

MY PLATE/MI PLATO

January 13, 2025

Vertical Spit Oven Baked Chicken Shawarma Gyros

Ingredients:

- 1/4 cup olive oil
- 1 lemon, juice and zest
- 2 tablespoons garlic, minced/grated
- 1 teaspoon salt and pepper
- 2 tablespoons paprika
- 1 tablespoon red pepper flakes
- 1 tablespoon oregano
- 1 tablespoon coriander
- 1 tablespoon cumin
- 4 pounds boneless and skinless chicken breast sliced thin
- 1/2 large red onion and a wooden skewer (10 inch)

For the gyros:

- 16 pitas
- 2 cups tzatziki
- 2 cups tomatoes, sliced or diced
- 1/2 large red onion, thinly sliced
- 2 cups chopped kale (massaged olive oil and lemon juice)
- 1/2 cup feta, crumbled

Preparation:

- Mix the olive oil, lemon juice, lemon zest, garlic, salt, pepper, paprika, red pepper flakes, oregano, coriander, cumin.
- Mix the seasoning into the chicken and optionally let marinate in the fridge overnight.
- Place the half onion on top of a large baking dish with the cut side down, place a skewer into the top and start layering the chicken, alternating as you layer it.
- Roast in a preheated 350F oven until the center reaches 165F, about 45 min to 1 hour, let cook rest and slice. Assemble the gyros and enjoy!

Whole Wheat Basmati w/ Roasted Vegetables

Ingredients:

- 2 cups whole wheat basmati rice (raw)
- 6 cups water or vegetable stock
- 1 cup zucchini diced small
- 1 cup whole carrots diced small
- 1 cup bell peppers diced small
- 1 cup small cauliflower florets
- ½ cup onions diced small
- 1 teaspoon salt
- 2 1/2 teaspoons turmeric
- 1/2 teaspoon cumin
- 1/8 teaspoon black pepper
- 1/8 teaspoon cayenne pepper
- cilantro, chopped (as a garnish)
- 4 tablespoons olive oil, divided

Preparation:

Rinse the rice for a minute in the colander with cold water. Place in a bowl and cover in cold water. Let the rice soak for 30 minutes or up to 3 hours. Drizzle the vegetables with 2 tbsp olive oil, sprinkle with 1/2 tsp of salt, Roast until tender approx. 20 minutes or until al dente, remove from oven and allow to cool. Drain the rice in a colander and rinse again with cold water, shake out the excess water. Boil stock add rice and spices cook for 2 min, reduce flame to a simmer cover cook for 25 – 30 min, uncover fluff rice with fork allow to rest and mix with vegetables and serve.

Shawarma de Pollo al Horno Vertical Gyros

Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 limón, jugo y ralladura
- 2 cucharadas de ajo, picado / rallado
- 1 cucharadita de sal y pimienta
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de hojuelas de pimiento rojo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de comino
- 4 libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel, en rodajas finas
- 1/2 cebolla morada grande y una brocheta de madera (10 pulgadas)

Para los giroscopios:

- 16 pitas
- 2 tazas de tzatziki
- 2 tazas de tomates, cortados en rodajas o en cubitos
- 1/2 cebolla morada grande, en rodajas finas
- 2 tazas de col rizada picada (aceite de oliva masajeado y jugo de limón)
- 1/2 taza de queso feta, desmenuzado

Preparación:

- Mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, la ralladura de limón, el ajo, la sal, la pimienta, el pimentón, las hojuelas de pimiento rojo, el orégano, el cilantro, el comino.
- Mezcle el condimento con el pollo y, opcionalmente, déjelo marinar en el refrigerador durante la noche.
- Coloque la media cebolla encima de una fuente para hornear grande con el lado cortado hacia abajo, coloque una brocheta en la parte superior y comience a colocar el pollo en capas, alternándolo a medida que lo coloca.
- Ase en un horno precalentado a 350F hasta que el centro alcance los 165F, aproximadamente de 45 minutos a 1 hora, deje cocinar reposando y corte en rodajas. ¡Monta los giroscopios y disfruta!

Basmati de Trigo Integral con Verduras Asadas

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz basmati de trigo integral (crudo)
- 6 tazas de agua o caldo de verduras
- 1 taza de calabacín cortado en cubitos pequeños
- 1 taza de zanahorias enteras, cortadas en cubitos pequeños
- 1 taza de pimientos morrones, cortados en cubitos pequeños
- 1 taza de floretes pequeños de coliflor
- 1/2 taza de cebollas cortadas en cubitos pequeños
- 1 cucharadita de sal • 2 1/2 cucharaditas de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- cilantro picado (como guarnición)
- 4 cucharadas de aceite de oliva, cantidad dividida

Preparación:

Enjuaga el arroz durante un minuto en el colador con agua fría. Colocar en un bol y cubrir con agua fría. Deje el arroz en remojo durante 30 minutos o hasta 3 horas. Rocíe las verduras con 2 cucharadas de aceite de oliva, espolvoree con 1/2 cucharadita de sal, ase hasta que estén tiernas aprox. 20 minutos o hasta que estén al dente, retire del horno y deje enfriar. Escurre el arroz en un colador y enjuaga nuevamente con agua fría, sacude el exceso de agua. Hervir el caldo, agregar el arroz y las especias, cocinar durante 2 min, reducir el fuego a fuego lento, tapar y cocinar durante 25 a 30 min. destapar el arroz esponjoso con un tenedor, dejar reposar y mezclar con las verduras y servir.



PROTEINS/PROTEÍNAS

January 21, 2025

Winter Fresh Herb Salmon Bowl

Ingredients:

Herb Marinade:

- 1/3 cup olive oil
- 2 teaspoon lemon pepper
- 1 teaspoon finely chopped rosemary leaves
- 1 teaspoon finely chopped thyme leaves
- 1 teaspoon finely chopped parsley
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 teaspoon salt and 1/2 teaspoon pepper
- 1 lb. skinless salmon filet

For the Salmon Bowl:

- 1 small baked delicata squash, halved and sliced into half-inch half-moons
- 1 cup small diced sweet potato
- 1 cup small diced red onion
- 1 cup diced green apple
- 1/2 cup mixed nuts (your choice)
- 4 cups spinach sauteed in sliced shallots, 2 tbsp. olive oil, 2 teaspoons minced garlic
- Salt & Pepper
- 2 cups cooked quinoa

Preparation:

Make the herb marinade by mixing all the marinade ingredients together use half to marinate your salmon. Toss the delicata squash, sweet potato, red onion and apples in the other half and bake 10 – 15min @ 350* set aside. Bake salmon @ 350°F. on a sheet pan for about 10 to 12 minutes, until it reaches 145* let rest. Heat the olive oil in a sauté pan until it lightly shimmers. Add the shallot and garlic and sauté until fragrant. Turn off the heat, add the spinach, and toss briefly Assemble bowl quinoa first then surround with all other ingredients add dressing serve

Honey Lemon Caper Dressing

Ingredients:

- zest and juice of 1 lemon
- 2 tablespoons capers
- 1 teaspoon Dijon mustard
- 2 tablespoons champagne vinegar
- 2 teaspoons honey
- 1/2 teaspoon salt and pepper to taste
- 1/4 cup extra virgin olive oil
- 1 tablespoon finely minced shallot

Preparation:

In a blender combine the lemon zest and juice, chopped capers, Dijon mustard, champagne vinegar and honey blend while you drizzle in the extra virgin olive oil. Season with salt and pepper to taste fold in shallots. You can make this in advance and keep it in the fridge until ready to use.

Tazón de Salmón con Hierbas Frescas de Invierno

Ingredientes:

Adobo de Hierbas:

- 1/3 taza de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de pimienta de limón
- 1 cucharadita de hojas de romero finamente picadas
- 1 cucharadita de hojas de tomillo finamente picadas
- 1 cucharadita de perejil finamente picado
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de sal y 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 libra de filete de salmón sin piel

Para el Tazón de Salmón:

- 1 calabaza delicata pequeña homeada, cortada por la mitad y cortada en medias lunas de media pulgada
- 1 taza de camote pequeño cortado en cubitos
- 1 taza de cebolla morada pequeña picada
- 1 taza de manzana verde cortada en cubitos
- 1/2 taza de nueces mixtas (a tu elección)
- 4 tazas de espinacas salteadas en rodajas, 2 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharaditas de ajo picado
- Sal y pimienta
- 2 tazas de quinoa cocida

Preparación:

Haga la marinada de hierbas mezclando todos los ingredientes de la marinada, use la mitad para marinar el salmón. Mezcle la calabaza delicata, la batata, la cebolla morada y las manzanas en la otra mitad y homee de 10 a 15 minutos @ 350 * reserva. Homee el salmón @ 350 ° F. en una sartén durante unos 10 a 12 minutos, hasta que alcance los 145 * y deje reposar. Calienta el aceite de oliva en una sartén hasta que brille ligeramente. Agregue la chalota y el ajo y saltee hasta que estén fragantes. Apague el fuego, agregue las espinacas y revuelva brevemente Primero ensamble el tazón de quinoa, luego rodee con todos los demás ingredientes, agregue el aderezo, sirva

Basmati de Trigo Integral con Verduras Asadas

Ingredientes:

- ralladura y jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de alcaparras
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharadas de vinagre de champán
- 2 cucharaditas de miel
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta al gusto
- 1/4 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de chalota finamente picada

Preparación:

En una licuadora, combine la ralladura y el jugo de limón, las alcaparras picadas, la mostaza de Dijon, el vinagre de champán y la mezcla de miel mientras rocía el aceite de oliva virgen extra. Sazone con sal y pimienta al gusto y agregue las chalotas. Puede preparar esto con anticipación y guardarlo en el refrigerador hasta que esté listo para usar.



FATS/GRASAS

January 28, 2025

Hearty Chicken Stew

Ingredients:

- 2 tablespoons olive oil
- 1 cup diced celery
- 1 cup carrots diced
- 1 cup onions diced
- 2 tsp. chopped garlic
- 2 tsp. Salt and ground black pepper to taste
- 2 cups fresh chopped tomatoes
- 3 cups chicken stock
- 1/2 cup fresh basil leaves, torn into pieces
- 1 tablespoon tomato paste
- 1 bay leaf
- 1/2 teaspoon dried thyme leaves
- 2 chicken breast (cooked in 6 cups of water, bay leaf, pepper corn, clove garlic) reserve stock
- 1 (15-ounce) low sodium kidney beans, drained rinsed.

Preparation:

Bring the water and bay leaves, garlic, peppercoms to a boil reduce heat to medium-low add chicken breast and simmer gently uncovered until the chicken breast reaches an internal temp. of 160°F. Using tongs, transfer the chicken breasts to a work surface and cool for 5 minutes. Shred or cut the chicken into bite- size pieces.

Heat the oil in a saucepan over medium heat. Add the celery, carrot, and onion. Sauté the vegetables until the onion is translucent. Season with salt and pepper, to taste. Stir in the tomatoes, chicken broth, basil, tomato paste, bay leaf, and thyme.

Add the chicken meat to the stew. Add the kidney beans to the pot and simmer until the liquid has reduced into a stew consistency, about 10 minutes.

Healthy Hummus Sandwich

Ingredients:

- 1 each Tomato, thinly sliced 1 each
- 2 cups Baby Spinach or Arugula
- ½ English Cucumber, thinly sliced
- Whole Wheat Sandwich Thin, toasted
- Simple Hummus (see separate recipe in book)
- 1/2 each Apple or Pear, thinly sliced 1 each

Preparation:

1. Gather all ingredients and equipment.
2. Toast the sandwich thins. If sandwich thins are unavailable, whole wheat or whole grain bread
3. Spread the hummus on all slices of bread, about 1 tablespoon of hummus per slice. Then, layer the remaining toppings evenly amongst the sandwiches and serve.

Abundante Estofado De Pollo

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de apio cortado en cubitos
- 1 taza de zanahorias cortadas en cubitos
- 1 taza de cebollas picadas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharaditas. Sal y pimienta negra molida al gusto
- 2 tazas de tomates frescos picados
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1/2 taza de hojas de albahaca fresca, cortadas en pedazos
- 1 cucharada de pasta de tomate
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de hojas secas de tomillo
- 2 pechugas de pollo (cocidas en 6 tazas de agua, laurel, pimienta en grano, diente de ajo) reserva el caldo.
- 1 (15 onzas) de frijoles rojos bajos en sodio, escurridos y enjuagados.

Preparación:

Ponga a hervir el agua y las hojas de laurel, el ajo y los granos de pimienta, reduzca el fuego a medio-bajo, agregue la pechuga de pollo y cocine a fuego lento sin tapar hasta que la pechuga de pollo alcance una temperatura interna de 160 * F. Con unas pinzas, transfiera las pechugas de pollo a una superficie de trabajo y enfríe durante 5 minutos. Desmenuza o corta el pollo en trozos del tamaño de un bocado.

