



Libro de Cocina de MHEL Volumen 2



Descargo de Responsabilidad

Las recetas contenidas en este libro de cocina no son originales de MHEL. Estas recetas han sido colectadas y reunidas para inclusión en este libro de cocina.

Desayuno

- Avena de Manzana con Canela
- Panqués de Puré de Manzanas
- Avena de Sunbutter por la noche
- Panqués de Batatas
- Manzanas Acaneladas Calientes

Almuerzo

- Guisado de Atún con Arroz
- Pollo Penne
- Sopa de Pollo con Pasta
- Garbanzos al Curry
- Pasta Estilo Cowboy
- Ensalada de Quinoa
- Famer's Harvest Chili
- Goulash

- Tilapia de Limón con Ajo
- Lentejas del Suroeste
- Arroz Estilo Oriental
- Guisado de Calabazas
- Pollo con Limón
- Guisado de Taco
- Sandwiches de Pavo con Queso

Bocados

- 1-2-3 Dip
- Botana de Batatas
- Batido de Manzanas
- Batido de Mandarinas
- Salsa de Frijoles y Maíz

- Botana Crujiente de Chex
- Postre de Durazno con Blueberry
- Ranch Dip
- Ensalada de Frutas Tropicales
- Parfait de Yogur Tropical



Desayuno

Avena de Manzana con Canela

Porciones: 4

- $\frac{3}{4}$ taza Avena seca instantánea
 - 8 oz Manzanas Gala en trozos
 - 1 $\frac{1}{4}$ taza leche de soya
 - 1 cda. jugo de limón
 - 1 cda. canela molida
 - 1 cda. extracto de vainilla
 - 1 cda. azúcar morena
- Corte las manzanas en trozos pequeños, como de $\frac{1}{2}$ pulgada.
 - Añadala leche de soya y manzanas en una olla grande y cocine hasta que hierva.
 - Añada la avena y reduzca el fuego a medium. Cocine por unos 5 minutos, revolviendo continuamente.
 - Añada el jugo de limón, canela, vainilla, y azúcar morena. Revuelva para combinar.

Panqué de Puré de Manzanas

Porciones: 4

- 1/4 taza Leche de Soya
 - 2 Huevos enteros
 - 1 cda. Aceite Vegetal
 - 1/2 taza Puré de Manzanas sin azúcar
 - 3/4 taza harina de trigo integral
 - 1/2 cda. Polvo de Hornear
 - 1/4 cda. sal
 - 1 cda. azúcar
 - 1/8 cda. canela molida
- En un tazón, combine Leche, