|  |  |
| --- | --- |
| Frijoles “Refritos” Saludable Ingredientes:  * 2 latas de frijoles pintos (bajo en sodio o sin sodio), lavados y escurridos * ½ cebolla, cortada * 1 cucharadita de mantequilla * 2 dientes de ajo, picada * 1 cucharada paprika * 1 ½ cucharadita sal * 1 ½ cucharadita comino * Para la guarnición: cebollitas, tomates, aguacate troceado (o cualquiera verdura se encuentra en la refrigeradora)  Preparación:  1. En un sartén, saltee cebolla y ajo con mantequilla a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente dorados (alrededor de 2-3 minutos). 2. Con una cuchara, coloque los frijoles en un procesador de alimentos. Agregue cebolla y ajo salteado al procesador de alimentos junto con paprika, sal y comino. Mezcle hasta que quede suave, o agregue un poco de agua para lograr una consistencia suave. 3. Saque la mixtura del procesador de alimentos y sirva con cebollitas, tomates y/o aguacate troceado para la guarnición. |  |
| Arroz “Frito” Saludable  **Ingredientes:**   * 2 tazas arroz integral cocido (o “arroz” de coliflor) * 2 cucharada aceite de sésamo o colza * 1 lata de guisantes (bajo en sodio o sin sodio), lavados y escurridos (o 1.5 taza guisantes congelado) * 2-3 zanahorias, ralladas * 1 diente de ajo, picado * 2 huevos, ligeramente batidos * ¼ taza salsa de soya (bajo en sodio)   **Preparación:**   1. En un sartén, saltee zanahorias, guisantes y ajo con un poco de aceite a fuego medio-alto hasta que estén ligeramente dorados (alrededor de 8-10 minutos). 2. Reduzca el fuego a medio-bajo y empuje la mixtura de verduras a un lado. 3. En otro lado del sartén, bate ligeramente los huevos. Cocine los huevos revueltos. 4. Agregue el arroz integral (o “arroz” de coliflor) y salsa de soya. Mezcle y cocine hasta que los ingredientes estén bien incorporados y calientes. |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Quesadilla con Frijoles Negros y Verduras Ingredientes:  * 1 lata frijoles negros (bajo en sodio o sin sodio), lavados y escurridos * 2 calabacines medianos, rallados o rebanados * Alrededor de 4 tazas de espinaca, picada * 1 lata maíz (bajo en sodio o sin sodio), lavados y escurridos * ½ taza queso (con leche entera) * 1 cucharada aceite de colza * ½ cucharadita pimienta negra * 6 tortillas de harina integral   **Preparación**:   1. Lave y prepare calabacines, espinaca y maíz. 2. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue calabacines y cocine hasta que queda semi-cocido (alrededor de 5 minutos). Agregue maíz y espinaca y continué cocinando los ingredientes hasta que quede los ingredientes estén bien integrados. Saque el sartén del fuego y coloque los ingredientes en un bol. 3. Agregue los frijoles negros y pimienta negra a la mixtura de verduras. Mezcle los ingredientes. Agregue 1-2 cucharaditas de agua y haga en puré los frijoles con un tenedor hasta los ingredientes se forman una pasta. 4. Unte la mixtura uniformemente en un lado de una tortilla. Agregue queso rallado encima de la mixtura y doble la tortilla. Apriete la tortilla con espátula para aplanar. 5. Rocié el sartén con roció vegetal y cocine la quesadilla por 4 minutos cada lado, o hasta que los lados estén ligeramente dorados. 6. Sáquelo del fuego y sirva la quesadilla cortada en tajadas. |  |
| Quesadilla de Pollo Ingredientes:  * 1 libra pollo desmenuzado (y podría ser de sobras) * 1 cebolla, picada * 2 pimientos, picados (rojo, verde o amarillo) * 1 cucharada aceite de colza * ½ cucharadita pimienta negra * 6 tortillas de harina integral   **Preparación**:   1. Lave y prepare cebolla y pimientos. 2. Si está preparando el pollo, sazone el pollo con sal y pimienta antes de asar/hornear/escalfar. Cuando el pollo esté cocido, desmenúcelo o trocéelo. 3. Caliente aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue cebolla y pimientos y cocine hasta que queda los ingredientes estén bien integrados. Saque el sartén del fuego y coloque los ingredientes en un bol. 4. Unte la mixtura de verduras y pollo uniformemente en un lado de una tortilla. Agregue queso rallado encima de la mixtura y doble la tortilla. Apriete la tortilla con espátula para aplanar. 5. Rocié el sartén con roció vegetal y cocine la quesadilla por 4 minutos cada lado, o hasta que los lados estén ligeramente dorados. 6. Sáquelo del fuego y sirva la quesadilla cortada en tajadas.   **Un Punto:** ¡Sea creativo! Utiliza las verduras que se encuentra en su cocina en vez de los pimientos. |  |