sliced
- 2 oz. cucumber thinly sliced
- 1 oz. red onion thinly sliced
- 1 tsp toasted sesame seeds, to garnish

Korean Salad Dressing

- 2 tsp. soy sauce , regular
- 1/2 tsp. sugar
- 2 tsp. rice vinegar
- 1 tsp. Korean chili paste

Preparation:

- 1.Combine the salad dressing ingredients in a small bowl. Whisk well until the sugar dissolves. Set aside.
- 2.Place the main salad ingredients (except for sesame seeds) in a mixing bowl and pour over the salad dressing. Gently toss to coat. Sprinkle sesame seeds sparingly over the salad. Serve.

Gimbap (Sushi Coreano)

Ingredients:

- 5 hojas de Gim (papel de algas)
- 4 tazas de arroz recién hecho, colóquelo en un tazón grande y poco profundo. Mezcle 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado con una cuchara de arroz o una cuchara de madera.
- 1/2 libra de filete de falda de res cortado en un tazón, agregue 1 diente de ajo picado, 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida, 2 cucharaditas de azúcar morena y 2 cucharaditas de aceite de sésamo tostado. Salteado reservado
- 1 large carrot, cut into matchsticks sauteed al dente
- 5 tiras de rábano amarillo en escabeche (dan Muji) cortado en tiras de 8 pulgadas de largo
- 10 onzas de espinacas, blanqueadas, enjuagadas con agua fría, coladas y mezcladas con 3 dientes de ajo finamente picados
- 3 huevos revueltos en una sartén antiadherente caliente de 10 a 12 pulgadas Encienda a fuego lento y vierta el huevo en la sartén. Extiéndelo en un círculo grande. Cuando el huevo esté cocido, dale la vuelta. Retirar del fuego dejar que se cocine en la sartén durante unos 5 minutos, cortarlo en tiras de 1/2 pulgada de ancho.

Preparation:

- 1.Coloque una hoja de gim sobre una estera de bambú con el lado brillante hacia abajo. Extienda uniformemente 3/4 taza de arroz cocido encima, deje 2 pulgadas sin cubrir en la parte inferior del gim.
- 2.Coloque la carne de res, la zanahoria, la tira de rábano amarillo en escabeche, algunas tiras de huevo y las espinacas en la parte media superior al centro del arroz.
- 3.Use ambas manos para enrollar el tapete a lo largo del gim y el arroz sobre los rellenos, de modo que un borde del arroz y el gim llegue al borde opuesto. Esto centra los rellenos para que se corten bien y estén presentables.
- 4.Ponga un poco de aceite de sésamo tostado en los panecillos y espolvoree algunas semillas de sésamo por encima. Corte cada rollo en trozos de 1/4 de pulgada con un cuchillo afilado, limpiándolo ocasionalmente con un paño de papel toalla húmedo para limpiar el almidón y facilitar el corte



Ensalada verde Coreana

Ingredientes:

Principal

- 3.5 onzas de ensalada verde mixta
- 2 onzas de manzana verde o pera nashi, pelada y en rodajas finas
- 2 onzas de pepino en rodajas finas
- 1 onza de cebolla morada, en rodajas finas
- 1 cucharadita de semillas de sésamo tostadas, para decorar

Aderezo Coreano para Ensaladas

- 2 cucharaditas. salsa de soja, regular
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 cucharaditas de vinagre de arroz
- 1 cucharadita. Pasta de chile coreano
- 1 cucharadita. Hojuelas de chile coreano

Preparación:

- 1.Combine los ingredientes del aderezo para ensaladas en un tazón pequeño. Batir bien hasta que el azúcar se disuelva. Reservar.
- 2.Coloque los ingredientes principales de la ensalada (excepto las semillas de sésamo) en un tazón y vierta sobre el aderezo para ensaladas. Mezcle suavemente para cubrir. Espolvoree las semillas de sésamo con moderación sobre la ensalada. Servir.



FOOD LABELS/ETIQUETAS DE ALIMENTOS

October 8, 2024

Toyomansi (to-yo-man-see)

Ingredients:

- 2½ tablespoons light soy sauce
- 3 tablespoon lemon juice
- 1 Thai red chili, chopped
- ¼ cup red onion, finely diced
- 1 tablespoon garlic, minced fresh not bottled

Preparation:

1. Add red onion, garlic, and Thai red chili to a bowl.
2. Add soy sauce and lemon juice
3. Allow to infuse for 10 minutes before serving.