Calienta el aceite en una cacerola a fuego medio. Agregue el apio, la zanahoria y la cebolla. Sofreír las verduras hasta que la cebolla esté transparente. Sazone con sal y pimienta al gusto. Agregue los tomates, el caldo de pollo, la albahaca, la pasta de tomate, la hoja de laurel y el tomillo.

Agrega la carne de pollo al guiso. Agregue los frijoles rojos a la olla y cocine a fuego lento hasta que el líquido se haya reducido a una consistencia



Sándwich De Hummus Saludable

Ingredientes:

- 1 tomate en rodajas finas 1 cada uno
- 2 tazas de espinacas tiernas o rúcula
- 1/2 pepino inglés, en rodajas finas
- Sándwich de trigo integral fino, tostado
- Hummus simple (ver receta separada en el libro)
- 1/2 manzana o pera, en rodajas finas 1 cada una

Preparación:

1. Reúna todos los ingredientes y el equipo.
2. Tostar el sándwich fino. Si no hay sándwiches finos disponibles, pan integral o de grano entero
3. Unte el hummus en todas las rebanadas de pan, aproximadamente 1 cucharada de hummus por rebanada. A continuación, superponga el resto de los ingredientes se colocan uniformemente entre los sándwiches y sirven.



CARBOHYDRATES/CARBOHIDRATOS

February 4, 2025

American Beef Stew

Ingredients:

1-1/2 pounds beef stew meat, cut in 1-inch cubes
2 teaspoons salt, 3/4 cup chick-pea flour ½ teaspoon smoked paprika
1/3 cup olive oil divided, 3 tablespoons tomato paste, 2 teaspoons Italian
spice, 2 garlic cloves, minced
2 cups dry red wine, 4 cups beef broth 2 bay leaves
3 cups cubed potatoes, 3 cups chopped onions 2 cups sliced carrots and
2 cups diced celery, 1 cup green peas (add at very end)

Preparation:

In a small bowl, toss beef, salt combine ½ the chick pea flour and paprika.
Add beef, a few pieces at a time, and toss to coat. In a pot, brown beef in
½ the oil over medium heat. Stir in tomato paste, herbes and garlic; cook
until fragrant and color starts to darken slightly and remove beef and set
aside. Add rest oil and onions carrots and celery cook until translucent Stir
in chick pea flour tomato paste, herbes and garlic; cook until well mixed
add wine; cook until mixture just comes to a boil. Simmer until reduced by
half, stir in broth, potatoes, bay leaves. Bring to a boil. Reduce heat; cover
and simmer until vegetables are cooked turn off add meat and peas allow
to rest.

Estofado De Rez Americano

Ingredientes:

1-1/2 libras de carne de res para estofado, cortada en cubos de 1
pulgada
2 cucharaditas de sal, 3/4 taza de harina de garbanzos 1/2 cucharadita
de pimentón ahumado
1/3 taza de aceite de oliva dividida, 3 cucharadas de pasta de tomate, 2
cucharaditas de especias italianas, 2 dientes de ajo picados
2 tazas de vino tinto seco, 4 tazas de caldo de res 2 hojas de laurel
3 tazas de papas en cubos, 3 tazas de cebollas picadas 2 tazas de
zanahorias en rodajas y 2 tazas de apio cortado en cubitos, 1 taza de
guisantes verdes (agregue al final)

Preparación:

En un tazón pequeño, mezcle la carne de res, la sal, combine 1/2 la harina
de garbanzos y el pimentón. Agregue la carne, unos pocos trozos a la vez,
y revuelva para cubrir. En una olla, dore la carne en 1/2 aceite a fuego
medio. Agregue la pasta de tomate, las hierbas y el ajo; cocine hasta que
esté fragante y el color comience a oscurecerse ligeramente y retire la
carne y reserve. Agregue el aceite restante y las cebollas, las zanahorias y
el apio y cocine hasta que estén transparentes; Agregue la harina de
garbanzos, la pasta de tomate, las hierbas y el ajo; cocine hasta que esté
bien mezclado, agregue el vino; cocine hasta que la mezcla hierva. Cocine a
fuego lento hasta que se reduzca a la mitad, agregue el caldo, las papas y
las hojas de laurel. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego; tape y cocine a
fuego lento hasta que las verduras estén cocidas, apague y agregue la
carne y los guisantes, deje reposar.



Spinach and Mushroom Brown Rice

Ingredients:

- 4 cups cooked brown rice
- 1 tablespoon oil
- 8 ounces white mushrooms medium sliced
- 2 teaspoons chopped garlic cloves
- 5 ounces baby spinach
- 1 teaspoon salt and pepper to taste

Instructions

- 1.Add oil to a skillet on a medium heat on the stovetop. Once hot add the mushrooms and garlic.
- 2.Cook, stirring occasionally until the mushrooms are soft and have released their water once the mushrooms are cooked, stir in the spinach and cook till wilted.
- 3.Add in the cooked rice, combine cover, and season to taste.

Notes:

Cook the rice in salted water to add flavor right from the beginning. Cook the rice according to the package instructions.
The timings in this recipe are for brown rice, white rice will require a shorter cooking time.
Don't slice the mushrooms too thinly, they will shrink when they cook.
If using frozen spinach, thaw it first.
Taste before serving and season with salt and pepper.
If making ahead of time, let cool fully before storing.
Recipe is easily halved.

Arroz Integral De Espinacas Y Champiñones

Ingredientes:

- 4 tazas de arroz integral cocido
- 1 cucharada de aceite
- 8 onzas de champiñones blancos en rodajas medianas
- 2 cucharaditas de dientes de ajo picados
- 5 onzas de espinacas tiernas
- 1 cucharadita de sal y pimienta al gusto

Instrucciones

1. Agregue aceite a una sartén a fuego medio en la estufa. Una vez caliente, agregue los champiñones y el ajo.
2. Cocine, revolviendo ocasionalmente hasta que los champiñones estén blandos y hayan soltado su agua una vez que los champiñones estén cocidos, agregue las espinacas y cocine hasta que se ablanden.
3. Agregue el arroz cocido, combine la tapa y sazone al gusto.

Notas:

Cocine el arroz en agua con sal para agregar sabor desde el principio. Cocine el arroz de acuerdo con las instrucciones del paquete.
Los tiempos en esta receta son para arroz integral, el arroz blanco requerirá un tiempo de cocción más corto.
No corte los champiñones en rodajas demasiado finas, se encogerán cuando se cocinen.
Si usa espinacas congeladas, descongélelas primero.
Pruebe antes de servir y sazone con sal y pimienta.
Si lo hace con anticipación, déjelo enfriar completamente antes de guardarlo.
La receta se reduce fácilmente a la mitad.



Fruits and Vegetables / Fruta y Verduras

February 11, 2025

Spicy Roasted Cauliflower Quesadillas

Ingredients:

- 3 tablespoons olive oil, divided
- 1 tablespoon smoked paprika
- 1 tablespoon lemon pepper
- 2 cups small, chopped cauliflower (rice cauliflower)
- 1 cup chopped roasted peppers
- 8 (6 inch) corn tortillas
- ½ cup reduced sodium refried black beans
- 1 cup shredded low skim mozzarella cheese
- Salsa for serving

Directions

Whisk 1 tablespoon of oil and seasoning in a medium bowl. Add to cauliflower and toss to coat. Spread evenly on a prepared pan. Broil on the upper rack until just tender, about 8 minutes in the oven at 400 degrees.

Top 1 tortilla with 1 tablespoon beans and cheese and 1/4 cup of the vegetable mixture. Sprinkle it with the remaining cheese. And cover with another tortilla.

Heat 1 tablespoon of oil in a large nonstick skillet over medium-high heat. Add quesadillas and cook, flipping once halfway, until browned, 2 to 4 minutes per side. Transfer to the baking sheet and keep warm in the oven.

Serve the quesadillas with salsa, if desired.

10 Vegetable Soup

Ingredients:

- 1 tablespoon olive oil
- 1 cup yellow onion diced
- ½ cup celery sliced
- ½ cup carrots diced
- 1 tbsp garlic minced
- ½ cup zucchini diced
- ½ cup red beets diced
- ½ cup potato diced
- ½ cup cut broccoli
- 1 teaspoon salt black pepper to taste
- 1 teaspoon thyme
- 2 bay leaves
- 1 15 oz can of diced tomatoes
- 1 quart of chopped kale
- 1 quart of chopped spinach
- 6 cups vegetable broth or water

Instructions:

Heat the olive oil in a large pot over medium heat. Add the onions, celery, carrots and the salt and pepper. Sauté for 8-10 minutes until onions are translucent and vegetables begin to soften.

Add the garlic, potato and beets, thyme. Sauté for 30 seconds or until garlic becomes fragrant.

Add the vegetable broth and bay leaf. Bring the soup to a gentle boil, then partially cover with a lid and drop the heat down to low and allow the soup to simmer for 12 minutes, then add zucchini, broccoli, kale and spinach for 3 minutes. Serve hot in medium bowls.

Quesadillas picantes de coliflor asada

Ingredientes:

- 3 cucharadas de aceite de olivo dividida
- 1 cucharada de pimentón ahumado
- 1 cucharada de pimienta limón
- 2 tazas de coliflor pequeña picada (coliflor de arroz)
- 1 taza de pimientos asados picados
- 8 (6 inch) corn tortillas
- 1/2 taza de frijoles negros refritos reducidos en sodio
- 1 taza de queso mozzarella bajo descremado rallado
- Salsa para servir

Indicaciones

Batir 1 cucharada de aceite y condimento en un tazón mediano. Agregue a la coliflor y revuelva para cubrir. Extienda uniformemente en una sartén preparada. Ase en la rejilla superior hasta que estén tiernos, aproximadamente 8 minutos en el horno a 400 grados.

Cubra 1 tortilla con 1 cucharada de frijoles y queso y 1/4 de taza de la mezcla de verduras. Espolvorea con el queso restante. Y cubrir con otra tortilla.

Caliente 1 cucharada de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue las quesadillas y cocine, volteando una vez a la mitad, hasta que se doren, de 2 a 4 minutos por lado. Transfiera a la bandeja para hornear y manténgalo caliente en el horno y sirva las quesadillas con salsa, si lo desea.

10 Sopa de Verduras

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla amarilla cortada en cubitos
- 1/2 taza de apio en rodajas
- 1/2 taza de zanahorias cortadas en cubitos
- 1 cucharada de ajo picado
- 1/2 taza de calabacín cortado en cubitos
- 1/2 taza de remolacha roja cortada en cubitos
- 1/2 taza de papa cortada en cubitos
- 1/2 taza de brócoli cortado
- 1 cucharadita de sal pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de tomillo
- 2 hojas de laurel
- 1 lata de 15 oz de tomates cortados en cubitos
- 1 cuarto de col rizada picada
- 1 cuarto de espinaca picada
- 6 tazas de caldo de verduras o agua

Instrucciones:

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio. Agrega las cebollas, el apio, las zanahorias y la sal y pimienta. Saltee durante 8-10 minutos hasta que las cebollas estén translúcidas y las verduras comiencen a ablandarse.

Agrega el ajo, la papa y la remolacha, el tomillo. Saltee durante 30 segundos o hasta que el ajo se vuelva fragante.

Agrega el caldo de verduras y la hoja de laurel. Lleve la sopa a ebullición suave, luego cúbrala parcialmente con una tapa y baje el fuego a bajo y deje que la sopa hierva a fuego lento durante 12 minutos, luego agregue el calabacín, el brócoli, la col rizada y las espinacas durante 3 minutos.

Sirva caliente en tazones medianos.



FRUITS AND VEGETABLES/FRUTA Y VERDURAS

February 11, 2025

Berry Fruit Salsa

Ingredients:

- 1-cup of berries
- 1 cup diced tomatoes
- 1/4 medium purple onion
- 1 lime
- 1 jalapeno pepper diced
- ½-1 tsp salt black pepper to taste
- Fresh cilantro to taste
- 1/4 tsp red chili flakes (optional)

Instructions

- 1.Wash the berries and place in a bowl
- 2.Clean and finely dice the add the jalapeno pepper, onion, and tomatoes. Next, add the salt, pepper and lime juice.
- 3.Coarsely chop a handful of fresh cilantros and mix it in. Add optional chili flakes if desired. Gently mix together until fully combined.

Salsa de Frutas Rojas

Ingredientes:

- 1 taza de bayas
- 1 taza de tomates cortados en cubitos
- 1/4 Cebolla morada mediana
- 1 lima
- 1 chile jalapeño cortado en cubitos
- 1/2-1 cucharadita sal pimienta negra al gusto
- Cilantro fresco al gusto
- 1/4 cucharadita de hojuelas de chile rojo (opcional)

Instrucciones

- 1.Lave las bayas y colóquelas en un bol
- 2.Limpie y corte finamente el chile jalapeño, la cebolla y los tomates. A continuación, agregue la sal, la pimienta y el jugo de lima.
- 3.Pica en trozos grandes un puñado de cilantros frescos y mézclalo. Agregue hojuelas de chile opcionales si lo desea. Mezcle suavemente hasta que esté completamente combinado.



