

DIET RELATED DISEASES / ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DIETA

April 6, 2021

Low Carb Sushi Without Rice - Vegetarian Cauliflower Rice Sushi

2 sheets Seaweed sheet
½ Cucumber
½ Carrot
10 oz Cauliflower Rice
1 oz Parmesan Cheese
½ tsp Soy Sauce
1 tsp Lime Juice
½ tsp Brown Sugar
3 cloves Garlic
½ tsp Olive Oil

Preparation:

1. Cut the cauliflower florets from the head of the cauliflower and then pulse in a food processor. Alternatively chop the cauliflower into very small pieces using a knife and chopping board.
2. Transfer the riced cauliflower to a large bowl and sprinkle with salt. Leave for 15 minutes to allow the salt to draw the water out of the cauliflower. Rinse the cauliflower under running water quickly to wash out any excess salt and drain.
3. Transfer the cauliflower to a damp muslin cloth and squeeze out the water by twisting and squeezing the cloth.
4. Cut cucumber into thin strips and remove the seeded part which is quite watery. Julienne carrot into thin strips. Chop the garlic into small pieces or mince.
5. Add olive oil into a hot pan and cook the garlic until aromatic. Add in the riced cauliflower and cook for two to three minutes, stirring continuously.
6. Add in the lime juice, sugar, soy sauce, and parmesan cheese and stir around to incorporate and the cooking is done.
7. Finally, chop the cilantro/coriander leaves and stir in for a little fresh herb flavor.
8. Place the nori sheet on a flat surface and spread with a thin layer of cauliflower rice.
9. Place one or two layers of your cut vegetables on top of the cauliflower.
10. Optionally add in any other fillings of your choice.
11. Curl the end of the nori sheet over the filling and pull back in on itself to create a roll and continue to roll together.
12. You can create interesting and beautiful patterns by adding filling as you roll at the beginning. Maintain pressure as you roll to keep the sushi tightly together and seal the end by wetting the edge of the nori sheet and rolling it to finish.
13. To cut the sushi be sure to use as sharp a knife as possible and to wipe the sides of the knife after each cut to keep clean. This will produce a cleaner cut and nicely presented sushi.
14. Serve with wasabi paste or hot mustard mixed into good quality low sodium soy sauce



Sushi bajo en carbohidratos sin arroz - Sushi vegetariano de arroz coliflor

2 hojas hoja de algas marinas
1/2 Pepino
1/2 Zanahoria
Arroz de coliflor de 10 oz
1 oz de queso parmesano
1/2 cucharadita de salsa de soja
1 cucharadita de jugo de lima
1/2 cucharadita de azúcar morena
3 dientes de ajo
1/2 cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

1. Corte los floretes de coliflor de la cabeza de la coliflor y luego pulse en un procesador de alimentos. Alternativamente, picar la coliflor en trozos muy pequeños usando un cuchillo y una tabla de cortar.
2. Transfiera la coliflor arrocera a un tazón grande y espolvorea con sal. Dejar reposilla durante 15 minutos para permitir que la sal saque el agua de la coliflor.
3. Enjuague la coliflor bajo agua corriente rápidamente para eliminar cualquier exceso de sal y escurrir. Transfiera la coliflor a un paño húmedo de muselina y exprima el agua girando y apretando el paño.
4. Corte el pepino en tiras finas y retire la parte de semillas que es bastante acuosa. Zanahoria. Julienne en tiras finas. Picar el ajo en trozos pequeños o picar.
5. Agregue el aceite de oliva en una sartén caliente y cocine el ajo hasta que esté aromático. Agregue la coliflor arrocera y cocine durante dos o tres minutos, revolviendo continuamente.
6. Agregue el jugo de lima, el azúcar, la salsa de soja y el queso parmesano y revuelva para incorporarlo y la cocción esté hecha.
7. Finalmente, picar las hojas de cilantro / cilantro y mezclar para un poco de sabor a hierba fresca.
8. Coloque la hoja de nori sobre una superficie plana y extienda con una fina capa de arroz de coliflor.
9. Coloque una o dos capas de sus verduras cortadas encima de la coliflor.
10. Opcionalmente añadir cualquier otro relleno de su elección.
11. Rizar el extremo de la hoja de nori sobre el relleno y tirar de nuevo en sí mismo para crear un rollo y continuar rodando juntos.
12. Puede crear patrones interesantes y hermosos mediante la adición de relleno a medida que rueda al principio. Mantenga la presión mientras rueda para mantener el sushi firmemente unido y sellar el extremo mojando el borde de la hoja de nori y enrollándolo para terminar.
13. Para cortar el sushi asegúrese de utilizar lo más afilado posible un knofe y limpiar los lados del cuchillo después de cada corte para mantener limpio. Esto producirá un corte más limpio y sushi bien presentado.
14. Sirva con pasta de wasabi o mostaza caliente mezclada en salsa de soja baja en sodio de buena calidad.