Toyomansi (to-yo-man-see)

Ingredients:

- 2½ cucharadas de salsa de soja ligera
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 chile rojo tailandés, picado
- 1/4 taza de cebolla morada, finamente picada
- 1 cucharada de ajo picado fresco no embotellado

Preparation:

1. Agregue la cebolla morada, el ajo y el chile rojo tailandés a un tazón.
2. Agregue la salsa de soja y el jugo de limón
3. Deje infusionar durante 10 minutos antes de servir.



LIVING WITH HIGH BLOOD PRESSURE/VIVIR CON PRESIÓN ARTERIAL ALTA

October 15, 2024

10 Spice Baked Chicken

Ingredients:

- 1 whole chicken cut in half
- 2 tablespoons olive oil
- ½ tsp. kosher salt (2 tsp. coriander)
- 2 tsp. black pepper (2 tsp. paprika)
- 2 tsp. garlic powder (2 tsp. onion powder)
- 2 teaspoon dried thyme (2 tsp. dried oregano)
- 2 Tsp. dried basil (2 tsp. rosemary)

Preparation:

- 1.Preheat the oven to 350 degrees Fahrenheit.
- 2.Pat the chicken dry with paper towels, cut the chicken in half, place the chicken breast side down on a baking sheet.
- 3.Rub the chicken all over with olive oil, then season the chicken with all the spices on both sides one at a time, leave the salt for last.
- 4.Place the baking sheet with the chicken in the preheated oven 350 degrees cook for 40 minutes. Check to ensure the internal temperature has reached 165 degrees Fahrenheit, let the chicken rest for about 10 minutes, carve, then serve!

Sodium-Free Mashed Potatoes

Ingredients:

- 2.5 pounds russet potatoes
- 1/4 cup almond milk
- 2 tablespoons unsalted butter
- 3 tablespoons nutritional yeast
- 1 cup sour cream

Preparation:

- 1.Peel, wash, and quarter the potatoes. Place the potatoes in a pot and cover with water.
- 2.Bring the potatoes to a boil over high heat. Reduce the heat to medium and boil for about 20 minutes, or until the potatoes are tender. Remove from the water as soon as the potatoes are tender. (This prevents the potatoes from becoming soggy, which makes a big difference in the creaminess of the potatoes.)
- 3.Heat the milk and butter until the mixture is lukewarm and the butter is completely melted.
- 4.Mash the potatoes, add the hot cream and butter mixture, and stir vigorously.
- 5.Add the nutritional yeast and sour cream.

No sodium Added Gravy

Ingredients:

- ¼ cup olive oil
- ½ cup garbanzo flour
- 4 cups fresh no sodium added chicken broth
- 1 teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon dried sage
- ½ teaspoon ground black pepper
- ½ teaspoon onion powder
- ¼ teaspoon smoked paprika

Preparation:

- 1.Heat oil in a 2-quart saucepan over medium heat. Whisk in flour until smooth. Cook, stirring occasionally, until lightly golden brown, 7 to 10 minutes. Add chicken broth 1 cup at a time, whisking well after each addition. Add garlic powder, rosemary, black pepper, onion powder, and paprika. Whisk until smooth, about 3 to 5 minutes. Reduce heat to low; simmer until thickened, about 5 minutes.

10 Especies de Pollo al Horno

Ingredientes:

- 1 pollo entero cortado por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 cucharadita. Sal kosher (2 cucharaditas de cilantro)
- 2 cucharaditas. pimienta negra (2 cucharaditas de pimentón)
- 2 cucharaditas. ajo en polvo (2 cucharaditas de cebolla en polvo)
- 2 cucharaditas de tomillo seco (2 cucharaditas de orégano seco)
- 2 cucharaditas de albahaca seca (2 cucharaditas de romero)

Preparación:

- 1.Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
- 2.Seque el pollo con toallas de papel, corte el pollo por la mitad, coloque la pechuga de pollo hacia abajo en una bandeja para hornear.
- 3.Frote todo el pollo con aceite de oliva, luego sazone el pollo con todas las especias por ambos lados una a la vez, deje la sal para el final.
- 4.Coloque la bandeja para hornear con el pollo en el horno precalentado a 350 grados, cocine por 40 minutos. Verifique que la temperatura interna haya alcanzado los 165 grados Fahrenheit, deje reposar el pollo durante unos 10 minutos, córtelo y luego sirva.



