

CALENDARIO DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA EL 2025

RECETAS ECONÓMICAS CON PRODUCTOS DE TEMPORADA FÁCILES DE CONSEGUIR

Enero: Tacos de boniato y frijoles negros

- Ingredientes: 1 taza de boniatos; 1 lata de 16 oz de frijoles negros escurridos; tortillas de harina de trigo integral; ½ taza de cebolla amarilla picada; 1 cucharadita de ajo picado; unas ramitas de cilantro; ¼ de cucharadita de comino; 1 cucharadita de jugo de limón verde; 2 cucharaditas de aceite de oliva.
- Disponibilidad: los boniatos están en temporada y los frijoles enlatados son baratos.
- Receta: ponga a asar los boniatos cortados en dados con aceite de oliva, ajo y comino. Saltee las cebollas, añada los frijoles negros y caliente las tortillas. Haga los tacos con los boniatos asados y los frijoles negros, y cubra con cilantro y un chorrito de limón verde.

Información nutricional (por cada ración de 2 tacos; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 340
- Grasa: 7 g
- Proteína: 10 g
- Fibra: 11 g
- Carbohidratos: 58 g
- Sodio: 420 mg
- Potasio: 920 mg
- Calcio: 150 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Febrero: Sopa de espinacas y lentejas

- Ingredientes: 1 ½ taza de espinacas frescas; 2 tazas de lentejas secas; ½ taza de cebolla amarilla picada; 1 taza de zanahorias en rodajas; 2 cucharaditas de ajo picado; 3 tazas de caldo de verduras; 2 cucharadas de aceite de oliva; ¼ de cucharadita de cada especia (comino, cúrcuma, pimienta negra).
- Disponibilidad: las espinacas se consiguen frescas en el sur de la Florida, y las lentejas son un alimento básico económico.
- Receta: sofría las cebollas, el ajo y las zanahorias en aceite de oliva. Añada las lentejas, el caldo y las especias. Cocine a fuego lento hasta que las lentejas estén blandas y añada después las espinacas hasta que estén blandas. Servir caliente.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 6 raciones)

- Calorías: 250
- Grasa: 5 g
- Proteína: 13 g
- Fibra: 8 g
- Carbohidratos: 34 g
- Sodio: 480 mg
- Potasio: 600 mg
- Calcio: 150 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Marzo: Ensalada de tomate y pepino con garbanzos

- Ingredientes: 1 taza de tomates picados; 1 taza de pepinos picados; $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzos en lata escurridos; 1 cucharada de aceite de oliva; 1 cucharada de jugo de limón amarillo, sal y pimienta al gusto; 1 cucharadita de perejil picado.
- Disponibilidad: los tomates y los pepinos abundan en marzo.
- Receta: mezcle los tomates y los pepinos picados. Enjuague los garbanzos y mézclelos con las verduras, el aceite de oliva, el jugo de limón amarillo, el perejil, la sal y la pimienta para preparar una ensalada refrescante y económica.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 180
- Grasa: 6 g
- Proteína: 7 g
- Fibra: 5 g
- Carbohidratos: 23 g
- Sodio: 250 mg
- Potasio: 450 mg
- Calcio: 60 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Abril: Guiso de calabacín y arroz integral

- Ingredientes: 1 taza de calabacín picado; 2 tazas de arroz integral; $\frac{1}{2}$ taza de cebolla amarilla cortada en dados; 1 cucharada de ajo picado; 2 huevos enteros; $\frac{1}{4}$ de taza de leche; 1 cucharada de aceite de oliva; sal y pimienta al gusto; queso rallado (opcional).
- Disponibilidad: el calabacín está en temporada y tiene un precio razonable.
- Receta: cocine el arroz integral y saltee el calabacín, la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Bata los huevos y la leche y en una fuente para horno, mézclelos con el arroz y las verduras salteadas. Cubra con queso, si lo desea, y hornee hasta que esté dorado.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 6 raciones)