WHAT IS DIABETES? / ¿QUÉ ES LA DIABETES?

March 30, 2021

Cauliflower Rice with Veggies and Chicken breast

1/4 cup finely diced tri color bell peppers
1/4 cup finely diced carrots
1/4 cup finely diced fennel
1/4 cup diced mushrooms
1 cup finely chopped kale
1 cup finely chopped spinach
2 cups cauliflower rice
2 tsp. chopped garlic
1/4 chopped onion
1 tsp. sea salt
1/2 tsp black pepper
1 tbsp. grape seed oil
1.5 chicken breast

Preparation:

Cook garlic and onions in oil then add all the vegetables except cauliflower rice, sauté for 30 seconds then add cauliflower rice sauté for 20 seconds. Hold for 30 seconds and serve.

Arroz de coliflor con verduras y pechuga de pollo

1/4 de taza de pimientos tricolores finamente cortados en cubos
1/4 de taza de zanahorias finamente cortadas en cubos
1/4 de taza de hinojo finamente cortado en cubos
1/4 de taza de champiñones cortados en cubos
1 taza de col rizada finamente picada
1 taza de espinacas finamente picadas
2 tazas de arroz de coliflor
2 cucharaditas de ajo picado
1/4 taza de cebolla picada
1 cucharadita de sal marina
1/2 cucharadita de pimienta negra
1 cucharada de aceite de semilla de uva
1.5 pechuga de pollo

Preparación:

Cocine el ajo y la cebolla en aceite y luego agregue todas las verduras excepto el arroz de coliflor, saltee durante 30 segundos y luego agregue el salteado de arroz de coliflor durante 20 segundos. Espere 30 segundos y sirva.



HEMOGLOBIN A1C / CHOLESTEROL

March 23, 2021

Lemon Tahini Dressing

3 tbsp tahini
1/4 cup water
1/4 cup lemon juice
2 cloves garlic, minced
1/2 tsp cumin
1/2 tsp salt

Preparation:

Mix all ingredients in blender

Spice Covered Goat Cheese

1- 8 oz. French goat cheese cut in 4 round pieces
1 tablespoon chopped herbs your choice
2 tablespoons chopped walnuts
2 teaspoons chopped dried fruit your choice

Preparation:

Mix your herbs, walnuts and dried fruit. Take formed goat cheese and gently press into mix.

Aderezo Tahini De Limón

3 cucharadas de tahini
1/4 taza de agua
1/4 taza jugo de limón
2 dientes de ajo
1/2 cucharadita de cominos
1/2 cucharadita sal de mar;

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en licuadora

Queso de cabra cubierto de especias

1-8 oz. de queso de cabra francés cortado en 4 piezas redondas
1 cucharada de hierbas picadas su elección
2 cucharadas de nueces picadas
2 cucharaditas de fruta seca picada su elección

Preparación:

Mezcle sus hierbas, nueces y frutos secos. Tome el queso de cabra formado y presione suavemente en la mezcla.



FOOD LABELS / ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

March 16, 2021

Butternut Squash Soup Low in Fat and Sugar

3 cups peeled pumpkin or other squash
8 oz. coarsely chopped carrot
6 oz. coarsely chopped celery
4 oz. coarsely chopped onion
8 oz. cored and diced green apple
1 teaspoon olive oil
2 tsp. honey
 $\frac{1}{2}$ teaspoon ground cinnamon
1 quart of water
2 cups of almond milk

Preparation:

Place olive oil all of the ingredients (except for almond milk and honey) in pot and boil until cooked approx. 20 mins. Puree in blender add honey and almond milk as needed until all ingredients are blended.

