



Recetas

Stir Fry

Ingredients

- 2 lbs of boneless/skinless chicken
- 1 Tbsp extra virgin olive oil
- 1 red bell pepper
- 1 green pepper
- 1 yellow pepper
- 1 c. halved white mushrooms
- 1 white onion
- 1 c. tomatoes
- 2 zucchini or yellow squash
- 2 Tbsp fresh squeezed lemon juice
- Salt and pepper to taste
- 1 bottle of Tabasco Sauce (any flavor)

Preparación

Bata el jugo de limón, aceite de oliva y 5-10 gotas de chile Tabasco juntos; ponga a un lado. Agregue sal y pimienta a su gusto. Corte los chiles de campana en pedazos chicos. Corte la cebolla por la mitad, y otra vez en otra mitad. Siga cortando hasta que agarre más o menos un pedazo de 1" incluyendo algunas capas. Corte el pollo en pedazos de ½ - 1 pulgada. Ponga el pollo cortado sobre una cacerola en la parrilla. Cocine el pollo por 12-15 minutos, echándole la mezcla de aceite con frecuencia al pollo. Agregue las verduras sobre el pollo echándole la mezcla de aceite con frecuencia a la verdura también. Cocine por 10-12 minutos más o hasta que los vegetales estén tiernos y dorados, volteándolos con frecuencia. Rocié con jugo de limón fresco momentos antes de servir.

Valor Nutricional

(por taza) 430 calorías, 2g grasa, 100mg sodio, 13g fibra, 32g proteína

Fruta a la Parrilla

Ingredientes

- 2 manzanas
- 1 bote de piña en cubitos
- 1 cucharón de azúcar morena o canela

Preparación

Precale la parrilla en lumbre baja. Corte las manzanas en 6 pedazos. Habrá el bote de piña en cubitos. Mezcle la manzana y piña en un tazón y rocíe sobre la fruta levemente con azúcar morena o canela. Rocíe levemente la cacerola de parrilla con spray de cocina (Pam). Cocine la fruta en la parrilla por 5 minutos o hasta que alcance la textura deseada.

Valor Nutricional

(por taza) 146 calorías, 0g grasa, 3mg sodio, 39g carbohidratos, 7g fibra, 30g azúcar, 1g proteína

Brought to you by



Recetas

Elote

Ingredientes

- 4 piezas de elote
- Botella de spray de "I Can't Believe It's Not Butter" o margarina

Preparación

Llene una hoya con agua y hierva el agua. Eche el elote en el agua hirviendo y deje que cocine por 10 minutos. Saque el elote y permite que se fresquee. Rocíe el elote con "I Can't Believe It's Not Butter" o margarina y sirva.

Valor Nutricional

(por taza) 93 calorías, 1g grasa, 4mg sodio, 22g carbohidratos, 3g fibra, 4g azúcar, 3g proteína

Platanos a la Parrilla

Ingredientes

- 4 platanos
- 1 cucharon de jugo de limon
- 1 taza de azucar morena

Preparación

Precaliente la parrilla en lumbre baja. Parta los plátanos por la mitad a lo largo y por el medio (4 pedazos). Rocíe los plátanos con el jugo de limón. En un tazón, mezcle los plátanos con el azúcar hasta que estén cubiertos. Ponga los plátanos a la parrilla por 3 minutos en cada lado.

Valor Nutricional

(por taza) 174 calorías, 0g de grasa, 2mg de sodio, 4g fibra, 2g proteína.

Brought to you by