Puré de Papas sin Sodio

Ingredientes:

- 2.5 libras de papas rojizas
- 1/4 taza de leche de almendras
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 3 cucharadas de levadura nutricional
- 1 taza de crema agria

Preparación:

- 1.Pelar, lavar y cortar las papas en cuartos. Coloca las patatas en una olla y cúbreelas con agua.
- 2.Lleve las papas a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego a medio y hierva durante unos 20 minutos, o hasta que las papas estén tiernas. Retirar del agua tan pronto como las papas estén tiernas. (Esto evita que las papas se encharquen, lo que hace una gran diferencia en la cremosidad de las papas).
- 3.Calienta la leche y la mantequilla hasta que la mezcla esté tibia y la mantequilla se derrita por completo.
- 4.Triturar las patatas, añadir la mezcla de nata y mantequilla caliente y remover enérgicamente.
- 5.Agregue la levadura nutricional y la crema agria.



Salsa sin sodio añadido

Ingredientes:

- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ taza de harina de garbanzos
- 4 tazas de caldo de pollo fresco sin sodio añadido
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de salvia seca
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de pimentón ahumado

Preparación:

- 1.Calienta el aceite en una cacerola de 2 cuartos a fuego medio. Incorpora la harina batiendo hasta que esté suave. Cocina, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté ligeramente dorada, de 7 a 10 minutos. Agrega el caldo de pollo, una taza a la vez, batiendo bien después de cada adición. Agrega ajo en polvo, romero, pimienta negra, cebolla en polvo y pimentón. Bate hasta que esté suave, de 3 a 5 minutos. Reduce el fuego a bajo; cocina a fuego lento hasta que espese, unos 5 minutos.



HEMOGLOBIN A1C/CHOLESTEROL /HEMOGLOBINA A1C/COLESTEROL

October 22, 2024

Halloween Forbidden Rice Bowl

Ingredients:

- 3 cups of cooked Black (Forbidden) Rice
- ½ cup mozzarella cheese
- 2 cups of fresh leaf spinach – chopped
- 1 cup of squash or pumpkin – cubed
- 1 cup red cabbage (fermented)
- 1 cup cauliflower small flowerets
- 1 cup diced bell peppers
- 1 medium mushroom diced
- 1 cup of red onion – diced
- 1 cup of toasted pumpkin seeds
- 1 cup of cooked French lentils

Preparation:

1. Toss the squash, cauliflower, bell peppers, mushrooms and red onions in Moroccan spice mix (see recipe) cook all vegetables according to their time requirement on an oiled sheet pan and cool.
2. While the rice is still warm serve in a bowl and assort all of the vegetables, seeds and lentils on top.
3. Add your favorite sauce or recipe.

Orange-Ginger Dressing

Ingredients:

- 1/2 cup fresh orange juice (about 1-2 oranges)
- 1 tablespoon soy sauce
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon honey
- 1 tablespoon rice vinegar
- 1 teaspoon grated fresh ginger
- 1 roasted garlic clove
- A ¼ teaspoon of salt and pepper to taste

Preparation:

1. In a blender or food processor blend the orange juice, soy sauce, olive oil, honey, rice vinegar, ginger, and garlic.
2. Season with salt and pepper.
3. Drizzle over your black rice bowl or any salad for a flavorful kick.

Moroccan Spice

Ingredients:

- 2 Tbsp Hungarian Paprika
- 1 tsp Sugar, granulated
- 1/4 tsp Salt
- 1/4 tsp Black pepper, ground
- 1/4 tsp Ginger, ground
- 1/2 tsp Cardamom, ground
- 1 tsp Cumin, ground
- 1/8 tsp Cloves, ground
- 1/4 tsp Cinnamon, ground
- 1/8 tsp Allspice, ground
- 1/8 tsp Cayenne Pepper, ground

Preparation:

1. Place all of the spices in a small mixing bowl and stir well. Rub a generous amount of the spice rub on vegetables or meats.
2. Place the product on a sheet pan and place in the oven, cook according to instructions.

Tazón de arroz prohibido de Halloween

Ingredientes:

- 3 tazas de arroz negro (prohibido) cocido
- 1/2 taza de queso mozzarella
- 2 tazas de espinacas de hoja fresca picadas
- 1 taza de calabaza o zapallo – cortado en cubos
- 1 taza de col lombarda (fermentada)
- 1 taza de coliflor floretes pequeños
- 1 taza de pimientos morrones cortados en cubitos
- 1 champiñón mediano cortado en cubitos
- 1 taza de cebolla morada cortada en cubitos
- 1 taza de semillas de calabaza tostadas
- 1 taza de lentejas francesas cocidas

Preparación:

1. Mezcle la calabaza, la coliflor, los pimientos, los champiñones y las cebollas rojas en la mezcla de especias marroquíes (ver receta), cocine todas las verduras de acuerdo con su requisito de tiempo en una sartén engrasada y enfríe.
2. Mientras el arroz aún está caliente, sívelo en un bol y coloca todas las verduras, semillas y lentejas encima.
3. Agrega tu salsa o receta favorita.