SUGARY BEVERAGES/BEBIDAS AZUCARADAS

February 18, 2025

Braised Moroccan Chicken Thighs

Ingredients:

- 4 tablespoons olive oil
- 2 1/2 pounds chicken thighs
- 1 teaspoon Kosher salt
- 1 pinch Black pepper to taste
- 1 1/2 cups small diced onion
- 1 teaspoon minced ginger
- 1 teaspoon minced garlic
- 1 tablespoon ground coriander
- 1 tablespoon ground cumin
- 1 1/2 teaspoons paprika
- 1/2 teaspoon turmeric
- 1/2 teaspoon cayenne pepper
- 2 cups chicken stock, more as needed
- 1/2 cup green olives rinsed
- 2 tbsp lemons strips chopped
- 2 tablespoons chopped cilantro

Directions

- Heat 2 tablespoons of oil in a medium pot or deep skillet over medium high heat. Dry the chicken pieces and season them with salt and pepper. Place them in the skillet in batches and brown on all sides. Remove the chicken and place on a plate.
- Add the onion to the skillet and cook until slightly softened. Add the ginger, garlic, coriander, cumin, paprika, turmeric and cayenne pepper and stir together. Add the chicken pieces and stir to coat with the spice mixture. Pour the chicken stock into the skillet so that 2/3 of the chicken is submerged. Bring liquid to a simmer, cover the skillet and simmer on medium low heat 20-25 minutes. Add the olives and chopped lemons peels. Cover and cook another 10 minutes or until chicken is cooked through. Remove the chicken and turn the heat to high. Cook for another 6-8 minutes until sauce reduces slightly. Stir in the cilantro. Adjust seasoning to taste.
- Serve chicken on a bed of couscous or your choice of starch. Spoon sauce over the top. Garnish with cilantro.

Pearl Couscous with Pesto Sauce

Ingredients:

- 1 cup Traditional Pearl Couscous
- 1-1/2 cups Water
- 1/2 cup Pesto (recipe below or store bought)
- For Pesto:**
- 1 cup of Basil Leaves fresh, rinsed & dried
- 1 cup of spinach leaves, rinsed and dried
- ½ teaspoon of Salt
- 1 Garlic clove peeled
- 2 Tbsp Walnut Halves (or Pine Nuts or Almonds)
- 1/2 cup Olive Oil
- 1/2 cup Parmesan Cheese grated (optional)

Instructions:

Bring water to and boil and simmer gently add couscous cook with the lid on until liquid is absorbed, about 10 minutes. Remove from heat and stir in pesto

Instructions for Pesto:

Place all ingredients in a food processor and process until smooth. Scrape down sides of bowl as necessary to combine all ingredients.

Muslos de pollo marroquí braseados

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 2 1/2 libras de muslos de pollo
- 1 cucharadita de sal kosher
- 1 pizca de pimienta negra al gusto
- 1 1/2 tazas de cebolla pequeña picada
- 1 cucharadita de jengibre picado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 cucharada de cilantro molido
- 1 cucharada de comino molido
- 1 1/2 cucharaditas de pimentón
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimienta de cayena
- 2 tazas de caldo de pollo, más según sea necesario
- 1/2 taza de aceitunas verdes enjuagadas
- 2 cucharadas de tiras de limones picadas
- 2 cucharadas de cilantro picado

Indicaciones

- Caliente 2 cucharadas de aceite en una olla mediana o sartén profunda a fuego medio alto. Seca los trozos de pollo y sazona con sal y pimienta. Colóquelos en la sartén en tandas y dore por todos lados. Retire el pollo y colóquelo en un plato.
- Agregue la cebolla a la sartén y cocine hasta que se ablande un poco. Agregue el jengibre, el ajo, el cilantro, el comino, el pimentón, la cúrcuma y la pimienta de cayena y revuelva. Agregue los trozos de pollo y revuelva para cubrir con la mezcla de especias. Vierta el caldo de pollo en la sartén para que 2/3 del pollo quede sumergido. Lleve el líquido a fuego lento, cubra la sartén y cocine a fuego medio bajo durante 20-25 minutos. Agregue las aceitunas y las cáscaras de limón picadas. Tape y cocine otros 10 minutos o hasta que el pollo esté bien cocido. Retire el pollo y suba el fuego a alto. Cocine por otros 6-8 minutos hasta que la salsa se reduzca ligeramente. Agregue el cilantro. Ajusta el condimento al gusto.
- Sirva el pollo sobre una cama de cuscús o su elección de almidón. Vierta la salsa por encima. Adorne con cilantro.

Cuscús de perlas con salsa de pesto

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cup Cuscús Perla Tradicional
- 1-1/2 tazas de agua
- 1/2 taza de pesto (receta a continuación o comprada en la tienda)
- Para Pesto:**
- 1 taza de hojas de albahaca frescas, enjuagadas y secas
- 1 taza de hojas de espinaca, enjuagadas y secas
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo pelado
- 2 cucharadas de mitades de nuez (o piñones o almendras)
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de queso parmesano rallado (opcional)

Instrucciones:

Lleve el agua a hervir y cocine a fuego lento suavemente agregue el cuscús cocine con la tapa puesta hasta que se absorba el líquido, aproximadamente 10 minutos. Retirar del fuego y remover el pesto

Instrucciones para Pesto:

Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave. Raspa los lados del tazón según sea necesario para combinar todos los ingredientes.



SUGARY BEVERAGES/BEBIDAS AZUCARADAS

February 18, 2025

Pineapple, Ginger and Lime Water

Ingredients:

- 1 cup peeled diced pineapple
- ½ cup peeled sliced ginger
- 1 lime peeled and zested
- Fresh herb of your choice

Directions

- Wash, peel and cut pineapple and ginger into smaller pieces. Use the zest of the limes and peel off the pith discard add lime.
- Muddle fruit in a separate bowl add the fruit and its juice to water with some ice or chill your water in the refrigerator for 1-2 hours.
- Feel free to make your own combinations. Also, you can freeze your fruits and vegetables to enjoy fruit-infused water all year round.

Cucumber, Orange, Lemon Detox Water

Ingredients

- 2 lemons peeled and zested
- 2 oranges peeled and zested
- 2 cucumbers zested and seeded
- 8-10 cups water
- Add fresh herb of your choice

Instructions

- Zest the cucumber and seed, cut into pieces and drop into a pitcher filled with 8-10 cups of water.
- Zest and peel oranges, remove pith and cut oranges into pieces and repeat same process with the lemons muddle in a separate bowl. Add all the zest and pieces of citrus to water and chill.

Virgin Mojito

Ingredients

- Four to five mint leaves
- one to two tablespoons lime juice
- 1 oz. of coconut water or coconut milk
- 12 oz. Sparkling water

Method

- Mash the mint leaves in the bottom of your glass, then add the lime juice.
- Pour over the sparkling water, coconut water or milk.
- Stir and enjoy

Agua de piña, jengibre y lima

Ingredientes:

- 1 taza de piña pelada y cortada en cubitos
- 1/2 taza de jengibre pelado en rodajas
- 1 lima pelada y rallada
- Hierba fresca de tu elección

Indicaciones

- Lavar, pelar y cortar la piña y el jengibre en trozos más pequeños. Use la ralladura de las limas y pele la médula, deséchela, agregue la lima.
- Machaca la fruta en un recipiente aparte, agrega la fruta y su jugo al agua con un poco de hielo o enfria el agua en el refrigerador durante 1-2 horas.
- Siéntete libre de hacer tus propias combinaciones. Además, puede congelar sus frutas y verduras para disfrutar de agua con infusión de frutas durante todo el año.

Pepino, Naranja, Limón, agua detox

Ingredientes

- 2 limones pelados y rallados
- 2 naranjas peladas y ralladas
- 2 pepinos rallados y sin semillas
- 8-10 tazas de agua
- Agregue la hierba fresca de su elección

Instrucciones

- Rallar el pepino y la semilla, cortarlo en trozos y dejarlo caer en una jarra llena de 8 a 10 tazas de agua.
- Rallar y pelar las naranjas, quitar la médula y cortar las naranjas en trozos y repetir el mismo proceso con los limones triturados en un recipiente aparte. Agregue toda la ralladura y los trozos de cítricos al agua y enfrie.

Mojito Virgen

Ingredientes

- De cuatro a cinco hojas de menta
- una o dos cucharadas de jugo de lima
- 1 onza de agua de coco o leche de coco
- 12 onzas Agua con gas

Método:

- Machaca las hojas de menta en el fondo del vaso y luego agrega el jugo de lima.
- Vierta sobre el agua con gas, el agua de coco o la leche.
- Revuelve y disfruta.



PORTIONS/PORCIONES

February 25, 2025

Farro Salad with Roasted Vegetables

Ingredients:

- 1 cup farro
- 2 cups water or low-sodium vegetable broth
- 1 cup zucchini, diced
- 1 cup mixed bell peppers, diced
- 1 cup sliced Brussel sprouts
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 2 tbsp olive oil
- 1 tsp dried oregano
- Salt and pepper to taste

Instructions:

1. Bring the water or vegetable broth to a boil add farro for 2 min, lower to a simmer cover cook for 20 min.
2. Preheat the oven to 350°F (200°C).
3. Toss the zucchini, red bell pepper, and cherry tomatoes with olive oil, oregano, salt, and pepper. Spread them on a baking sheet.
4. Roast the vegetables for 20-25 minutes until tender and slightly caramelized.
5. In a large bowl, combine the cooked farro and roasted vegetables. Drizzle with a little extra olive oil if desired.

Ensalada de Farro con Verduras Asadas

Ingredientes:

- 1 taza de espelta
- 2 tazas de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de calabacín, cortado en cubitos
- 1 taza de pimientos morrones mixtos, cortados en cubitos
- 1 taza de coles de Bruselas en rodajas
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lleve el agua o el caldo de verduras a ebullición, agregue farro durante 2 minutos, baje a fuego lento, tape y cocine durante 20 minutos.
2. Precaliente el horno a 350 ° F (200 ° C).
3. Mezcle el calabacín, el pimiento rojo y los tomates cherry con aceite de oliva, orégano, sal y pimienta. Extiéndalos en una bandeja para hornear.
4. Ase las verduras durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
5. En un tazón grande, combine el farro cocido y las verduras asadas. Rocíe con un poco más de aceite de oliva si lo desea.



Healthy Ground Chicken Steaks

Ingredients:

For the Chicken Steaks:

- 1 lb. ground chicken (preferably lean, skinless)
- 1/2 cup oat flour (or whole wheat breadcrumbs)
- 1 egg, beaten
- 1 tablespoon garlic, minced
- 1/4 cup finely chopped onion
- 1/4 cup fresh parsley, chopped
- 1 tsp dried oregano
- 1/2 tsp salt (optional)
- 1/2 tsp black pepper
- 1 tbsp olive oil (for cooking)

Instructions:

Prepare the Chicken Steaks:

1. In a large bowl, combine ground chicken, oat flour, egg, garlic, onion, parsley, oregano, salt, and black pepper. Mix until well combined.
2. Divide the mixture into 4 equal portions and shape each into a patty, about 1/2 inch thick.

Cook the Chicken Steaks:

3. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat.
4. Cook the chicken steaks for about 5-6 minutes on each side, or until they are golden brown and cooked through (internal temperature should reach 165°F/74°C).

Filetes de pollo molidos saludables

Ingredientes:

Para los filetes de pollo:

- 1 libra de pollo molido (preferiblemente magro, sin piel)
- 1/2 taza de harina de avena (o pan rallado integral)
- 1 huevo batido
- 1 cucharada de ajo picado
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva (para cocinar)

Instrucciones:

Prepara los filetes de pollo:

1. En un tazón grande, combine el pollo molido, la harina de avena, el huevo, el ajo, la cebolla, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta negra. Mezcle hasta que esté bien combinado.
2. Divida la mezcla en 4 porciones iguales y forme cada una de ellas en una hamburguesa de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor.

Cocina los filetes de pollo:

3. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Cocine los filetes de pollo durante unos 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y bien cocidos (la temperatura interna debe alcanzar los 165 ° F / 74 ° C).



PORTIONS/PORCIONES

February 25, 2025

Chimichurri Sauce

Ingredients:

- 1 cup fresh parsley leaves, finely chopped
- 1/2 cup fresh cilantro leaves, finely chopped
- 3 cloves garlic, minced
- 1/4 cup red wine vinegar
- 1/2 cup extra virgin olive oil
- 1 tsp dried oregano
- 1/2 tsp red pepper flakes (optional)
- ½ teaspoon of Salt and pepper to taste

Instructions:

- 1.Combine Ingredients:
 - In a medium bowl, mix together the parsley, cilantro, garlic, red wine vinegar, olive oil, oregano, and red pepper flakes.
- 2.Season:
 - Season the sauce with salt and pepper to taste. Adjust the acidity by adding more vinegar if desired.
- 3.Let It Rest:
 - Allow the chimichurri to sit for at least 30 minutes before serving, so the flavors can meld together.