- Calorías: 270
- Grasa: 10 g
- Proteína: 9 g
- Fibra: 4 g
- Carbohidratos: 38 g
- Sodio: 360 mg
- Potasio: 450 mg
- Calcio: 140 mg
- Colesterol: 60 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Mayo: Salteado de pimientos y champiñones

- Ingredientes: 2 tazas de pimientos verdes y rojos picados; 1 taza de champiñones cortados en lonchas; 1 cucharada de salsa de soya; 1 cucharada de ajo picado; $\frac{1}{2}$ cucharada de jengibre picado; 3 tazas de arroz integral cocinado; 3 cucharadas de aceite de oliva; sal y pimienta al gusto.
- Disponibilidad: los pimientos y los champiñones se consiguen frescos y tienen un precio asequible.
- Receta: saltee los champiñones, los pimientos, el ajo y el jengibre en aceite de oliva. Servir sobre el arroz integral cocinado para disfrutar de una comida sencilla y sabrosa.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 220
- Grasa: 7 g
- Proteína: 5 g
- Fibra: 5 g
- Carbohidratos: 36 g
- Sodio: 600 mg
- Potasio: 650 mg
- Calcio: 50 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Junio: Pasta con berenjena y tomate

- Ingredientes: 2 tazas de berenjena cortada en dados; 1 ½ taza de tomates frescos picados; 2 cucharadas de ajo picado; ½ taza de cebolla amarilla cortada en dados; 3 tazas de pasta integral; 3 cucharadas de aceite de oliva; unas hojitas de albahaca; queso parmesano rallado (opcional).
- Disponibilidad: las berenjenas y los tomates abundan en junio.
- Receta: saltee en aceite de oliva las berenjenas, el ajo y la cebolla en dados. Añada los tomates frescos y la albahaca y cocine a fuego lento hasta que estén blandos. Servir sobre pasta integral con una pizca de parmesano, si lo desea.

Información (por cada ración de 1 taza; rinde en total 6 raciones)

- Calorías: 300
- Grasa: 8 g
- Proteína: 9 g
- Fibra: 6 g
- Carbohidratos: 45 g
- Sodio: 320 mg
- Potasio: 550 mg
- Calcio: 70 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Julio: Ensalada de sandía y queso feta

- Ingredientes: 2 tazas de sandía cortada en dados; 1 taza de pepino en dados; 2 cucharadas de queso feta; unas hojitas de menta; ½ cucharada de aceite de oliva; 1 cucharadita de jugo de limón verde.
- Disponibilidad: la sandía es de temporada y está ampliamente disponible.
- Receta: en un bol grande, ponga la sandía y el pepino en dados. Mézclelos con el queso feta desmenuzado, la menta fresca, el aceite de oliva y el jugo de limón verde para preparar una refrescante ensalada de verano.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 180
- Grasa: 9g
- Proteína: 6 g
- Fibra: 1 g
- Carbohidratos: 21 g
- Sodio: 280 mg

- Potasio: 350 mg
- Calcio: 110 mg
- Colesterol: 15 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Agosto: Guiso de quimbombó (ocra) y tomate

- Ingredientes: 3 tazas de quimbombó (ocra) limpio; 1 taza de tomates picados; ¼ de taza de cebolla amarilla cortada; 1 diente de ajo picado; 2 cucharadas de aceite de oliva; ¼ de taza de caldo vegetal; ¼ de cucharadita de pimentón, cayena y comino.
- Disponibilidad: el quimbombó abunda en el sur de la Florida en agosto.
- Receta: sofría las cebollas, el ajo y el quimbombó en aceite de oliva. Añada los tomates cortados en dados, el caldo y las especias. Cocine a fuego lento hasta que el quimbombó esté suave y se mezclen los sabores.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 160
- Grasa: 5 g
- Proteína: 3 g
- Fibra: 5 g
- Carbohidratos: 22 g
- Sodio: 400 mg
- Potasio: 550 mg
- Calcio: 70 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Septiembre: Chili de calabaza y frijoles negros

