

Alimentación Saludable: Recetas que no requieren cocción¹

Jennifer Hillan y Emily Minton²

Pruebe estas recetas rápidas y fáciles de preparar para comidas saludables y balanceadas. ¡No hay necesidad de cocinar!

Sándwich de verduras y frijoles

Enjuague y machaque los frijoles blancos enlatados. Mezcle con yogur sin sabor bajo en grasa. Añada condimentos a su gusto (mostaza, eneldo, perejil, ajo, cebolla o pimienta). Unte sobre pan de trigo integral o una tostada y encima añádale lechuga romana o espinaca, rebanadas de pepino y tomate.

Ensalada de frutas frescas

Corte una o más clases de fruta fresca o enlatada como piña, melocotón, melón, frambuesas o cualquier tipo de baya o bananos. Mezcle la fruta con yogur bajo en grasa sabor a vainilla y añádale nueces, *pecans* o granola. Sírvese con panecillo inglés integral o pan.



Figura 1. Ponga en una tortilla integral una carne fría, queso bajo en grasa y vegetales para una comida rápida que no requiere de ninguna cocción. Créditos: <http://www.thinkstock.com>

Envueltos de tortilla

Rellene una tortilla (es mejor la de trigo integral) con carnes frías, queso, cebolla, tomate, lechugas con hojas de color verde oscuro y salsa (opcional). Envuelva un lado de la tortilla sobre el relleno, envuelva a los lados, enrolle y ¡disfrute!

1. The English version of this document is *Healthy Eating: No-Cook Recipes* (FCS8693). Este documento FCS8693-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado marzo 2004. Revisado mayo 2012. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, antigua educadore/entrenadora de nutrición de ENAFS y Emily Minton, BS, la anterior coordinadora del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville FL 32611.

Sándwich de pollo picante

Mezcle las sobras de pollo cocido (o enlatado) con mayonesa baja en grasa o yogur bajo en grasa. Añada apio picado, pimentón picado (verde o rojo) y polvo de curry al gusto. Sírvese en pan integral con rebanadas de tomate y espinaca o lechuga romana.

Desayuno de pudín de calabaza

Combine una mezcla de pudín instantáneo de vainilla, una taza de leche baja en grasa, una taza de calabaza pura (enlatada o fresca), una cucharadita de canela y una cucharadita de vainilla. Añádala sobre una taza de granola y refrigere durante la noche. Justo antes de comer, agregue granola para un toque crujiente.

Ensalada de frijoles del suroeste

Escurre y combine una taza de frijoles negros y de maíz entero. Mezcle con 1/2 taza de salsa (puede usar tomates picados como alternativa). Coloque esta mezcla sobre la ensalada y añada 1/4 de taza de queso rallado. Si desea, adorne con una cucharada de crema agria baja en grasa o con yogur sin sabor bajo en grasa. Sirva con galletas integrales.



Figura 2. Un sándwich de ensalada de pollo hecho con pan integral, espinaca y tomate es una comida que no requiere cocción. Créditos: <http://www.thinkstock.com>