Salsa Chimichurri

Ingredientes:

- 1 taza de hojas frescas de perejil, finamente picadas
- 1/2 taza de hojas frescas de cilantro, finamente picadas
- 3 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de vinagre de vino tinto
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

- 1.Ingredientes de la combinación:
 - En un tazón mediano, mezcle el perejil, el cilantro, el ajo, el vinagre de vino tinto, el aceite de oliva, el orégano y las hojuelas de pimiento rojo.
- 2.Estación:
 - Sazone la salsa con sal y pimienta al gusto. Ajusta la acidez añadiendo más vinagre si lo deseas.
- 3.Déjalo reposar:
 - Deje reposar el chimichurri durante al menos 30 minutos antes de servir, para que los sabores se mezclen.



PORTIONS/PORCIONES

February 25, 2025

Farro Salad with Roasted Vegetables

Ingredients:

- 1 cup farro
- 2 cups water or low-sodium vegetable broth
- 1 cup zucchini, diced
- 1 cup mixed bell peppers, diced
- 1 cup sliced Brussel sprouts
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- 2 tbsp olive oil
- 1 tsp dried oregano
- Salt and pepper to taste

Instructions:

1. Bring the water or vegetable broth to a boil add farro for 2 min, lower to a simmer cover cook for 20 min.
2. Preheat the oven to 350°F (200°C).
3. Toss the zucchini, red bell pepper, and cherry tomatoes with olive oil, oregano, salt, and pepper. Spread them on a baking sheet.
4. Roast the vegetables for 20-25 minutes until tender and slightly caramelized.
5. In a large bowl, combine the cooked farro and roasted vegetables. Drizzle with a little extra olive oil if desired.

Ensalada de Farro con Verduras Asadas

Ingredientes:

- 1 taza de espelta
- 2 tazas de agua o caldo de verduras bajo en sodio
- 1 taza de calabacín, cortado en cubitos
- 1 taza de pimientos morrones mixtos, cortados en cubitos
- 1 taza de coles de Bruselas en rodajas
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Lleve el agua o el caldo de verduras a ebullición, agregue farro durante 2 minutos, baje a fuego lento, tape y cocine durante 20 minutos.
2. Precaliente el horno a 350 ° F (200 ° C).
3. Mezcle el calabacín, el pimiento rojo y los tomates cherry con aceite de oliva, orégano, sal y pimienta. Extiéndalos en una bandeja para hornear.
4. Ase las verduras durante 20-25 minutos hasta que estén tiernas y ligeramente caramelizadas.
5. En un tazón grande, combine el farro cocido y las verduras asadas. Rocíe con un poco más de aceite de oliva si lo desea.



Healthy Ground Chicken Steaks

Ingredients:

For the Chicken Steaks:

- 1 lb. ground chicken (preferably lean, skinless)
- 1/2 cup oat flour (or whole wheat breadcrumbs)
- 1 egg, beaten
- 1 tablespoon garlic, minced
- 1/4 cup finely chopped onion
- 1/4 cup fresh parsley, chopped
- 1 tsp dried oregano
- 1/2 tsp salt (optional)
- 1/2 tsp black pepper
- 1 tbsp olive oil (for cooking)

Instructions:

Prepare the Chicken Steaks:

1. In a large bowl, combine ground chicken, oat flour, egg, garlic, onion, parsley, oregano, salt, and black pepper. Mix until well combined.
2. Divide the mixture into 4 equal portions and shape each into a patty, about 1/2 inch thick.

Cook the Chicken Steaks:

3. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat.
4. Cook the chicken steaks for about 5-6 minutes on each side, or until they are golden brown and cooked through (internal temperature should reach 165°F/74°C).

Filetes de pollo molidos saludables

Ingredientes:

Para los filetes de pollo:

- 1 libra de pollo molido (preferiblemente magro, sin piel)
- 1/2 taza de harina de avena (o pan rallado integral)
- 1 huevo batido
- 1 cucharada de ajo picado
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 taza de perejil fresco, picado
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de sal (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de aceite de oliva (para cocinar)

Instrucciones:

Prepara los filetes de pollo:

1. En un tazón grande, combine el pollo molido, la harina de avena, el huevo, el ajo, la cebolla, el perejil, el orégano, la sal y la pimienta negra. Mezcle hasta que esté bien combinado.
2. Divida la mezcla en 4 porciones iguales y forme cada una de ellas en una hamburguesa de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor.

Cocina los filetes de pollo:

3. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio.
4. Cocine los filetes de pollo durante unos 5-6 minutos por cada lado, o hasta que estén dorados y bien cocidos (la temperatura interna debe alcanzar los 165 ° F / 74 ° C).



HEALTHY SNACKS/BOCADILLOS SALUDABLES

March 4, 2025

Lentil Pasta and Tuna Salad

Ingredients:

- 2 cups cooked lentil pasta
- 2 cups medium diced cucumbers
- 2 1.5 cups white tuna drained and flaked
- 2 tablespoons lemon Juice
- ½ cup diced red bell pepper
- ¼ cup diced sweet or red onion
- ¼ cup chopped green olives
- 2 teaspoons minced garlic
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 2 tablespoons fresh parsley finely chopped
- ½ teaspoon Salt black pepper to taste
- 1 teaspoon dried oregano

Instructions:

- 1.Cook lentil pasta in medium boiling water for six minutes cool set aside.
- 2.Dice the cucumber, peppers, onions, garlic.
- 3.In a medium bowl, using a fork break up tuna add vegetables, pasta combine with oil, lemon juice, salt, pepper and oregano

Pasta De Lentejas Y Ensalada De Atún

Ingredientes:

- 2 tazas de pasta de lentejas cocidas
- 2 tazas de pepinos medianos cortados en cubitos
- 2 1.5 tazas de atún blanco escurido y desmenuzado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de pimiento rojo cortado en cubitos
- 1/4 taza de cebolla dulce o morada cortada en cubitos
- 1/4 taza de aceitunas verdes picadas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de perejil fresco finamente picado
- 1/2 cucharadita de sal pimienta negra al gusto
- 1 cucharadita de orégano seco

Instrucciones:

- 1.Cocine la pasta de lentejas en agua hirviendo a fuego medio durante seis minutos, enfrie y reserve.
- 2.Pica el pepino, los pimientos, las cebollas y el ajo.
- 3.En un tazón mediano, con un tenedor, rompa el atún y agregue las verduras, la pasta combine con el aceite, el jugo de limón, la sal, la pimienta y el orégano



Avocado Hummus

Ingredients:

- 1 (15 oz) can chickpeas, well drained
- 2 medium ripe avocados, cored and peeled
- 3 Tbsp olive oil, plus more for serving if desired
- 1 1/2 Tbsp tahini
- 3 Tbsp fresh lime juice
- 1 clove garlic, peeled
- Salt and freshly ground black pepper
- 1/8 tsp cumin
- 1 - 2 Tbsp finely chopped cilantro leaves, for topping
- Red pepper flakes, for topping

Instructions:

- 1.Pulse chick peas, olive oil, tahini, lime juice, and garlic in a food processor until smooth Season with salt and pepper.
- 2.Add cumin and avocados and pulse mixture until smooth and creamy
- 3.Serve topped with more olive oil if desired and sprinkle with cilantro and red pepper flakes. Serve with pita chips or tortilla chips.

Hummus de Aguacate

Ingredientes:

- 1 lata (15 oz) de garbanzos, bien escurridos
- 2 aguacates maduros medianos, sin corazón y pelados
- 3 cucharadas de aceite de oliva, y más para servir si lo desea
- 1 1/2 cucharada de tahini
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 diente de ajo pelado
- Sal y pimienta negra recién molida
- 1/8 cucharadita de comino
- 1 - 2 cucharadas de hojas de cilantro finamente picadas, para cubrir
- Hojuelas de pimiento rojo, para cubrir

Instrucciones:

- 1.Pulse los garbanzos, el aceite de oliva, el tahini, el jugo de limón y el ajo en un procesador de alimentos hasta que quede suave. Sazone con sal y pimienta.
- 2.Agregue el comino y los aguacates y presione la mezcla hasta que quede suave y cremosa
- 3.Sirva cubierto con más aceite de oliva si lo desea y espolvoree con cilantro y hojuelas de pimiento rojo. Sirve con chips de pita o totopos.



HEALTHY SNACKS/BOCADILLOS SALUDABLES

March 4, 2025

Sikli' Paak - Tomato and Pumpkin Seed Salsa

Ingredients:

- 1 LB Plum Tomato, ripe
- 1 EA Chile Habanero
- 1 EA Garlic Clove
- TT Salt
- 2 OZ Pumpkin Seeds

Instructions:

- 1.Toast pepitas in comal or sauté pan, remove to cool. Grind finely.
- 2.In the same comal, dry roast the tomatoes, turning as necessary, until they blacken on all sides and sizzle. Blacken the chili and the garlic.
- 3.Put the tomatoes, salt, garlic and about 1/4 of the habanero in a food processor and purée; add about half of the pumpkin seed powder and taste. Add more habanero and salt to taste, and more pumpkin seed powder as necessary to thicken.

Sikli' Paak - Salsa De Tomate Y Semillas De Calabaza

Ingredientes:

- 1 libra de tomate ciruela, maduro
- 1 EA Chile Habanero
- 1 diente de ajo EA
- Sal TT
- 2 onzas de semillas de calabaza

Instrucciones:

- 1.Tostar las pepitas en un comal o sartén, retirar para que se enfrie. Muele finamente.
- 2.En el mismo comal, asa en seco los tomates, volteándolos según sea necesario, hasta que se ennegrezcan por todos lados y chisporroteen. Ennegrece el chile y el ajo.
- 3.Ponga los tomates, la sal, el ajo y aproximadamente 1/4 del habanero en un procesador de alimentos y haga puré; Agregue aproximadamente la mitad del polvo de semillas de calabaza y pruebe. Agregue más habanero y sal al gusto, y más polvo de semilla de calabaza según sea necesario para espesar.



Oven Baked Tortilla Chips

Ingredients:

- 6 EA Corn Tortilla
- Water As needed
- Salt as Needed Salt

Instructions:

- 1.Dip tortilla quickly in cold water. Drain and cut into quarters. Sprinkle with salt if desired.
- 2.Bake in hot (375 F) for 4 minutes, flip and bake another 3 minutes or until browned at the edges

Chips De Tortilla Al Horno

Ingredientes:

- 6 EA Tortilla de maíz
- Riegue según sea necesario
- Sal según sea necesario Sal

Instrucciones:

Sumerja la tortilla rápidamente en agua fría. Escurrir y cortar en cuartos. Espolvorea con sal si lo deseas. Homee en caliente (375 F) durante 4 minutos, voltee y homee otros 3 minutos o hasta que se doren los bordes



FOOD LABELS/ ETIQUETAS DE ALIMENTOS

March 11, 2025

Protein Smash Burger

Ingredients:

- ½ cup Greek yogurt
- ¼ cup ketchup
- 2 tablespoons yellow mustard
- 2 tablespoons dill relish
- 1 small clove garlic, peeled and grated
- ½ tsp. salt and freshly ground black pepper, to taste
- 2 heads iceberg lettuce, cored and leaves separated
- 1 tomato, sliced into 1/4-inch-thick slices
- 16 ounces ground beef, formed into 4 -ounce balls
- 1 white onion, peeled and thinly sliced into rings

Instructions:

1. In a small mixing bowl, combine Greek yogurt, ketchup, yellow mustard, relish, garlic, and 1 tablespoon of water. Season with salt and pepper to taste and set aside.
2. Add two stacks of two lettuce leaves onto a plate, these will act as the bun. Top one stack of lettuce with tomatoes and set aside.
3. Place a skillet over medium heat until hot. Place beef balls in the skillet, top each with sliced white onion and, using a sturdy metal spatula and a second metal spatula or sturdy metal spoon, smash the beef balls into flat patties. Season with salt and pepper and cook until you can see a crust starting to form on the edges of the patty.
4. Flip the burgers cook. Transfer the burger directly onto two lettuce leaves, top with sauce and seal with remaining lettuce leaves. Repeat 3 times until all burgers are made.