Aderezo de naranja y jengibre

Ingredientes:

- 1/2 taza de jugo de naranja fresco (aproximadamente 1-2 naranjas)
- 1 cucharada de salsa de soja
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo asado
- 1/4 de cucharadita de sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. En una licuadora o procesador de alimentos, mezcle el jugo de naranja, la salsa de soja, el aceite de oliva, la miel, el vinagre de arroz, el jengibre y el ajo.
2. Condimentar con sal y pimienta.
3. Rocíe sobre su tazón de arroz negro o cualquier ensalada para darle un toque sabroso.

Especias Marroquíes

Ingredientes:

- 2 cucharadas Pimentón húngaro
- 1 cucharadita Azúcar granulada
- 1/4 cucharadita Sal
- 1/4 cucharadita Pimienta negra, molida
- 1/4 cucharadita Jengibre, molido
- 1/2 cucharadita Cardamomo, molido
- 1 cucharadita Comino, molido
- 1/8 cucharadita Clavo molido
- 1/4 cucharadita Canela, molida
- 1/8 cucharadita Pimienta de Jamaica, molida
- 1/8 cucharadita Pimienta de Cayena, molida

Preparación:

1. Coloque todas las especias en un tazón pequeño y revuelva bien. Frote una cantidad generosa de la mezcla de especias sobre verduras o carnes.
2. Coloque el producto en una bandeja para hornear y colóquelo en el horno, cocine de acuerdo con las instrucciones.



WHAT IS DIABETES? / ¿QUÉ ES LA DIABETES?

October 29, 2024

Turkey Cooked and Carved a Day Before

Ingredients:

For the turkey:

- 1 (15-20 pound) whole turkey thawed with, heart and gizzards removed and discard or save if you choose to use later.
- 2 teaspoons poultry seasoning
- 1 tbsop. sea salt
- 1 teaspoon ground black pepper
- 1 quart of water broth
- ½ cup fresh parsley minced
- 1 tablespoon fresh thyme minced, or 1 teaspoon dried
- 1 tablespoon fresh rosemary minced, or 1 teaspoon dried and crushed
- 2 teaspoons lemon zest
- ¼ cup lemon juice freshly squeezed
- 2 cloves garlic minced

Preparation:

- 1.Preheat oven to 325 degrees. Place turkey on a rack inside a roasting pan, breast side up. Sprinkle with poultry seasoning, salt and pepper. Tuck wings under turkey and truss to ensure even cooking and moisture retention.
- 2.Roast, uncovered, 30 minutes. In a 4-cup measuring cup, mix broth, herbs, lemon zest and juice, and garlic; pour over turkey. Roast, uncovered, until a thermometer inserted in the thickest part of the thigh reads 165 degrees, about 3 to 3 ½ hours.
- 3.While turkey is roasting, baste occasionally with broth mixture. Cover loosely with foil if turkey browns too quickly.
- 4.Remove turkey from pan; let stand at least 20 minutes before carving. Skim fat from cooking juices.
- 5.Carve turkey starting by cut marking the breast followed by removing wings then thighs followed by fully removing breast. Proceed to remove dark meat and carve white meat keeping and serving them in separate serving pans.

Pavo cocido y cortado el día anterior

Ingredientes:

Para el pavo:

- 1 pavo entero (15-20 libras) descongelado, sin corazón ni mollejas y desechado o guardado si elige usarlo más tarde.
- 2 cucharaditas de condimento para aves de corral
- 1 cucharada de sal marina
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 litro de caldo de agua
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- 1 cucharada de tomillo fresco picado o 1 cucharadita seca
- 1 cucharada de romero fresco picado o 1 cucharadita seca y triturada
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 1/4 taza de jugo de limón recién exprimido
- 2 dientes de ajo picados

Preparación:

- 1.Precaliente el horno a 325 grados. Coloque el pavo en una rejilla dentro de una fuente para asar, con la pechuga hacia arriba. Espolvoree con condimento para aves, sal y pimienta. Mete las alitas debajo del pavo y el ramo para asegurar una cocción uniforme y la retención de humedad.
- 2.Ase, sin tapar, 30 minutos. En una taza medidora de 4 tazas, mezcle el caldo, las hierbas, la ralladura y el jugo de limón y el ajo; Vierta sobre el pavo. Ase, sin tapar, hasta que un termómetro insertado en la parte más gruesa del muslo marque 165 grados, aproximadamente de 3 a 3 1/2 horas.
- 3.Mientras se asa el pavo, rocíe ocasionalmente con la mezcla de caldo. Cubra sin apretar con papel de aluminio si el pavo se dora demasiado rápido.
- 4.Retire el pavo de la sartén; Deje reposar al menos 20 minutos antes de cortar. Quite la grasa de los jugos de cocción.
- 5.Cortar el pavo comenzando por cortar marcando la pechuga, seguido de quitar las alas, luego los muslos y luego quitar completamente la pechuga. Proceda a retirar la carne oscura y trincar las carnes blancas guardándolas y sirviéndolas en bandejas separadas.