Argula Salad

6oz fresh baby Arugula 1 – 1 $\frac{1}{2}$ Fresh squeeze lemon
2 tablespoons olive oil
Pepper to taste
 $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 $\frac{1}{2}$ cup sliced Green Apple
 $\frac{1}{4}$ cup pumpkin seeds
 $\frac{1}{4}$ cup ranchero cheese

Preparation:

Mix all ingredients and serve.

Sopa de calabaza baja en grasa y azúcar

3 tazas de calabaza pelada u otra calabaza
8 oz. de zanahoria picada en trozos gruesos
6 oz. de apio picado en trozos gruesos
4 oz. de cebolla picada en trozos gruesos
8 oz. de manzana verde con núcleo y cortada en cubos
1 cucharadita de aceite de oliva
2 cucharaditas de miel
1/2 cucharadita de canela molida
1 cuarto de agua
2 tazas de leche de almendras

Preparación:

Coloque el aceite de oliva todos los ingredientes (excepto la leche de almendras y la miel) en la olla y hierva hasta que se cocine aprox. 20 min. puré en licuadora añadir miel y leche de almendras según sea necesario hasta que se mezclen todos los ingredientes.

Ensalada de argula

6 onzas de rucula ternera
1 – 1 $\frac{1}{2}$ limón fresco
2 cucharadas de aceite olivo
Pimienta al gusto
 $\frac{1}{2}$ cuchradita de sal
 $\frac{1}{2}$ taza de manzana verde picada
 $\frac{1}{4}$ de pepitas de calabaza
 $\frac{1}{4}$ taza de queso ranchero

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y servir.



HEALTHY SNACKS / APERITIVOS SALUDABLES

March 2, 2021

Crab Cake

8 oz chopped imitation crab
1/4 cup red onion
1/2 bunch cilantro chopped
1/2 bunch of mint
1/2 bunch chopped parsley
2 eggs
1/2 teaspoon pepper
1/4 cup flour
1/4 cup cotija cheese

Preparation:

Mix all of the ingredients form the patties and bake in the oven.

Flax Seed and Whole Wheat Tortilla

2 cups plain fresh masa
1 cup wheat flour
1 cup ground flax
4 Tbsp. whole flax Seed
2 tsp. sea salt
6 oz. warm water
4 tsp. grape seed oil

Preparation:

In a bowl bowl mix all the ingredients with your hands until it turns into a well mixed dough ball. Cover and allow to sit for 20 minutes.

Make dough balls according to the size of tortilla you want, pass through the tortilla press and cook on the comal or electric griddle for a minute and a half.

Pita Crisps

4 EA Pita
Pan Spray as needed
2 TBL Lime juice
1/2 TBL Olive oil
1 TSP Cumin, ground
1 TSP Chile, ground
1 TSP Garlic powder
1/2 TSP Salt

Preparation:

Split pita in to halves. Lightly spray with spray. Arrange pita on sheet pans "inside" up, not overlapping. Combine other ingredients. Brush lightly onto pita. Bake at 400 F about 10-12 minutes or until edges turn golden brown. Cool and break into chips.

Tortitas de Jaiva

8 onzas de jaiva
1/4 taza de cebolla picada
1/2 manojo de cilantro
1/2 manojo de menta
1/2 manojo de perijil
2 huevos
1/2 cucharadita de pimienta
1/4 taza de harina
1/4 1/4 de queso Cotija

Preparation:

Mezcle todos los ingredientes forme tortitas y cocine en el horno por 20 minutos a 350

Tortilla de linaza y trigo

2 tazas de masa quebrada
1 taza de harina de trigo
1 taza de linaza molida
2 cucharadas de semilla de linaza
2 cucharaditas de sal de mar
6 onzas de agua caliente
1/2 taza de aceite de olivo

Preparación:

En un plato bol mezcle todos los ingredientes con sus manos hasta que se convierta en una bola de masa bien mezclada. Tape y permita que repose por 20 minutos

Haga bolitas de masa según el tamaño de tortilla que quiera pase por la tortillera imprima y cocine en el comal o plancha eléctrica por un minuto y medio.

Chips de Pita

4 EA Pita
Spray de sartén según sea necesario
2 cucharadas de jugo de lima
1/2 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de comino, molido
1 cucharadita de Chile, tierra
1 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de sal

Preparation:

Divida la pita en mitades. Rocíe ligeramente con spray. Organice la pita en las sartenes "dentro" hacia arriba, no superponiendo. Combine otros ingredientes. Cepille ligeramente sobre la pita. Hornee a 400 F unos 10-12 minutos o hasta que los bordes se doren.

Nut and Avocado Hummus

1 (15.5 ounce) can of garbanzo beans
1/2 cup pumpkin seeds
2 tbsp. peanut butter
1/2 avocado
1 serrano chile
1/4 cup olive oil
1 clove of garlic
2 tablespoons tahini
2 tbsp. lemon juice
1/2 tsp salt
1/2 tsp pepper

Preparation:

Blend all the ingredients in the blender

Hummus con pepitas y aguacate

1 bote de garbanzos
1/2 taza de pepitas de clabaza
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate
1/2 aguacate
1 chile serrano
1/4 taza de aceite de olivo
1 diente de ajo
2 cucharadas de tahini
2 cucharadas de jugo de limón
1/2 cucharadita sal de mar
1/2 cucharadita de pimienta

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.



SUGARY BEVERAGES / BEBIDAS AZUCARADAS

February 16, 2021

Natural Chicken Soup

1 tablespoon olive oil
1 cup cut chicken breast
 $\frac{1}{2}$ cup diced onion
1 tablespoon chopped garlic
2 teaspoons of sea salt
1 teaspoon black pepper
1 cup diced carrots
1 cup diced celery
1 cup of squash
4 -5 cups of water
1 bay leaf

Preparation:

Cook and brown the chicken in the oil for 2-3 minutes remove from pan and cook onions and garlic 1.5 min add vegetables for 2 – 3 minutes add spices chicken and water bring to a boil simmer for 8 minutes.

Caldo de Pollo Natural

1 cucharada de aceite de olivo
1 taza de pechuga de pollo
 $\frac{1}{2}$ taza de cebolla picada
1 cucharada ajo picado
2 cucharaditas sal de mar
1 cucharadita pimienta negra
1 taza de zanahoria picada
1 cup diced celery / 1 taza de apio picado
1 cup of squash / 1 taza de calabaza picada
4 -5 cups of wáter / 4 -5 tazas de agua
1 bay leaf / 1 hoja de laurel

Preparación:

Cocine y dore el pollo en el aceite durante 2-3 minutos retire de la sartén y cocine las cebollas y el ajo 1,5 min agregue las verduras durante 2 – 3 minutos agregue las especias de pollo y el agua hierva a fuego lento durante 8 minutos.

Infused Water Recipes

For all recipes:

- 6 cups water
- 1 cup ice cubes

Preparation:

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

Lemonade with Stevia

1/2 cup fresh lemon juice
8 cups water
16 packs of stevia
2 cups ice

Strawberry, Basil & Lemon

1 cup strawberries sliced
5 large fresh basil leaves torn
1 lemon thinly sliced

Honeydew, Cucumber & Mint

1 cup honeydew cubes
1 cucumber thinly sliced
10 fresh mint leaves torn

Blackberries, Orange & Ginger

1 cup blackberries
1 orange thinly sliced
 $\frac{1}{4}$ cup ginger peeled and thinly sliced

Blueberry, Lemon & Rosemary

1 cup blueberries
1 lemon thinly sliced
4 sprigs fresh rosemary

Pineapple, Coconut & Lime

1 cup pineapple chunks
1 cup coconut chunks
1 lime thinly sliced

Watermelon, Kiwi and Lime

1 cup watermelon cubes
1 kiwi diced or cut into circles
1 lime sliced into circles

Recetas de agua infundida

Para todas las recetas:

- 6 Tazas de agua
- 1 taza de hielo

Preparación:

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

Limonada con Stevia

$\frac{1}{2}$ taza jugo de limon fresco
8 tazas de agua
16 paquetes de stevia
2 tazas de hielo

Fresas, Albaca y Limón

1 taza de fresas cortadas
5 hojas grandes de albaca rotas
1 limon corte delgado

Melon, pepino y menta

1 taza de melon en quadritos
1 pepino corte delgado
10 hojas de menta rota

Moras , naranja y jengibre

1 taza de moras
1 taza de naranja corte delgado
 $\frac{1}{4}$ taza de jengibre pelado corte delgado

Arandanos, limon y romero

1 taza de arandanos
1 limon corte delgado
4 ramitas de romero fresco

Piña, coco y limon verde

1 taza pedazos de piña
1 taza pedazos de coco
1 limon verde corte delgado

Sandia, Kiwi y Limon

1 taza pedazos de sandia
1 kiwi corte en rueditas
1 limon verde

MY PLATE / MI PLATO

January 12, 2021

Cajun Seasoning Ingredients:

3 tablespoons paprika
2 tablespoons garlic powder
1 tablespoon ground black pepper
1 tablespoon ground white pepper
1 tablespoons onion powder
2 teaspoons fine kosher salt
1 tablespoon dried Italian spice mix
1 teaspoon cayenne pepper

Preparation:

Combine and mix all spices. Press chicken fish or beef steak into spice mix firmly on one or both sides according to your preference. Lay in pre heated pan with 1 tbsp. of olive oil and "Blackened" the spice to create a crust turn protein and allow cooking on low heat for 8-10 minutes to appropriate temperature.

Ingredientes de Mezcla Cajun

3 cucharadas de pimentón
2 cucharadas de ajo en polvo
1 cucharada de pimienta negra molida
1 cucharada de pimienta blanca molida
1 cucharada de cebolla en polvo
2 cucharaditas de sal kosher fina
1 cucharada de mezcla de especias italianas seca
1 cucharadita de pimienta de cayena

Preparacion:

Combine y mezcle todas las especias. Presione el pescado o pollo o el filete de ternera en la mezcla de especias firmemente en uno o ambos lados de acuerdo a su preferencia. Poner en un sartén precalentado con 1 cucharada de aceite de oliva y crear el efecto "Ennegrecido" en la especia para crear una corteza y dejar cocinar a fuego lento durante 6-8 minutos a la temperatura adecuada.



Brown Rice Salad Ingredients:

2 cups cooked brown rice
2 cups chopped red cabbage
1/4 cup chopped onion
1/2 bunch chopped coriander
1/2 cup lemon juice
1 tablespoon vinegar
1/4 cup olive oil
1 teaspoon sea salt

Preparation:

Mix all ingredients and serve

Ingredientes de Ensalada de arroz integral:

2 Tazas de arroz integral cocinado
2 tazas de repollo rojo picado
1/4 taza de cebolla picada
1/2 manojo cilantro picado
1/2 taza jugo de limón
1 cucharada de vinagre
1/4 taza de aceite de olivo
1 cucharadita de sal de mar

Preparacion:

Mezcle todos los ingredientes y sirva



Yogurt Tartar Sauce Ingredients:

1 (8 ounce) container Greek yogurt
1/4 cup chopped pickles
1 ounce chopped onion
1 tablespoons olive oil
2 teaspoons lemon juice
1/2 teaspoon salt and pepper to taste

Preparation:

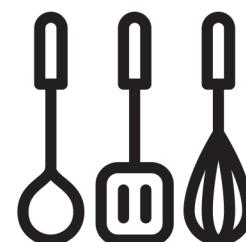
In a large bowl mix all ingredients together.

Ingredientes de Salsa tartar de yogurt:

1 recipiente (8 onzas) yogurt griego
1/4 de taza de pepinillos picados
1 onza de cebolla picada
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharada de limón jugo
1/2 cucharadita de sal y pimienta al gusto
Indicaciones
En un tazón grande mezcle todos los ingredientes.

Preparacion:

Mezcle todos los ingredientes y sirva



PROTEINS / PROTEINAS

January 19, 2021

Yucatan Salmon Ingredients

Salmon 1lb
Ground Achiote 2oz
Vinegar 2oz
Lemon Juice 1 $\frac{1}{4}$ cup
Orange Juice 1 $\frac{1}{4}$ cup
Ground Clove $\frac{1}{2}$ tsp
Ground Oregano 1 tsp
Allspice $\frac{1}{2}$ tsp/ Allspice $\frac{1}{2}$ cuchaita
Ground Cinnamon $\frac{1}{2}$ tsp
Sea Salt 1 Tbsp
Ground Black Pepper 2 tsp
Canned Chipotle 1 oz
Garlic Salt 1 tsp
Banana Leaf 5 each
Grapeseed Oil 2 oz