Baked Steak Fries

Ingredients:

- 1 lb. russet potatoes
- 1 Tbsp olive oil
- ½ Tbsp paprika
- 1 tsp sea salt
- ½ tsp black pepper

Instructions:

1. Preheat the oven to 350°F. Wash the potatoes well. Cut each potato into wedges. (Quarter the potato lengthwise, then slice each quarter into wedges.)
2. Add the potato wedges to a bowl with the cooking oil, paprika, and seasoning. Toss the potato wedges until they are well coated.
3. Spread the seasoned potato wedges out over a baking sheet, making sure they're in a single layer. Transfer to the preheated oven and bake for 35 minutes, or until they are well browned and crispy. Flip the steak fries once, after about 20 minutes of baking.
4. Serve immediately.

Hamburguesa Protein Smash

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogur griego
- 1/4 taza de salsa de tomate
- 2 cucharadas de mostaza amarilla
- 2 cucharadas de salsa de eneldo
- 1 diente de ajo pequeño, pelado y rallado
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta negra recién molida, al gusto
- 2 cabezas de lechuga iceberg, sin corazón y con las hojas separadas
- 1 tomate, cortado en rodajas de 1/4 de pulgada de grosor
- 16 onzas de carne molida de res, formada en bolas de 4 onzas
- 1 cebolla blanca, pelada y cortada en rodajas finas en aros

Preparación:

1. En un tazón pequeño, combine el yogur griego, la salsa de tomate, la mostaza amarilla, el condimento, el ajo y 1 cucharada de agua. Sazone con sal y pimienta al gusto y reserve.
2. Agregue dos pilas de dos hojas de lechuga en un plato, estas actuarán como el panecillo. Cubra una pila de lechuga con tomates y reserve.
3. Coloque una sartén a fuego medio hasta que esté caliente. Coloque las bolas de carne en la sartén, cubra cada una con cebolla blanca en rodajas y, con una espátula de metal resistente y una segunda espátula de metal o una cuchara de metal resistente, aplaste las bolas de carne en hamburguesas planas. Sazone con sal y pimienta y cocine hasta que pueda ver que comienza a formarse una costra en los bordes de la hamburguesa.
4. Dale la vuelta a las hamburguesas, cocinalas. Transfiera la hamburguesa directamente sobre dos hojas de lechuga, cubra con salsa y selle con las hojas de lechuga restantes. Repita 3 veces hasta que todas las hamburguesas estén listas.

Papas Fritas De Bistec Al Horno

Ingredientes:

- 1 libra de papas rojizas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 cucharada de pimentón
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Instrucciones:

1. Precalienta el horno a 350°F. Lava bien las papas. Corta cada papa en gajos. (Corta la papa en cuartos a lo largo, luego corta cada cuarto en gajos).
2. Agregue las rodajas de papa a un tazón con el aceite de cocina, el pimentón y el condimento. Mezcle las rodajas de papa hasta que estén bien cubiertas.
3. Extienda las rodajas de papa sazonadas sobre una bandeja para hornear, asegurándose de que estén en una sola capa. Transfiera al horno precalentado y hornee por 35 minutos, o hasta que estén bien dorados y crujientes. Voltee las papas fritas una vez, después de unos 20 minutos de horneado.
4. Servir inmediatamente.



LIVING WITH HIGH BLOOD PRESSURE/VIVIR CON PRESIÓN ARTERIAL ALTA

March 18, 2025

Turmeric Tahini Sweet Potato Buddha Bowl

Ingredients:

- 2 cups sweet potato
- 2 Tbsp. Extra-virgin olive oil, for drizzling
- ½ cup radishes sliced thin
- 1 ½ carrots sliced thin
- 1 cup shredded red cabbage
- 2 cups massaged kale leaves, chopped
- 1 cup cooked quinoa
- 1 cup cooked chickpeas or lentils
- ¾ cup fermented red onions
- 2 tablespoons roasted sesame seeds
- 1 cup Turmeric tahini sauce
- 1 avocado quartered
- Microgreens, optional

Instructions:

1. Toss the sweet potatoes with olive oil and spread onto the baking sheet. Roast for 20 minutes.
2. Thinly slice the radish and carrots into thin rounds (mandolin)
3. Toss the radish slices, carrots, and shredded cabbage with a squeeze of lemon. Set aside.
4. Massage kale leaves into a large bowl and toss with a squeeze of lemon and a tbsp. olive oil
5. Assemble individual bowls with the brown rice, chickpeas, kale, carrots, radishes, cabbage, sweet potatoes, sauerkraut, sesame seeds, and microgreens, if using. Season with salt and pepper and serve with the Turmeric Tahini Sauce.

Turmeric Tahini Dressing

Ingredients:

- 1/4 cup tahini
- 1/4 cup cold water
- 2 tablespoons extra virgin olive oil
- 2 tablespoons lemon juice
- 1/2 teaspoon ground turmeric
- 1/4 teaspoon ground coriander
- 1/4 teaspoon paprika
- 1/4 teaspoon kosher salt
- 1/8 teaspoon cayenne pepper
- 1/8 teaspoon freshly ground black pepper

Instructions:

1. Combine all ingredients in a blender and blend. Or combine all ingredients in a small bowl and whisk until well combined.

Notes:

Recipe Makes approximately 3/4 cup or 12 Tablespoons

Cúrcuma Tahini Buddha Bowl

Ingredientes:

- 2 tazas de camote
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, para rociar
- 1/2 taza de rábanos cortados en rodajas finas
- 1 1/2 zanahorias cortadas en rodajas finas
- 1 taza de col lombarda rallada
- 2 tazas de hojas de col rizada masajeadas, picadas
- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de garbanzos o lentejas cocidos
- 3/4 taza de cebollas rojas fermentadas
- 2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas
- 1 taza de salsa tahini de cúrcuma
- 1 aguacate en cuartos
- Micro Green, opcional

Preparación:

1. Mezcle las batatas con aceite de oliva, hornear durante 20 minutos
2. Corta el rábano y las zanahorias en rodajas finas (mandolina).
3. A las rodajas de rábano, zanahorias y repollo rallado un chorrito de limón.
4. Coloque las hojas de col rizada en un tazón grande y mezcle con un chorrito de limón y una cucharada de aceite de oliva. Usa tus manos para masajear las hojas hasta que se ablanden y se marchiten.
5. Ensamble tazones individuales con el grano integral, la col rizada, zanahorias, los rábanos, el repollo, las batatas, las semillas de sésamo y los micro vegetales, si los usa. Sazone con sal y pimienta y sirva con la salsa de tahini de cúrcuma.

Aderezo De Tahini De Cúrcuma

Ingredientes:

- 1/4 taza de tahini
- 1/4 taza de agua fría
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 cucharadita de cúrcuma molida
- 1/4 cucharadita de cilantro molido
- 1/4 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de sal kosher
- 1/8 cucharadita de pimienta de cayena
- 1/8 cucharadita de pimienta negra recién molida

Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una licuadora y mezcle. O combine todos los ingredientes en un tazón pequeño y bata hasta que estén bien combinados.

Notas:

Receta Rinde aproximadamente 3/4 de taza o 12 cucharadas



HEMOGLOBIN A1C/CHOLESTEROL/HEMOGLOBINA A1C/COLESTEROL

March 25, 2025

Chipotle Chicken Salad Wrap with Crunch and Heartiness

Ingredients:

For the Salad:

- 2 cups grilled chicken breast, diced or shredded
- 1/2 cup jicama, diced
- 1/3 cup celery, chopped
- 1/3 cup cucumber, seeded and diced
- 1/4 cup roasted sunflower seeds
- 1/3 cup red grapes or diced apple, for natural sweetness
- 1/4 cup cooked legumes or grains of your choice (optional)
- A handful of fresh greens (e.g., spinach, arugula, or shredded romaine)

For the Chipotle Yogurt Dressing:

- 1 cup Greek yogurt
- 1-2 chipotle peppers in adobo sauce, finely minced (adjust to spice preference)
- 1 tbsp lemon juice
- 1 tsp honey or agave (optional, to balance the heat)
- 1/2 tsp cumin
- 1/4 tsp garlic powder
- ½ teaspoon Salt and pepper, to taste

For the Wraps:

- 4-6 whole grain flatbread wraps

Instructions:

- 1.Prepare the Dressing: In a bowl, whisk together the Greek yogurt, chipotle peppers, lime juice, honey (if using), cumin, garlic powder, salt, and pepper. Adjust spice level as needed and set aside.
- 2.Combine the Salad: In a large mixing bowl, combine the chicken, jicama, celery, cucumber, roasted sunflower seeds, grapes (or apple), and whole grain (if using). Pour the chipotle yogurt dressing over the mixture and toss gently until everything is evenly coated.
- 3.Assemble the Wraps: Lay each flatbread on a clean surface. Place a layer of greens on the wrap, then spoon a generous portion of the chicken salad on top.
- 4.Wrap and Serve: Roll each flatbread tightly, folding in the edges as you go to secure the filling. Serve fresh or refrigerate until ready to enjoy!

Wrap De Ensalada De Pollo Al Chipotle Con Crujido Y Suavidad

Ingredientes:

Para la ensalada:

- 2 tazas de pechuga de pollo a la parilla, cortada en cubitos o desmenuzada
- 1/2 taza de jicama, cortada en cubitos
- 1/3 taza de apio picado
- 1/3 taza de pepino, sin semillas y cortado en cubitos
- 1/4 taza de semillas de girasol tostadas
- 1/3 taza de uvas rojas o manzana cortada en cubitos, para un dulzor natural
- 1/4 taza de legumbres cocidas o granos de su elección (opcional)
- Un puñado de verduras frescas (por ejemplo, espinacas, rúcula o lechuga romana rallada)

Para el aderezo de yogur chipotle:

- 1 taza de yogur griego
- 1-2 chiles chipotles en adobo, finamente picados (ajustar a la preferencia de especias)
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel o agave (opcional, para equilibrar el calor)
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal y pimienta al gusto

Para las envolturas:

- 4-6 wraps de pan plano integral

Preparación:

- 1.Prepare el aderezo: En un tazón, mezcle el yogur griego, los chiles chipotle, el jugo de limón, la miel (si se usa), el comino, el ajo en polvo, la sal y la pimienta. Ajuste el nivel de especias según sea necesario y reserve.
- 2.Combine la ensalada: En un tazón grande, combine el pollo, la jicama, el apio, el pepino, las semillas de girasol tostadas, las uvas (o manzana) y el grano entero (si lo usa). Vierta el aderezo de yogur chipotle sobre la mezcla y revuelva suavemente hasta que todo esté cubierto uniformemente.
- 3.Ensamble las envolturas: Coloque cada pan plano sobre una superficie limpia. Coloque una capa de verduras en la envoltura, luego vierta una porción generosa de la ensalada de pollo encima.
- 4.Enruele y sirva: Enrolle cada pan plano firmemente, doblando los bordes a medida que avanza para asegurar el relleno. ¡Sirva fresco o refrigere hasta que esté listo para disfrutar!



HEMOGLOBIN A1C/CHOLESTEROL/HEMOGLOBINA A1C/COLESTEROL

March 25, 2025

Brown Basmati Rice Salad with Charred Lemon Slices

Ingredients:

- 1 cup cooked brown basmati rice (cooled)
- 1/2 cup diced roasted beets
- 1/3 cup roasted diced bell peppers
- 1/3 cup roasted diced onions
- 1/4 cup roasted sunflower seeds
- Charred lemon slices (thinly sliced lemons, lightly caramelized)
- 2 tbsp chopped fresh mint or basil

Dressing

- 3 tbsp extra virgin olive oil
- 2 tbsp apple cider vinegar
- 1 tsp Dijon mustard
- Salt and pepper, to taste

Instructions:

- 1.Char the Lemon: Heat a grill or skillet over medium-high heat. Place thinly sliced lemon rounds directly onto the surface and cook for 1-2 minutes on each side until lightly charred and caramelized. Remove and set aside to cool.
- 2.Combine the Salad: In a large mixing bowl, combine the cooked brown basmati rice, roasted beets, diced peppers, onions, roasted sunflower seeds, and fresh mint/basil.
- 3.Prepare the Dressing: In a small bowl, whisk together olive oil, apple cider vinegar, Dijon mustard, salt, and pepper. Adjust seasoning as needed.
- 4.Assemble: Toss the salad with the dressing until evenly coated. Gently fold in the charred lemon slices for bursts of smoky tang throughout the dish.
- 5.Serve: Chill the salad in the refrigerator for 15-20 minutes to let the flavors meld. Serve as a side or as part of your menu.

Ensalada De Arroz Basmati Integral Con Rodajas De Limón Carbonizado

Ingredientes:

- 1 taza de arroz basmati integral cocido (enfriado)
- 1/2 taza de remolacha asada cortada en cubitos
- 1/3 taza de pimientos morrones asados cortados en cubitos
- 1/3 taza de cebollas asadas picadas
- 1/4 taza de semillas de girasol tostadas
- Rodajas de limón carbonizado (limones en rodajas finas, ligeramente caramelizados)
- 2 cucharadas de menta fresca o albahaca picada

Apósito

- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

- 1.Char el limón: Caliente una parrilla o sartén a fuego medio-alto. Coloque rodajas de limón en rodajas finas directamente sobre la superficie y cocine durante 1-2 minutos por cada lado hasta que estén ligeramente carbonizadas y caramelizadas. Retirar y dejar enfriar.
- 2.Combine la ensalada: En un tazón grande, combine el arroz basmati integral cocido, la remolacha asada, los pimientos cortados en cubitos, las cebollas, las semillas de girasol tostadas y la menta fresca / albahaca.
- 3.Prepare el aderezo: En un tazón pequeño, mezcle el aceite de oliva, el vinagre de sidra de manzana, la mostaza de Dijon, la sal y la pimienta. Ajuste el condimento según sea necesario.
- 4.Ensamblar: Mezcle la ensalada con el aderezo hasta que esté uniformemente cubierta. Incorpore suavemente las rodajas de limón carbonizado para obtener ráfagas de sabor ahumado en todo el plato.
- 5.Servir: Enfríe la ensalada en el refrigerador durante 15-20 minutos para que los sabores se mezclen. Sirve como guarnición o como parte de tu menú.



WHAT IS DIABETES? / ¿QUÉ ES DIABETES?

April 8, 2025

Broccoli and Cauliflower Rice with Colorful Veggie Medley

Ingredients:

- 2 cups riced broccoli
- 2 cups riced cauliflower
- 1 tablespoon olive oil
- 2 garlic cloves, minced
- 1 cup red bell pepper, diced
- 1 cup zucchini, diced
- 1 cup diced tomatoes
- ¼ cup kalamata olives, sliced
- 2 tablespoons slivered almonds
- Fresh basil and parsley, chopped
- 1 teaspoon Salt and pepper to taste
- Zest of 1 lemon (for brightness)

Instructions:

- 1.Heat the olive oil in a large skillet over medium heat. Add minced garlic and sauté for 1 minute, releasing its aroma.
- 2.Stir in the riced broccoli and cauliflower, cooking for 4-5 minutes until lightly tender but not mushy.
- 3.Toss in the diced red bell pepper, zucchini, and cherry tomatoes, cooking for another 3 minutes to combine flavors.
- 4.Add the kalamata olives almonds, stirring gently. Season with salt, pepper, and lemon zest for a refreshing citrus note.
- 5.Remove from heat and fold in fresh basil and parsley to infuse the dish with a bright, herbaceous flair.
- 6.Serve warm as a side or as a base for your vegan sausage. Add microgreens or grated vegan cheese for an extra touch if desired.

Arroz De Brócoli Y Coliflor Con Colorida Mezcla De Verduras

Ingredientes:

- 2 tazas de brócoli con arroz
- 2 tazas de coliflor con arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 taza de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 taza de calabacín, cortado en cubitos
- 1 taza de tomates cortados en cubitos
- 1/4 taza de aceitunas kalamata, en rodajas
- 2 cucharadas de almendras en rodajas
- Albahaca fresca y perejil picado
- 1 cucharadita de sal y pimienta al gusto
- Ralladura de 1 limón (para darle brillo)

Preparación:

- 1.Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agrega el ajo picado y sofríe durante 1 minuto, liberando su aroma.
- 2.Agregue el brócoli y la coliflor con arroz, cocinando durante 4-5 minutos hasta que estén ligeramente tiernos pero no blandos.
- 3.Agregue el pimiento rojo cortado en cubitos, el calabacín y los tomates cherry, cocinando por otros 3 minutos para combinar los sabores.
- 4.Agregue las aceitunas kalamata y los piñones o almendras, revolviendo suavemente. Sazone con sal, pimienta y ralladura de limón para obtener una refrescante nota cítrica.
- 5.Retire del fuego y agregue albahaca fresca y perejil para infundir al plato un toque brillante y herbáceo.
- 6.Sirve caliente como guarnición o como base para tu salchicha vegana. Agregue microgreens o queso vegano rallado para darle un toque extra si lo desea.



WHAT IS DIABETES? / ¿QUÉ ES DIABETES?

April 8, 2025

Vegan Sausage Meat

Ingredients:

- 1 cup Textured Vegetable Protein (TVP)
- 1 cup warm vegetable broth
- 2 tablespoons nutritional yeast
- 1 tablespoon ground flaxseed mixed with 3 tablespoons water (flax egg)
- 1/2 cup breadcrumbs (use gluten-free if needed)
- 1 tablespoon soy sauce or tamari
- 1 teaspoon smoked paprika
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1/2 teaspoon fennel seeds (optional, for a classic sausage flavor)
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1/4 teaspoon cayenne pepper (optional, for heat)
- Salt and black pepper to taste
- 2 tablespoons olive oil (for cooking)

Instructions:

- 1.Rehydrate the TVP: In a large bowl, combine the TVP and warm vegetable broth. Let it sit for 5 minutes until the TVP absorbs the liquid and softens.
- 2.Mix the Ingredients: Add the nutritional yeast, flax egg, breadcrumbs, soy sauce, smoked paprika, garlic powder, onion powder, fennel seeds, cumin, cayenne pepper, salt, and black pepper to the rehydrated TVP. Mix well until the ingredients are fully combined.
- 3.Shape the Sausages: Divide the mixture into equal portions and shape them into sausage-like logs, patties or a crumble.
- 4.Cook the Sausages: Heat olive oil in a skillet over medium heat. Cook the sausages for 3-4 minutes on each side, or until golden brown and slightly crispy.

Lemon and Roasted Garlic Dressing

Ingredients:

- 1 whole head of garlic, roasted
- 3 tablespoons fresh lemon juice
- 1 teaspoon lemon zest
- 2 tablespoons olive oil
- 1 tablespoon Dijon mustard (optional, for a slight tang)
- 1 teaspoon maple syrup, agave, or honey (optional, for balance)
- Salt and freshly ground black pepper to taste

Instructions:

- 1.Roast the garlic: Cut off the top of a garlic head, drizzle with olive oil, and wrap in foil. Roast in the oven at 400°F (200°C) for about 30-40 minutes, until soft and golden. Let cool, then squeeze out the roasted garlic cloves.
- 2.In a blender, combine the roasted garlic, lemon juice, lemon zest, olive oil, Dijon mustard (if using), and maple syrup (if using). Blend until smooth and creamy.
- 3.Season with salt and pepper to taste. Adjust the consistency with a splash of water if needed.

Carne De Salchicha Vegana

Ingredientes:

- 1 taza de Proteína Vegetal Texturizada (TVP)
- 1 taza de caldo de verduras tibio
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharada de linaza molida mezclada con 3 cucharadas de agua (huevo de lino)
- 1/2 taza de pan rallado (úselo sin gluten si es necesario)
- 1 cucharada de salsa de soja o tamari
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo (opcional, para un sabor clásico de salchicha)
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de pimienta de cayena (opcional, para calentar)
- Sal y pimienta negra al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva (para cocinar)

Preparación:

- 1.Rehidrata el TVP: En un tazón grande, combine el TVP y el caldo de verduras tibio. Déjalo reposar durante 5 minutos hasta que el TVP absorba el líquido y se ablande.
- 2.Mezcle los ingredientes: Agregue la levadura nutricional, el huevo de lino, el pan rallado, la salsa de soja, el pimentón ahumado, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, las semillas de hinojo, el comino, la pimienta de cayena, la sal y la pimienta negra al TVP rehidratado. Mezcle bien hasta que los ingredientes estén completamente combinados.
- 3.Dé forma a las salchichas: Divida la mezcla en porciones iguales y déles forma de troncos, hamburguesas o migajas parecidas a salchichas.
- 4.Cocina las salchichas: Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Cocine las salchichas durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que estén doradas y ligeramente crujientes.



Aderezo De Limón Y Ajo Asado

Ingredientes:

- 1 cabeza entera de ajo asado
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon (opcional, para un ligero sabor)
- 1 cucharadita de jarabe de arce o agave o miel de abeja (opcional, para equilibrar)
- Sal y pimienta negra recién molida al gusto

Instrucciones:

- 1.Asar el ajo: Cortar la parte superior de una cabeza de ajo, rociar con aceite de oliva y envolver en papel de aluminio. Ase en el horno a 400 ° F (200 ° C) durante unos 30-40 minutos, hasta que esté suave y dorado. Deje enfriar, luego exprima los dientes de ajo asados.
- 2.En un tazón pequeño o licuadora, combine el ajo asado, el jugo de limón, la ralladura de limón, el aceite de oliva, la mostaza de Dijon (si la usa) y el jarabe de arce (si la usa). Mezcle hasta que quede suave y cremoso.
- 3.Sazone con sal y pimienta al gusto. Ajuste la consistencia con un chorrito de agua si es necesario.

Rocie este aderezo vibrante sobre su arroz de brócoli y coliflor justo antes de servir, o sívalo a un lado como una adición opcional. ¡Aportará un toque italiano elegante y moderno al plato! Hazme saber lo que piensas o si te gustaría modificarlo aún más.



WHAT IS DIABETES? / ¿QUÉ ES DIABETES?

April 8, 2025

Vegan Parmesan

Ingredients:

- 1 cup raw cashews (or sunflower seeds for a nut-free version)
- 3 tablespoons nutritional yeast (for the cheesy flavor)
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon salt
- Optional: ¼ teaspoon onion powder or a pinch of smoked paprika for added depth

Instructions:

1. Add all the ingredients to a food processor or blender.
2. Pulse until you achieve a crumbly, Parmesan-like texture. Be careful not to over-blend, as you don't want a paste.
3. Taste and adjust the seasoning if needed (you can add more nutritional yeast for a stronger cheesy flavor or more salt for balance).
4. Store in an airtight container in the fridge for up to 2 weeks.

It's quick, delicious, and pairs beautifully with your broccoli-cauliflower rice and vegan sausage dish. Let me know how it turns out or if you'd like to tweak the recipe!

Parmesano Vegano

Ingredientes:

- 1 taza de anacardos crudos (o semillas de girasol para una versión sin nueces)
- 3 cucharadas de levadura nutricional (para el sabor a queso)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de sal
- Opcional: 1/4 de cucharadita de cebolla en polvo o una pizca de pimentón ahumado para darle mayor profundidad

Preparación:

1. Agrega todos los ingredientes a un procesador de alimentos o licuadora.
2. Pulse hasta lograr una textura desmenuzable, similar al parmesano. Tenga cuidado de no mezclar demasiado, ya que no desea una pasta.
3. Pruebe y ajuste el condimento si es necesario (puede agregar más levadura nutricional para un sabor a queso más fuerte o más sal para equilibrar).
4. Almacene en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 2 semanas.

Es rápido, delicioso y combina maravillosamente con tu arroz de brócoli y coliflor y tu plato de salchicha vegana. ¡Déjame saber cómo resulta o si quieres modificar la receta!



DIET RELATED DISEASES/ENFERMADADES RELACIONADAS CON LA DIETA

April 15, 2025

Vegan Burger Served Open Face

Ingredients:

For the patties:

- 1 cup cooked quinoa
- 1 can (15 oz) black beans, rinsed and drained
- 1 cup grated carrots
- 1/4 cup finely diced zucchini
- ¼ cup green onions, chopped
- 2 teaspoons garlic, minced
- 1/4 cup whole wheat breadcrumbs
- 1 tbsp nutritional yeast
- 1 tsp dried oregano
- 1/2 tsp smoked paprika
- Salt and pepper to taste

For the toppings:

- Avocado, diced tomatoes, diced red onions, fresh cilantro and Fresh greens like arugula or spinach tossed in citrus

Instructions:

- 1.Prepare the quinoa: Cook quinoa according to package instructions and let it cool.
2. Sauté the veggies: Heat a drizzle of olive oil in a pan. Sauté the garlic, carrot, and zucchini for about 4 minutes. Add oregano, paprika, salt, and pepper, and cook for another 2 minutes. Let it cool.
- 3.Make the patties: In a food processor, pulse the black beans until slightly mashed. Add the sautéed veggies, quinoa, nutritional yeast, and breadcrumbs. Pulse until combined but not overly smooth. Form into patties and refrigerate for 30 minutes to firm up.
- 4.Cook the patties: Heat a non-stick pan with a bit of oil. Cook the patties for 4-5 minutes on each side until golden brown and crispy.
- 5.Assemble: Place a patty on a plate, with toppings and fresh greens. Serve with a side of roasted sweet potato wedges or a light salad.

Hamburguesa Vegana Servida Con La Cara Abierta

Ingredientes:

Para las hamburguesas:

- 1 taza de quinua cocida
- 1 lata (15 oz) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1/4 taza de calabacín finamente picado
- 1/4 taza de cebollas verdes, picadas
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1/4 taza de pan rallado de trigo integral
- 1 cucharada de levadura nutricional
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- Sal y pimienta al gusto

Para los toppings:

- Aguacate, tomates cortados en cubitos, cebollas rojas picadas, cilantro fresco y verduras frescas como rúcula o espinacas mezcladas con cítricos

Preparación:

- 1.Prepara la quinua: Cocine la quinua de acuerdo con las instrucciones del paquete y déjela enfriar.
- 2.Sofreír las verduras: Calentar un chorrito de aceite de oliva en una sartén. Sofreír el ajo, la zanahoria y el calabacín durante unos 4 minutos. Agregue el orégano, el pimentón, la sal y la pimienta y cocine por otros 2 minutos. Deja que se enfríe.
- 3.Prepara las hamburguesas: En un procesador de alimentos, tritura los frijoles negros hasta que estén ligeramente triturados. Agregue las verduras salteadas, la quinua, la levadura nutricional y el pan rallado. Pulse hasta que se combinen pero no demasiado suaves. Forme hamburguesas y refrigere durante 30 minutos para que se endurezcan.
- 4.Cocina las hamburguesas: Calienta una sartén antiadherente con un poco de aceite. Cocine las hamburguesas durante 4-5 minutos por cada lado hasta que estén doradas y crujientes.
- 5.Ensamblar: Coloque una hamburguesa en un plato, con aderezos y verduras frescas. Sirva con una guarnición de gajos de camote asado o una ensalada ligera.



DIET RELATED DISEASES/ENFERMADADES RELACIONADAS CON LA DIETA

April 15, 2025

Giant Sweet Potato Fries

Ingredients:

- 2 large sweet potatoes
- 2 tbsp olive oil (or high-heat oil like avocado oil)
- 1 tsp smoked paprika
- 1/2 tsp garlic powder
- 1/2 tsp onion powder
- Salt and pepper to taste
- Optional: Fresh rosemary or thyme for garnish

Instructions:

- 1.Prep the sweet potatoes: Peel the sweet potatoes (optional) and cut them into thick wedges or "giant fries." Aim for uniform thickness to ensure even cooking.
- 2.Soak for crispiness: Place the cut sweet potatoes in a bowl of cold water and let them soak for at least 30 minutes. This helps remove excess starch for crispier fries. Drain and pat dry thoroughly.
- 3.Season: Toss the sweet potato wedges in olive oil, smoked paprika, garlic powder, onion powder, salt, and pepper until evenly coated.
- 4.Bake: Preheat your oven to 425°F (220°C). Arrange the fries in a single layer on a baking sheet lined with parchment paper. Avoid overcrowding to ensure crispiness. Bake for 25-30 minutes, flipping halfway through, until golden brown and slightly crispy.
- 5.Garnish and serve: Sprinkle with fresh rosemary or thyme if desired. Serve with a dipping sauce.

Yogurt Aioli Dipping Sauce

Ingredients:

- 1 cup plain Greek yogurt (full-fat for creaminess)
- 1 teaspoon garlic, finely minced or grated
- 1 tbsp fresh lemon juice
- 1 tsp Dijon mustard
- 1 tbsp olive oil
- Salt and pepper to taste
- Optional: Fresh herbs like parsley or dill for garnish

Instructions:

- 1.In a small bowl, whisk together the Greek yogurt, garlic, lemon juice, Dijon mustard, and olive oil until smooth and creamy.
- 2.Season with salt and pepper to taste. Adjust the lemon juice or mustard for your preferred tanginess.
- 3.Chill in the refrigerator for about 15-20 minutes to let the flavors meld.
- 4.Garnish with fresh herbs if desired, and serve alongside your fries.

Batatas Fritas Gigantes

Ingredientes:

- 2 batatas grandes
- 2 cucharadas de aceite de oliva (o aceite a fuego alto como el aceite de aguacate)
- 1 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: Romero fresco o tomillo para decorar

Instrucciones:

- 1.Prepara las batatas: Pela las batatas (opcional) y córtalas en gajos gruesos o "papas fritas gigantes". Procure que el grosor sea uniforme para garantizar una cocción uniforme.
- 2.Remojar para que queden crujientes: Coloque las batatas cortadas en un recipiente con agua fría y déjelas en remojo durante al menos 30 minutos. Esto ayuda a eliminar el exceso de almidón para obtener papas fritas más crujientes. Escumir y secar bien.
- 3.Temporada: Mezcle las rodajas de camote en aceite de oliva, pimentón ahumado, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta hasta que estén uniformemente cubiertas.
- 4.Hornear: Precaliente su horno a 425 ° F (220 ° C). Coloque las papas fritas en una sola capa en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Evite el hacinamiento para garantizar que quede crujiente. Hornee durante 25-30 minutos, volteando a la mitad, hasta que estén doradas y ligeramente crujientes.
- 5.Adorne y sirva: Espolvoree con romero fresco o tomillo si lo desea. Sirve con una salsa para mojar.

Salsa De Alioli De Yogur

Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural (entero para darle cremosidad)
- 1 cucharadita de ajo, finamente picado o rallado
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: Hierbas frescas como perejil o eneldo para decorar

Instrucciones:

- 1.En un tazón pequeño, mezcle el yogur griego, el ajo, el jugo de limón, la mostaza de Dijon y el aceite de oliva hasta que quede suave y cremoso.
- 2.Sazone con sal y pimienta al gusto. Ajusta el jugo de limón o la mostaza para obtener la acidez que prefieras.
- 3.Enfríe en el refrigerador durante unos 15-20 minutos para que los sabores se mezclen.
- 4.Adorne con hierbas frescas si lo desea y sirva junto con sus papas fritas.



VITAMINS/VITAMINAS

April 22, 2025

Herb Pesto Chicken Breast

Ingredients:

- 2 chicken breasts
- 1 cup fresh basil leaves
- 1 tsp fresh rosemary, finely chopped
- 1/4 tsp fresh sage leaves (optional)
- 2 roasted garlic cloves
- 1/4 cup grated Parmesan (or vegan alternative)
- 1/4 cup toasted nuts (pine nuts or almonds)
- 1/4 cup olive oil (plus extra for cooking)
- Juice of 1 lemon
- Salt and pepper to taste

Instructions:

Prepare the Herb Pesto:

1. In a blender or food processor, combine basil, rosemary, sage, roasted garlic, Parmesan, nuts, olive oil, and lemon juice. Blend until smooth. Add salt and pepper to taste.
2. Adjust the consistency with more olive oil if needed.

Marinate the Chicken:

3. Place chicken breasts in a resealable plastic bag or dish. Pour half the pesto over the chicken and coat evenly. Reserve the remaining pesto for serving.
4. Marinate in the fridge for at least 1 hour (or overnight for deeper flavor).

Cook the Chicken:

5. Heat a drizzle of olive oil in a skillet over medium-high heat. Cook the chicken breasts for 6-7 minutes per side, or until golden brown and fully cooked (internal temperature of 165°F / 74°C).
6. Let the chicken rest for 5 minutes before slicing.

Presentation:

7. Slice the chicken breasts thinly and arrange them on a plate. Drizzle with a spoonful of the reserved pesto for added flavor and garnish with fresh basil leaves.

Pechuga De Pollo Con Pesto De Hierbas

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo
- 1 taza de hojas de albahaca fresca
- 1 cucharadita de romero fresco, finamente picado
- 1/4 cucharadita de hojas frescas de salvia (opcional)
- 2 dientes de ajo asados
- 1/4 taza de parmesano rallado (o alternativa vegana)
- 1/4 taza de nueces tostadas (piñones o almendras)
- 1/4 taza de aceite de oliva (más extra para cocinar)
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Prepara el pesto de hierbas:

1. En una licuadora o procesador de alimentos, combine la albahaca, el romero, la salvia, el ajo asado, el parmesano, las nueces, el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcle hasta que quede suave. Agrega sal y pimienta al gusto.
 2. Ajuste la consistencia con más aceite de oliva si es necesario.
- Marinar el pollo:
3. Coloque las pechugas de pollo en una bolsa o plato de plástico con cierre. Vierta la mitad del pesto sobre el pollo y cúbralo uniformemente. Reserve el pesto restante para servir.
 4. Deje marinar en el refrigerador durante al menos 1 hora (o toda la noche para obtener un sabor más profundo).

Cocina el pollo:

5. Calienta un chorrito de aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto. Cocine las pechugas de pollo durante 6-7 minutos por lado, o hasta que estén doradas y completamente cocidas (temperatura interna de 165 ° F / 74 ° C).
6. Deje reposar el pollo durante 5 minutos antes de cortarlo.

Presentación:

7. Corta las pechugas de pollo en rodajas finas y colócalas en un plato. Rocíe con una cucharada del pesto reservado para darle más sabor y decore con hojas de albahaca fresca.



VITAMINS/VITAMINAS

April 22, 2025

Community Green Garden Salad

Ingredients:

- 4 cups mixed greens:
 - Lettuce: For a fresh, soft base.
 - Kale: Massaged to soften texture and reduce bitterness.
 - Carrot tops: Massaged for balance and tenderness.
 - Mustard greens: Lightly massaged to retain their peppery bite.
- 1 cup assorted radishes thinly sliced (e.g., daikon, watermelon radish, etc.).
- 1 cup cherry tomatoes, halved.
- 1 large carrot, julienned or shredded.
- 1/4 cup finely chopped green onions.
- 1/4 cup dried apricots thinly sliced.

Instructions:

Massage the Greens:

1. Wash and dry the kale, carrot tops, and mustard greens thoroughly.
2. Tear the kale into bite-sized pieces, removing thick stems.
3. In a large bowl, drizzle the greens with olive oil and add a pinch of salt.
4. Gently massage with your hands for 1–2 minutes until the greens soften and become slightly darker in color.

Slice and Chop:

5. Thinly slice the assorted radishes and halve the cherry tomatoes.
6. Julienne or shred the carrot and finely chop the green onions.
7. Slice the dried apricots into small strips for sweetness.

Assemble the Salad:

8. In a large bowl, combine the massaged greens, radishes, cherry tomatoes, carrot, green onions, and dried apricots. Toss gently to mix.

Presentation Tips:

Garnish with optional toasted seeds or edible flowers.

Ensalada de la Huerta Verde Comunitaria

Ingredientes:

- 4 tazas de verduras mixtas:
 - Lechuga: Para una base fresca y suave.
 - Col rizada: Masajeada para suavizar la textura y reducir el amargor.
 - Puntas de zanahoria: Masajeadas para mantener el equilibrio y la ternura.
 - Hojas de mostaza: Ligeramente masajeadas para conservar su sabor picante.
- 1 taza de rábanos variados, en rodajas finas (por ejemplo, daikon, rábano sandía, etc.).
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad.
- 1 zanahoria grande, cortada en juliana o rallada.
- 1/4 taza de cebollas verdes finamente picadas.
- 1/4 taza de albaricoques secos, en rodajas finas.

Preparación:

Masajear las verduras:

1. Lave y seque bien la col rizada, las zanahorias y las hojas de mostaza.
 2. Corte la col rizada en trozos del tamaño de un bocado, quitando los tallos gruesos.
 3. En un tazón grande, rocíe las verduras con aceite de oliva y agregue una pizca de sal.
 4. Masajee suavemente con las manos durante 1 a 2 minutos hasta que las verduras se ablanden y adquieran un color ligeramente más oscuro.
- Cortar en rodajas y picar:
5. Corta en rodajas finas los rábanos variados y corta por la mitad los tomates cherry.
 6. Cortar la zanahoria en juliana o rallar y picar finamente las cebollas verdes.
 7. Corta los albaricoques secos en tiras pequeñas para darle dulzura.

Montar la ensalada:

8. En un tazón grande, combine las verduras masajeadas, los rábanos, los tomates cherry, la zanahoria, las cebollas verdes y los albaricoques secos. Mezcle suavemente para mezclar.

Consejos de presentación:

Adorne con semillas tostadas opcionales o flores comestibles.



VITAMINS/VITAMINAS

April 22, 2025

Carrot Top & Green Vegetable Champagne Vinaigrette

Ingredients:

- 1/2 cup carrot tops, finely chopped
- 1/4 cup mustard greens, finely chopped
- 2 roasted garlic cloves
- 2 tbspc prosecco champagne, cooked down to remove alcohol
- 1 tbspc apple cider vinegar
- 1/4 cup olive oil
- 1 tbspc Dijon mustard
- 1 tbspc honey or maple syrup
- Zest and juice of 1 lemon
- Salt and pepper to taste

Instructions:

Cook Down Prosecco Champagne:

- 1.In a small saucepan, gently simmer the prosecco champagne over low heat for 3–5 minutes until the alcohol has evaporated.
- 2.Allow it to cool completely before using.

Blend the Ingredients:

- 3.In a blender or food processor, combine carrot tops, mustard greens, roasted garlic, cooled prosecco champagne, apple cider vinegar, olive oil, Dijon mustard, honey, lemon zest, and lemon juice.
- 4.Blend until smooth and emulsified. Taste and adjust salt and pepper as needed.