WHAT IS DIABETES? / ¿QUÉ ES LA DIABETES?

October 29, 2024

Wild Rice Stuffing

Ingredients:

FOR THE DRESSING:

- 1 tablespoon olive oil
- 1 cup onion, chopped
- 4 stalks celery, chopped
- 1 cup diced yams
- 1 cup chopped kale
- ½ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 2 teaspoons garlic, minced
- 1 tablespoon olive oil
- 2 apples, cored and cut into ½ inch cubes (no need to peel)
- 1 tablespoon lemon juice
- ½ cup pecans, chopped
- 1/3 cup dried cranberries
- 1 tablespoon of sage
- Cooked wild rice

Preparation:

- 1.For the stuffing. Heat 1 tablespoon of olive oil in a saucepan. Add in the onion, celery, sweet potato, kale, salt and pepper and saute until softened, 5–7 minutes. Stir in garlic and cook for 30 seconds. Transfer into a large bowl and set aside. Do not wash the pan.
- 2.Heat the oil over medium heat in the now-empty pan and add in the apple cubes. Sautee, stirring frequently, for about 5 minutes or until lightly browned. Off the heat, stir in the lemon juice.
- 3.Place the cooked apples and wild rice blend into the bowl with the onion and celery mixture. Add in the pecans, cranberries, and sage. Give it a toss.
- 4.Transfer the mixture to a dish and warm in the preheated oven for 20–25 minutes.

Orange Cranberry Sauce

Ingredients:

Servings: 10 people (makes 2 1/2 cups cranberry sauce)

- 2/3 cup honey, or add to taste
- 1/4 cup water
- 1/4 cup orange juice, freshly squeezed from 1 large orange
- 1 tsp orange zest, lightly packed, from the same orange*
- 1 cinnamon stick
- 12 oz cranberries, fresh or frozen

Preparation:

- 1.In a medium saucepan, combine 2/3 cup honey, 1/4 cup water, 1/4 cup orange juice, 1 tsp orange zest and 1 cinnamon stick. Bring to a simmer over medium heat, stirring to dissolve honey.
- 2.Add 12 oz of cranberries and bring to a boil. Adjust heat to keep at a low boil and cook 10 minutes uncovered, stirring occasionally. Cranberries will burst and sauce will begin to thicken, taste for sweetness and allow to rest and set
- 3.Remove from heat, discard cinnamon stick and cool cranberry sauce to room temperature then refrigerate until ready to serve.

Relleno de arroz salvaje

Ingredientes:

PARA EL ADEREZO:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- 4 tallos de apio, picado
- 1 taza de fiamé cortado en cubitos
- 1 taza de col rizada picada
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 manzanas, sin corazón y cortadas en cubos de 1/2 pulgada (no es necesario pelarlas)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/2 taza de nueces pecanas picadas
- 1/3 taza de arándanos secos
- 1 cucharada de salvia
- Arroz salvaje cocido

Preparación:

- 1.Para el relleno. Calienta 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola. Agregue la cebolla, el apio, la batata, la col rizada, la sal y la pimienta y saltee hasta que se ablanden, de 5 a 7 minutos. Agregue el ajo y cocine por 30 segundos. Transfiera a un tazón grande y reserve. No lave la sartén.
- 2.Caliente el aceite a fuego medio en la sartén ahora vacía y agregue los cubos de manzana. Saltee, revolviendo con frecuencia, durante unos 5 minutos o hasta que esté ligeramente dorado. Fuera del fuego, agregue el jugo de limón.
- 3.Coloque las manzanas cocidas y la mezcla de arroz salvaje en el tazón con la mezcla de cebolla y apio. Agregue las nueces, los arándanos y la salvia. Dale una vuelta.
- 4.Transfiera la mezcla a un plato y caliente en el horno precalentado durante 20-25 minutos.