- Ingredientes: 1 ½ taza de calabaza *butternut* limpia, lavada y pelada; 1 lata de 16 oz de frijoles negros escurridos; ½ taza de cebolla amarilla cortada; 1 diente de ajo picado; ¼ de cucharadita de chile en polvo; ¼ de cucharadita de comino; 1 taza de caldo de verduras.
- Disponibilidad: la calabaza *butternut* está disponible y es barata.
- Receta: sofría las cebollas y el ajo con el chile en polvo y el comino. Añada la calabaza cortada en dados, los frijoles negros y el caldo. Cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté blanda y el chili se ponga espeso.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 280
- Grasa: 6 g
- Proteína: 9 g
- Fibra: 10 g
- Carbohidratos: 49 g
- Sodio: 420 mg
- Potasio: 960 mg
- Calcio: 120 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Octubre: Ensalada de calabaza y quinoa

- Ingredientes: 2 tazas de calabaza limpia, lavada, pelada y cortada en dados; 2 tazas de quinoa; 2 tazas de espinacas; 2 cucharadas de aceite de oliva; 1 cucharada de jugo de limón amarillo; una pizca de canela, sal y pimienta al gusto.
- Disponibilidad: las calabazas abundan en octubre.
- Receta: ase la calabaza cortada en dados con el aceite de oliva y la canela. Cocine la quinoa y mézclela con la calabaza asada, las espinacas, el jugo de limón amarillo, sal y pimienta.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 230
- Grasa: 8 g
- Proteína: 6 g
- Fibra: 5 g
- Carbohidratos: 34 g
- Sodio: 180 mg
- Potasio: 550 mg
- Calcio: 50 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Noviembre: Guiso de col verde y judías blancas

- Ingredientes: 1 libra de hojas de col verde ya limpias, lavadas y troceadas; 1 lata de 16 onzas de judías blancas escurridas; ½ taza de cebolla amarilla cortada; 2 dientes de ajo picados; 1 taza de caldo vegetal; 2 cucharadas de aceite de oliva; 1 cucharada de jugo de limón amarillo.
- Disponibilidad: la col verde está en temporada.
- Receta: sofría la cebolla y el ajo en aceite de oliva. Añada la col verde cortada, las judías blancas y el caldo. Cocine a fuego lento hasta que la col verde esté suave y el guiso se espese. Añada el jugo de limón amarillo antes de servir.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 4 raciones)

- Calorías: 210
- Grasa: 5 g
- Proteína: 8 g
- Fibra: 7 g
- Carbohidratos: 28 g
- Sodio: 300 mg
- Potasio: 700 mg
- Calcio: 150 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Diciembre: Mezcla de tubérculos asados

- Ingredientes: verduras limpias, peladas y cortadas en dados: 1 taza de zanahorias; 1 taza de boniatos; 1 taza de remolacha; 1 cucharada de aceite de oliva; una pizca de tomillo; 2 cucharaditas de ajo picado.
- Disponibilidad: los tubérculos están ampliamente disponibles y son baratos.
- Receta: mezcle los tubérculos con el aceite de oliva, el ajo y el tomillo. Áselos en el horno hasta que estén suaves para obtener una guarnición saludable y nutritiva.