Finishing Touches:

- 5.Thin out the vinaigrette with a splash of water or additional apple cider vinegar if needed for desired consistency.

Presentation:

- 6.Serve the vinaigrette in a small pitcher or drizzle directly over the salad during assembly. Its bright, tangy, and herbaceous profile will beautifully complement the greens.

Tapa De Zanahoria Y Vinagreta De Champán De Verduras Verdes

Ingredientes:

- 1/2 taza de zanahorias, finamente picadas
- 1/4 taza de hojas de mostaza, finamente picadas
- 2 dientes de ajo asados
- 2 cucharadas de champán Prosecco, cocido para eliminar el alcohol
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharada de miel o jarabe de arce
- Ralladura y jugo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Cocina el champán Prosecco:

- 1.En una cacerola pequeña, cocine a fuego lento el champán prosecco a fuego lento durante 3 a 5 minutos hasta que el alcohol se haya evaporado.
- 2.Deje que se enfríe por completo antes de usarlo.

Licúa los ingredientes:

- 3.En una licuadora o procesador de alimentos, combine las hojas de zanahoria, las hojas de mostaza, el ajo asado, el champán prosecco enfriado, el vinagre de sidra de manzana, el aceite de oliva, la mostaza de Dijon, la miel, la ralladura de limón y el jugo de limón.
- 4.Mezcle hasta que quede suave y emulsionado. Pruebe y ajuste la sal y la pimienta según sea necesario.

Toques finales:

- 5.Diluya la vinagreta con un chorrito de agua o vinagre de sidra de manzana adicional si es necesario para obtener la consistencia deseada.

Presentación:

- 6.Sirva la vinagreta en una jarra pequeña o rocíe directamente sobre la ensalada durante el montaje. Su perfil brillante, ácido y herbáceo complementará maravillosamente los greens.



PLANT BASED DIETS/INTERMITTENT FASTING/DIETAS BASADAS EN PLANTAS/AYUNO INTERMITENTE

April 29, 2025

Vegan Taco Meat

Ingredients:

- 2 cups cauliflower, finely riced
- 2 cups mushrooms, finely chopped
- 1 cup onion, finely chopped
- ½ cup walnuts, processed into a fine meal
- 2 tablespoons olive oil
- 1 cup fresh tomato, seared on a comal, then blended
- 1 tablespoon low-sodium soy sauce
- 1 teaspoon apple cider vinegar
- 2 tablespoons lime juice (combined with soy sauce & vinegar)
- 1 batch Taco Spice (see separate recipe)

Instructions:

- 1.Heat a dry pan and lightly toast the walnut meal for added depth, then set aside.
- 2.Sauté onions in olive oil until caramelized. Add mushrooms and cook until tender. Stir in riced cauliflower.
- 3.Mix in toasted walnut meal and Taco Spice, cooking for 2 minutes to allow flavors to bloom.
- 4.Stir in blended seared tomato, soy sauce, apple cider vinegar, and lime juice. Let simmer for 3 minutes, allowing the flavors to meld.
- 5.Remove from heat and adjust seasoning if needed. Serve warm in tacos with your choice of toppings.

Taco Spice Blend

Ingredients:

- 1 teaspoon ground oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon California chile powder
- 2 teaspoons smoked paprika
- 1 teaspoon sea salt
- ½ teaspoon black pepper
- ½ teaspoon cocoa powder (optional, for depth)
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon onion powder
- 1 tablespoon nutritional yeast (optional, for umami)

Instructions:

- 1.Mix all ingredients thoroughly in a small bowl.
- 2.Store in an airtight container until ready to use.
- 3.For the Vegan Taco Meat Recipe, simply add this spice blend as directed.

Carne De Taco Vegana

Ingredientes:

- 2 tazas de coliflor, finamente rizada
- 2 tazas de champiñones, finamente picados
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1/2 taza de nueces, procesadas en una comida fina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de tomate fresco, chamuscado en un comal, luego licuado
- 1 cucharada de salsa de soja baja en sodio
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharadas de jugo de limón (combinado con salsa de soja y vinagre)
- 1 lote de Taco Spice (ver receta aparte)

Preparación:

1. Caliente una sartén seca y tueste ligeramente la harina de nueces para darle más profundidad, luego reserve.
2. Sofreír las cebollas en aceite de oliva hasta que estén caramelizadas. Agregue los champiñones y cocine hasta que estén tiernos. Agregue la coliflor con arroz.
3. Mezcle la harina de nueces tostadas y las especias para tacos, cocine durante 2 minutos para permitir que florezcan los sabores.
4. Agregue el tomate chamuscado licuado , la salsa de soja, el vinagre de sidra de manzana y el jugo de limón. Deje hervir a fuego lento durante 3 minutos, permitiendo que los sabores se mezclen.
5. Retire del fuego y ajuste el condimento si es necesario. Sirva caliente en tacos con su elección de ingredientes.

Mezcla De Especias Para Tacos

Ingredientes:

- 1 cucharadita de orégano molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de chile californiano en polvo
- 2 cucharaditas de pimentón ahumado
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de cacao en polvo (opcional, para profundidad)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharada de levadura nutricional (opcional, para umami)

Instrucciones:

1. Mezcle bien todos los ingredientes en un tazón pequeño.
2. Almacene en un recipiente hermético hasta que esté listo para usar.
3. Para la receta vegana de carne para tacos, simplemente agregue esta mezcla de especias como se indica.



PLANT BASED DIETS/INTERMITTENT FASTING/DIETAS BASADAS EN PLANTAS/AYUNO INTERMITENTE

April 29, 2025

Curtido Slaw (Diabetic-Friendly)

Ingredients:

- 1 cup julienned tomatoes (Roma or heirloom)
- ½ cup julienned mixed tricolor bell peppers
- ½ cup julienned radish blend
- ½ cup julienned regular cucumber, seeded but not peeled
- ½ cup julienned green apple (sweet-tart contrast)
- ½ cup julienned red onion
- 1 cup shredded cabbage or greens (from the community garden if available)
- 1 bunch chopped cilantro
- Juice of 1 regular lemon
- 1 teaspoon sea salt
- ½ teaspoon chili flakes or finely minced jalapeño (optional)
- 1 teaspoon apple cider vinegar (for acidity balance)

Instructions:

1. Julienne all ingredients for a consistent texture.
2. Toss everything together in a bowl, ensuring citrus juice and vinegar coat the slaw evenly.
3. Let sit for 15 minutes to allow flavors to meld.
4. Adjust seasoning if needed and serve fresh.

Ensalada De Repollo Curtido (Apto Para Diabéticos)

Ingredientes:

- 1 taza de tomates cortados en juliana (Roma o reliquia)
- 1/2 taza de pimientos morrones tricolores mixtos cortados en juliana
- 1/2 taza de mezcla de rábano cortado en juliana
- 1/2 taza de pepino regular cortado en juliana, sin semillas pero sin pelar
- 1/2 taza de manzana verde cortada en juliana (contraste agridulce)
- 1/2 taza de cebolla morada cortada en juliana
- 1 taza de repollo rallado o verduras (del jardín comunitario si está disponible)
- 1 manojo de cilantro picado
- Jugo de 1 limón regular
- 1 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de hojuelas de chile o jalapeño finamente picado (opcional)
- 1 cucharadita de vinagre de sidra de manzana (para equilibrar la acidez)

Preparación:

1. Corta todos los ingredientes en juliana para obtener una textura consistente.
2. Mezcle todo en un tazón, asegurándose de que el jugo de cítricos y el vinagre cubran la ensalada de manera uniforme.
3. Deje reposar durante 15 minutos para permitir que los sabores se mezclen. Y sirva fresco



DIABETES DAY RECIPIES/RECETAS EL DÍA DE LA DIABETES

May 8, 2025

Mediterranean Marinated Grilled Chicken

Ingredients:

- 4 lbs boneless chicken breast or thighs
- ½ cup extra virgin olive oil
- ¼ cup fresh lemon juice
- 4 cloves garlic, minced
- 1 tbsp dried oregano
- 1 tsp ground cumin
- 1 tsp paprika
- ½ tsp sea salt
- ½ tsp black pepper

Instructions:

1. In a bowl, whisk together olive oil, lemon juice, garlic, oregano, cumin, paprika, salt, and pepper.
2. Place chicken in a large container or bag and pour marinade over it. Refrigerate for at least 2 hours (overnight for best flavor).
3. Preheat grill to medium heat. Grill chicken for 5-6 minutes per side, or until fully cooked.
4. Let rest for 5 minutes before slicing. Serve warm or chilled over salad!

Pollo A La Parrilla Marinado Mediterráneo

Ingredientes:

- 4 libras de pechuga o muslos de pollo deshuesados
- 1/2 taza de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de orégano seco
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. En un tazón, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo, el orégano, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta.
2. Coloque el pollo en un recipiente o bolsa grande y vierta la marinada sobre él. Refrigere durante al menos 2 horas (toda la noche para obtener el mejor sabor).
3. Precaliente la parrilla a fuego medio. Ase el pollo durante 5-6 minutos por lado, o hasta que esté completamente cocido.
4. Deje reposar durante 5 minutos antes de cortar. ¡Sirva caliente o frío sobre ensalada!



Greek Yogurt Ranch Dressing

Ingredients:

- 1 cup plain Greek yogurt
- 2 tbsp fresh lemon juice
- 2 tbsp extra virgin olive oil
- 1 tsp garlic powder
- 1 tsp dried dill
- 1 tsp dried parsley
- ½ tsp sea salt
- ½ tsp black pepper

Instructions:

1. In a bowl, whisk together Greek yogurt, lemon juice, olive oil, garlic powder, dill, parsley, salt, and pepper.
2. Chill for 30 minutes before serving.
3. Use as a dressing or a light dip for veggies!

Aderezo Ranchero de Yogur Griego

Ingredientes:

- 1 taza de yogur griego natural
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Preparación:

1. En un tazón, mezcle el yogur griego, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo en polvo, el eneldo, el perejil, la sal y la pimienta.
2. Enfrie durante 30 minutos antes de servir.
3. ¡Úselo como aderezo o salsa ligera para verduras!



Turmeric Tahini Dressing

Ingredients:

- ½ cup tahini
- ¼ cup fresh lemon juice
- 2 tbsp water
- 1 tbsp extra virgin olive oil
- 1 tsp ground turmeric
- ½ tsp sea salt
- ½ tsp garlic powder

Instructions:

1. In a bowl, whisk together tahini, lemon juice, water, olive oil, turmeric, salt, and garlic powder.
2. Adjust thickness by adding more water if needed.
3. Chill for 30 minutes for best flavor.
4. Drizzle over salad or use as a dip!

Aderezo de Tahini de Cúrcuma

Ingredientes:

- 1/2 taza de tahini
- 1/4 taza de jugo de limón fresco
- 2 tbsp water
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1/2 cucharadita de sal marina
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Preparación:

1. En un tazón, mezcle el tahini, el jugo de limón, el agua, el aceite de oliva, la cúrcuma, la sal y el ajo en polvo.
2. Ajuste el grosor agregando más agua si es necesario.
3. Enfrie durante 30 minutos para obtener el mejor sabor.
4. ¡Rocíe sobre la ensalada o úselo como salsa!



DIABETES DAY RECIPIES/RECETAS EL DÍA DE LA DIABETES

May 8, 2025

Build-Your-Own Salad Bar

Base Options:

- Baby mixed greens (lightly tossed in citrus and olive oil)
- Massaged Kale

Protein Choices:

- Thinly sliced scrambled eggs (fried rice style)
- Grilled chicken
- Baked salmon
- Black beans

Vegetable & Topping Selection:

- Cherry tomatoes, cucumbers, bell peppers
- Roasted sweet potatoes
- Red onions, radishes, mushrooms
- Roasted sunflower seeds

Dressings / Bread:

- Tahini Turmeric Dressing (creamy, anti-inflammatory)
- Yogurt Ranch (cool, herbaceous)
- Grilled Whole Grain Sour dough

Tossing Station:

Have your salad mixed fresh with choice of dressing live in real time.

Crea Tu Propia Ensaladas

Opciones básicas:

- Lechugas tiernas mixtas (ligeramente mezcladas con cítricos y aceite de oliva)
- Col rizada masajeada

Opciones de proteínas:

- Huevos revueltos en rodajas finas (estilo arroz frito)
- pollo a la parrilla
- salmón al horno
- frijoles negros

Selección de verduras y aderezos:

- Tomates cherry, pepinos, pimientos morrones.
- batatas asadas
- Cebollas rojas, rábanos, champiñones.
- Semillas de girasol tostadas

Aderezos / Pan

- Aderezo de cúrcuma y tahini (cremoso, antiinflamatorio)
- Rancho de yogur (fresco, herbáceo)
- Masa agria integral a la parrilla

Estación de lanzamiento:

Prepare su ensalada recién preparada con su elección de aderezo en vivo y en tiempo real.