Salsa de Naranja y Arándanos

Ingredientes:

Porciones: 10 personas (rinde 2 1/2 tazas de salsa de arándanos)

- 2/3 taza de miel, o agregue al gusto
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de jugo de naranja, recién exprimido de 1 naranja grande
- 1 cucharadita de ralladura de naranja, ligeramente empaquetada, de la misma naranja*
- 1 ramita de canela
- 12 oz de arándanos, frescos o congelados

Preparación:

- 1.En una cacerola mediana, combine 2/3 taza de miel, 1/4 taza de agua, 1/4 taza de jugo de naranja, 1 cucharadita de ralladura de naranja y 1 rama de canela. Deje hervir a fuego medio, revolviendo para disolver la miel.
- 2.Agregue 12 oz de arándanos y deje hervir. Ajuste el fuego para mantener a fuego lento y cocine 10 minutos sin tapar, revolviendo ocasionalmente. Los arándanos estallarán y la salsa comenzará a espesarse, pruebe la dulzura y déjela reposar y cuajar
- 3.Retire del fuego, deseche la rama de canela y enfríe la salsa de arándanos a temperatura ambiente y luego refrigere hasta que esté listo para servir.



DIET RELATED DISEASES/ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DIETA

November 5, 2024

Albondigas Soup (Mexican Meatball Soup)

Ingredients:

For the Soup:

- 8 Roma tomatoes - halved lengthwise
- 5 cloves garlic - minced
- 3 tablespoons olive oil - divided
- 3 teaspoon salt - divided
- 1 teaspoon fresh ground black pepper
- 3 cups yellow onions - chopped
- 6 cups carrots - chopped
- 4 cups celery - chopped
- 3 russet potatoes - chopped
- 10 cups chicken broth or vegetable stock- or water
- ½ cup fresh cilantro - chopped
- 1 lime - juiced

For the Meatballs:

1-pound lean ground beef

1 pound ground turkey

1 cup yellow onion - finely chopped

1 cup white rice - cooked to al dente

1 ½ tablespoons cloves garlic - minced

⅓ cup fresh parsley - finely chopped

½ cup fresh mint - chopped, packed

½ cup fresh cilantro - chopped

2 teaspoon salt

1 teaspoon fresh ground black pepper

½ teaspoon cayenne - optional

3 large eggs - beaten

Preparation:

1. Roast the tomatoes, 1 cup onions and garlic at 425 degrees F. for approximately 35-45 minutes and cool.
2. Add the roasted tomatoes, roasted garlic, their juices, and the caramelized onions to a blender or food processor on pulse until pureed set aside.
3. In a large bowl combine and mix the ground meat with the minced onion, garlic, al dente rice, fresh herbs, salt, pepper, cayenne (optional), and eggs. Set aside.
4. Heat the remaining tablespoon of olive oil over medium heat in a large pot. Add the remaining chopped onion, and cook until soften. Sprinkle salt. Add the carrots and celery, mixing well to combine. Cook stirring often. Add the potatoes, and continue to cook for 3-4 minutes.
5. Add the tomato sauce allow the tomato sauce to cook for 3-4 minutes before adding the chicken broth to the pot. Bring to a boil before reducing heat to low and Simmer.
6. Make the Meatballs. Use your hands to form meatballs of approximately equal size. If the mixture starts to stick to your hands, dampen your palms with a little water.
7. Cook the meatballs. Gently add the meatballs to the simmering soup, one at a time, adding more stock to the pot, if necessary, but taking care not to overflow your pot. Cover and simmer over low heat for approximately 30 minutes.
8. Garnish and serve. After the meatballs have finished cooking, stir in the fresh chopped cilantro and lime juice. Enjoy!

Sopa de Albóndigas

Ingredientes:

Para la sopa:

- 8 tomates Roma, cortados por la mitad a lo largo
- 5 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de aceite de oliva - cantidad dividida
- 3 cucharaditas de sal - dividida
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 3 tazas de cebollas amarillas picadas
- 6 tazas de zanahorias picadas
- 4 tazas de apio picado
- 3 patatas rojizas picadas
- 10 tazas de caldo de pollo o caldo de verduras o agua
- 1/2 taza de cilantro fresco picado
- 1 lima - exprimida

Para las albóndigas:

- 1 libra de carne molida magra
- 1 libra de pavo molido
- 1 taza de cebolla amarilla finamente picada
- 1 taza de arroz blanco cocido al dente
- 1 1/2 cucharadas de dientes de ajo picados
- 1/3 taza de perejil fresco picado finamente
- 1/2 taza de menta fresca picada, empaquetada
- 1/3 taza de cilantro fresco picado
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra recién molida
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena - opcional
- 3 huevos grandes batidos

Preparación:

1. Ase los tomates, 1 taza de cebollas y ajo a 425 grados F. durante aproximadamente 35-45 minutos y enfríe.
2. Agregue los tomates asados, el ajo asado, sus jugos y las cebollas caramelizadas a una licuadora o procesador de alimentos a pulso hasta que se hagan puré y reserven.
3. En un tazón grande, combine y mezcle la carne molida con la cebolla picada, el ajo, el arroz al dente, las hierbas frescas, la sal, la pimienta, la pimienta de cayena (opcional) y los huevos. Reservar.
4. Calienta la cucharada restante de aceite de oliva a fuego medio en una olla grande. Agregue la cebolla picada restante y cocine hasta que se ablande. Espolvorea sal. Agregue las zanahorias y el apio, mezclando bien para combinar. Cocine revolviendo con frecuencia. Agregue las papas y continúe cocinando durante 3-4 minutos.
5. Agregue la salsa de tomate, deje que la salsa de tomate se cocine durante 3-4 minutos antes de agregar el caldo de pollo a la olla. Deje hervir antes de reducir el fuego a bajo y cocine a fuego lento.
6. Prepara las albóndigas. Use sus manos para formar albóndigas de aproximadamente el mismo tamaño. Si la mezcla comienza a pegarse a tus manos, humedece tus palmas con un poco de agua.
7. Cocina las albóndigas. Agregue suavemente las albóndigas a la sopa hirviendo, una a la vez, agregando más caldo a la olla, si es necesario, pero teniendo cuidado de no desbordar la olla. Tape y cocine a fuego lento durante aproximadamente 30 minutos.
8. Adorne y sirva. Después de que las albóndigas hayan terminado de cocinarse, agregue el cilantro fresco picado y el jugo de limón. ¡Disfrutar!



VITAMINS/VITAMINAS

November 12, 2024

Spinach Tamales

Ingredients:

- 3 cups plain masa
- ½ cup olive oil
- 1 cup cottage cheese
- 2 cups chopped spinach
- 1 cup shredded carrots
- ½ cup sauteed onions
- 1 tbsp chopped garlic
- 1 teaspoon sea salt
- 2 tbsp. baking powder

Preparation:

1. Soak all the husk in warm water for 15 min. and drain.
2. Combine all of the ingredients mix well and divide masa amongst husk steam cook for 40 – 50 min

Tamales de espinacas

Ingredientes:

- 3 tazas de masa simple
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 taza de requesón
- 2 tazas de espinacas picadas
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de cebollas salteadas
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de sal marina
- 2 cucharadas de levadura en polvo

Preparación:

1. Remoja toda la cáscara en agua tibia durante 15 min. y escúrrela.
2. Combine todos los ingredientes, mezcle bien y divida la masa entre la hoja, cocine al vapor durante 40 a 50 min.



Yam & Cranberry Tamales

Ingredients:

- 1 ½ lbs. of corn masa
- 1 ½ cups of peeled yam pieces
- ¼ cup honey
- 4 oz. water
- ½ cup dried cranberries
- 6 oz. grape seed oil
- 1 ½ Tbsp baking powder

Preparation:

1. Cook the yams in water until its soft.
2. Put the masa in a bowl and mix in the yams, sugar, cranberries, water, oil and baking powder. Spread 3 ounces of masa on husk and fold (husk)
3. Cook in steamer for 30 minutes to an hour

Tamales de Camote y Arándano

Ingredientes:

- 1 ½ lbs masa para tamales
- 1 ½ taza camote pelado pedazos grandes
- ¼ taza de miel de abeja
- 4 oz. de agua
- 1/2 taza de arándano
- 6 oz. de aceite de semilla de uva
- 1 ½ cucharadas de polvo para hornear

Preparación:

1. Cocine el camote agua hasta que este blando.
2. Combine la masa el camote, azúcar, agua, aceite, arándanos, baking powder y mezcle. Embarre 3 onzas en la hoja de tamal y enrolle.
3. Cocine al vapor por 30 minutos a 1 hora.



Coconut Cauliflower Rice

Ingredients:

- 1/2 Medium Head Cauliflower
- 1 Tbsp Olive Oil
- 2 Tbsp Coconut Milk, lite
- 3 1/4 tsp Kosher Salt

Preparation:

1. Gather all ingredients and equipment.
2. Add cauliflower florets to a food processor and pulse until rice-size pieces.
3. Heat large sauté pan over medium-high heat and add the oil. Once hot, add the cauliflower rice and cook until soft, stirring occasionally, about 5-8 minutes. Cover with a lid so the cauliflower steams and becomes more tender.
4. Once soft, add in the coconut milk and salt. Stir to combine.
5. Serve warm and enjoy!