Preparation:

1. In a Pan cook the Achiote, clove, oregano, allspice, cumin, cinnamon, to bring out aroma
2. Blend the toasted ingredients with lemon juice, orange juice, salt, pepper, chipotle, garlic salt and grapeseed oil
3. Toast both sides of the banana leaves over the fire until soft
4. Place salmon filet in the middle of the banana leaf with 2 ounces of sauce mixture
5. Wrap the salmon long ways and sauce both sides
6. Place in baking pan with $\frac{1}{2}$ cup of water
7. Bake for 15 minutes at 350 degrees

Salsa Pesto Mexicana

2 cups of fresh spinach
2 cups cilantro
1 cup chopped parsley
2 cloves of garlic
 $\frac{1}{2}$ cup Green pumpkin seeds
 $\frac{1}{2}$ cup olive oil
1 cup of water
1 serrano chile
 $\frac{1}{2}$ teaspoon sea salt

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y mezcle

Salmon Estilo Yucatan

Salmon 1 libra.
Achiote Molido 2 onzas
Vinagre 2 onzas
Jugo de Limon 1 $\frac{1}{4}$ taza
Jugo de Naranja 1 $\frac{1}{4}$ taza
Clavo Molido $\frac{1}{2}$ cucharita
Oregano Molido 1 Cucharita
Allspice $\frac{1}{2}$ cuchaita.
Cumino Molido 1 cucharita
Canela Molida $\frac{1}{2}$ cucharita
Sal de Mar 1 cuchara
Pimenta Molida 2 cucharita
Chipotle de Lata 1 onza
Sal de Ajo 1 cucharita
5 Hojas de Platano
Aciete de Uva 2 onzas

Preparacion:

1. En una cazuela, dora el achiote, clavo, oregano, allspice, comino, canela para sacar el aroma.
2. Ponga las especias doradas en la licuadora y agregue jugo de limón y naranja, sal, pimienta, chipotle, sal de ajo y aceite de uva.
3. Pase las hojas de platano sobre el fuego por cada lado para ablandarlas
4. Ponga cada filete de pescado en el centro de una hoja y agregue 2 onzas de la salsa de achiote a cada uno.
5. Envuelva el filete doblando a lo largo y despues doblando cada lado hacia abajo.
6. Colóquelos en una charola para hornear y agregue $\frac{1}{2}$ taza de agua.
7. Hornee por 15 minutos a 350 grados.

Salsa Pesto Mexicana

2 tazas de espinaca fresca
2 tazas de cilantro
1 taza de perijil
2 dientes de ajo
 $\frac{1}{2}$ taza de pepitas
 $\frac{1}{2}$ taza de aceite de olivo
1 taza de agua
1 chile serrano
 $\frac{1}{2}$ teaspoon sea salt

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en la licuadora y mezcle

Basic White Bean Recipe

11 cup white beans
3 cups vegetable stock
1 teaspoon sea sal
 $\frac{1}{2}$ onion
2 cloves garlic
1 bay leaf

Preparacion:

Mix all ingredients & cook 1 hour

Basic White Bean Recipe

1 taza de frijol blanco
3 tazas de caldo vegetariano
1 cucharadita sal de mar
1 media cebolla
2 clavos de ajo
1 hoja de laurel

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes y cocinar 1 hora.



FATS / GRASAS

January 26, 2021

Huevos Rancheros

2 fresh tortillas
1 tbsp low skim mozzarella
2 eggs
 $\frac{1}{4}$ cup mashed black beans
2 tbsp de salsa

Preparation:

Spread 1 tortilla with black beans and cheese and cover with a second tortilla cook in 1 Tbsp of olive oil 1.25 minute on each side. Add 2 over easy eggs on surface of tortillas top with fresh salsa and serve.

2 tortillas frescas
1 cucharada queso bajo en grasa
2 huevos
 $\frac{1}{4}$ taza de frijol negro refrito
1 cucharada de salsa

Preparación:

Espalce 1 tortilla con frijoles negros y queso y cubre con una segunda tortilla. Cocine en 1 cucharada de aceite de oliva 1.25 minutos a cada lado. Agregue 2 huevos sobre fáciles (volteados con yema) en la superficie de las tortillas agregue salsa fresca y sirva.