Información nutricional (por cada ración de 1 taza; rinde en total 3 raciones)

- Calorías: 180
- Grasa: 6 g
- Proteína: 2 g
- Fibra: 5 g
- Carbohidratos: 28 g
- Sodio: 220 mg
- Potasio: 620 mg
- Calcio: 50 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 0 g

Otras recetas:

Barritas de avena y plátano con chocolate

- Ingredientes: 2 plátanos grandes maduros (de temporada en el sur de la Florida); 1 ½ tazas de copos de avena; 1/4 de taza de cacao en polvo sin azúcar (o trocitos de chocolate negro); 1/4 de taza de miel o sirope de arce (opcional para endulzar); 1/4 de taza de leche de almendras sin azúcar (o la leche que prefiera); 1 cucharadita de extracto de vainilla; 1/4 de taza de nueces o semillas picadas (opcional, según la disponibilidad económica); una pizca de sal.
- Disponibilidad: los plátanos, la avena y la miel están ampliamente disponibles y son baratos.
- Receta: precaliente el horno a 175 °C (350 °F). Forre un molde para hornear de 8x8 pulgadas con papel encerado o engráselo ligeramente. Triture los plátanos en un bol grande hasta que estén suaves. Añada al bol la avena, el cacao en polvo, la leche de almendras, el extracto de vainilla, la miel (si se utiliza) y la sal. Remueva hasta que se mezclen bien todos los ingredientes. Incorpore las nueces o las semillas picadas para añadir textura y valor nutritivo, si lo desea. Vierta la mezcla en el molde ya preparado y distribúyala de manera uniforme. Hornee durante 20 a 25 minutos o hasta que las barritas estén duras y ligeramente doradas por los bordes.
Deje enfriar completamente las barritas antes de cortarlas en cuadrados. Guárdelas en un recipiente hermético a temperatura ambiente y las podrá consumir durante tres días, o hasta una semana si las guarda en el refrigerador.

Información nutricional (ración: 1 barrita; la receta rinde 12 barritas):

- Calorías: 110
- Grasa total: 3 g
- Proteína: 3 g
- Fibra: 3 g
- Carbohidratos totales: 20 g
- Sodio: 30 mg
- Potasio: 150 mg
- Calcio: 20 mg
- Colesterol: 0 mg
- Azúcar añadida: 3 g (de miel o jarabe de arce)

Pollo al limón horneado en cazuela

- Ingredientes: 6 muslos de pollo (sin hueso y sin piel); 2 papas Russett grandes en dados; 1 cebolla amarilla mediana en dados; ½ pimiento verde mediano en dados; 2 limones amarillos, 1 exprimido y 1 pelado; 2 cucharadas de perejil fresco picado; 2 cucharadas de aceite de oliva o de canola; ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta negra, al gusto.
- Disponibilidad: en el sur de la Florida la temporada alta del limón amarillo es de noviembre a abril y la del perejil es de noviembre a diciembre y mayo. Estos ingredientes están disponibles todo el año y tienen un precio asequible.
- Receta: en una cazuela, mezcle las papas, las cebollas y los pimientos verdes en dados. Sazone con sal y pimienta negra y cubra ligeramente con aceite de oliva o de canola. Hornee a 175 °C (350 °F) durante 20 minutos. Saque la cazuela del horno y mezcle las papas y las verduras. Coloque el pollo en la cazuela y sazone con sal, pimienta negra, ajo en polvo y cebolla en polvo. Vierta el jugo de un limón sobre el pollo y después espolvoree sobre el pollo la ralladura de un limón y 1 cucharada de perejil. Hornee a 175 °C (350 °F) durante 20 minutos. Saque la cazuela del horno, dele la vuelta al pollo y repita el mismo proceso. Vierta el jugo de un limón sobre el pollo y espolvoree sobre el pollo la ralladura de un limón y 1 cucharada de perejil. Hornee de nuevo a 175 °C (350 °F) durante 25 minutos.

Información nutricional (cada ración: 1 muslo de pollo; la receta rinde 6 raciones):

- Calorías: 340
- Grasa total: 11 g
- Proteína: 33 g
- Fibra: 3 g
- Carbohidratos totales: 28 g
- Sodio: 348 mg
- Potasio: 969 mg
- Calcio: 43 mg
- Colesterol: 140 mg
- Azúcar añadida: 0 g