Arroz de coliflor y coco

Ingredientes:

- 1/2 coliflor de cabeza mediana
- 1 Cucharadas Aceite de oliva
- 2 Cucharadas Leche de coco, light
- 3 1/4 cucharadita de sal kosher

Preparación:

1. Reúna todos los ingredientes y el equipo.
2. Agregue los floretes de coliflor a un procesador de alimentos y presione hasta obtener trozos del tamaño de un arroz.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto y agregue el aceite. Una vez caliente, agregue el arroz de coliflor y cocine hasta que esté suave, revolviendo ocasionalmente, aproximadamente 5-8 minutos. Cubra con una tapa para que la coliflor se cocine al vapor y se vuelva más tierna.
4. Una vez que esté suave, agregue la leche de coco y la sal. Revuelva para combinar.
5. ¡Sirve caliente y disfruta!



PLANT BASED DIET/DIETA BASADA EN PLANTAS

November 19, 2024

Vegan Fish Tacos

Ingredients:

Vegan fish filet:

- 1 cup diced potatoes
- 1 cup cut cauliflower
- ½ cup cashews
- ¼ cup cashew milk
- 2 tsp. sea salt
- ½ tsp black pepper
- 1 cup plain wheat breadcrumbs
- 2 tablespoons grapeseed oil

Crema:

- 1 cup cashews
- ½ cup cashew milk

Slaw:

- ½ cup carrots julienne
- ½ cup onions julienne
- 2 cups cabbage julienne
- ½ cup radish julienne
- ½ cup jicama julienne
- ½ bunch chopped cilantro
- ½ cup red wine vinegar
- 1 teaspoon of sea salt

Preparation:

Vegan fish filet:

- 1.Cook potatoes and cauliflower in water until fork tender (aprox. 20 min) drain set aside.
- 2.Place the cashews, cashew milk, salt and pepper in a blender at high speed, add to potatoes and cauliflower and mash until you get a soft mash potato consistency.
- 3.Take 2 tablespoons of mix and drop in breadcrumbs lightly bread and set aside.
- 4.On a flat top grill or pan with a napkin lightly coat the surface (use 2 tablespoons of oil for entire recipe) and grill all the vegan fish filets to a light brown color Set aside.

Crema:

- 1.Place cashews and cashew milk in blender, at high-speed blend for 2 minutes.
- 2.Place in bowl or squirt bottle and refrigerate until ready to assemble and serve over vegan fish tacos.

Slaw:

- 1.Cut and measure all vegetables, mix salt and vinegar and pour over vegetables, mix well set aside. Allow to marinate for ½ an hour.

Vegan Fish Taco assembly:

- 1.Take three 4-inch tortillas warm and fill with 1 oz. pieces of filets top with 1 tablespoon of slaw and 1 teaspoon of crema and serve.

Tacos de Pescado Veganos

Ingredientes:

Filete de pescado vegano:

- 1 taza de papa picada
- 1 taza de coliflor picada
- ½ taza de nuez cashew
- ¼ cup de leche cashew
- 2 cucharaditas sal de mar
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de pan de trigo molido
- 2 cucharadas de aceite semilla de uva

Crema:

- 1 taza de nuez cashew
- ½ taza leche de nuez

Curtido:

- ½ taza de zanahorias corte palitos
- ½ taza de cebolla corte palitos
- 2 tazas de repollo corte palitos
- ½ taza de rábano corte en palitos
- ½ taza de jicama en palito
- ½ manojo de cilantro picado
- ½ taza de vinagre rojo
- 1 cucharadita sal de mar

Preparación:

Filete de pescado vegano:

- 1.Cocine las papas y la coliflor en agua hasta que estén tiernas (aprox. 20 minutos), escúrralas y reserve.
- 2.Coloque los anacardos, la leche de anacardo, la sal y la pimienta en una licuadora a alta velocidad, agréguelos a las papas y la coliflor y triture hasta obtener una consistencia suave.
- 3.Tome 2 cucharadas de la mezcla y cúbralas con pan rallado. Reserve.
- 4.En una parrilla o sartén plana, cubra ligeramente la superficie con una servilleta (use 2 cucharadas de aceite para toda la receta) y ase todos los filetes de pescado vegano hasta que adquieran un color marrón claro. Reserve.

Crema:

- 1.Coloque los anacardos y la leche de anacardo en la licuadora y licúe a alta velocidad durante 2 minutos.
- 2.Coloque la mezcla en un tazón o botella con atomizador y refrigere hasta que esté lista para armar y servir sobre tacos de pescado veganos.

Curtido:

- 1.Corte y mida todas las verduras, mezcle la sal y el vinagre, viértalo sobre las verduras, mezcle bien y reserve. Deje marinar durante media hora.

Preparación de tacos de pescado veganos:

- 1.Tome tres tortillas de 10 cm calientes y rellénelas con 28 g de filetes. Añada 1 cucharada de ensalada de col y 1 cucharadita de crema. Sirva.