Roast tomato and pumpkin seed salsa

1 LB Plum Tomato, ripe
1 EA Habanero Chile
1 EA Garlic Nail
TT Sal
3oz Pumpkin seeds

Preparacion:

1. Roast the seeds on the comal or sauté pan, remove to cool and grind finely.
2. On the same comal, roast the tomatoes, turning as needed, until blackened on all sides and sizzling. Blacken the chili and garlic at the same time. Cool
3. Put tomatoes, salt, garlic and approximately 1/4 of the habanero in a food and puree processor; add about half of the pumpkin seed powder and flavor. Add more habanero and salt to taste, and more pumpkin seed powder as needed to thicken.

Salsa de tomate y semillas de calabaza

1 libra de tomate ciruela maduro
1 EA Chile Habanero
1 Uña de ajo EA
TT Sal
3 oz de semillas de calabaza

Preparación:

1. Tostar las pepitas en la sartén o saltear, quitar para enfriar y moler finamente.
2. En el mismo comal, seque los tomates, girando según sea necesario, hasta que se ennegrezcan por todos los lados y chisporrotear. Ennegrezca el chile y el ajo al mismo tiempo.
3. Poner los tomates, la sal, el ajo y aproximadamente 1/4 del habanero en un procesador de alimentos y puré; añadir aproximadamente la mitad del polvo de semillas de calabaza y el sabor. Agregue más habanero y sal al gusto, y más polvo de semillas de calabaza según sea necesario para espesar.

Broccoli and Spinach Tortilla

1 cup brócoli
1 packed cup chopped kale
1 packed cup spinach
 $\frac{1}{2}$ cup chopped parsley
1 cup of whole wheat flour
2 cups of masa
 $\frac{1}{2}$ tablespoons Sea salt
 $\frac{1}{2}$ teaspoon black pepper
 $\frac{1}{2}$ cup grape seed oil
 $\frac{1}{2}$ taza de agua

Preparacion:

Put ingredients in blender vegetables spices water and oil blend well add to masa.

Tortilla de Brócoli y Espinaca

1 taza brócoli
1 taza rellena de kol rizado
1 taza rellena de espinaca
 $\frac{1}{2}$ taza de perij picado
1 taza de harina
2 tazas de masa
 $\frac{1}{2}$ cucharada sal de mar
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta
 $\frac{1}{2}$ taza aceite de uva
 $\frac{1}{2}$ cup of water

Preparación:

Mezcle todos los vegetales y especies con aceite y agua en la licuadora , mezcle con masa.



CARBOHYDRATES / CARBOHIDRATOS

February 2, 2021

Brown Rice

1 teaspoon olive oil
1 cup long-grain brown rice
 $1 \frac{1}{2}$ cups low-sodium chicken stock
1 cup water

Preparation:

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

Arroz Integral

1 cucharadita de aceite de oliva
1 taza de arroz integral de grano largo
1 1/2 taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
1 taza de agua

Preparación:

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



FRUITS & VEGETABLES/ FRUTAS Y VEGETALES

February 9, 2021

Breakfast

$\frac{1}{4}$ cup whole grain
 $\frac{1}{2}$ - 1 cup fruit or vegetable
 $\frac{1}{4}$ cup of almond milk
Serve hot or cold

Desayuno

$\frac{1}{4}$ taza de grano integral
 $\frac{1}{2}$ - 1 taza de vegetal o fruta
 $\frac{1}{4}$ taza de leche almendra
Sirve caliente o frio

Lunch

2.5 - 3 oz protein
 $\frac{1}{4}$ cup whole grain
 $\frac{1}{2}$ - 1 taza de fruta o vegetales

Almuerzo

1. 2.5 - 3 oz proteína
 $\frac{1}{4}$ taza de grano integral
 $\frac{1}{2}$ - 1 taza de fruta o vegetales

Dinner

2.5 – 3 oz protein
 $\frac{1}{4}$ cup whole grains
 $\frac{1}{2}$ - 1 cup fruits or vegetables



Cena

1. 2.5 - 3 oz proteína
 $\frac{1}{4}$ taza de grano integral
 $\frac{1}{2}$ - 1 taza de fruta o vegetales

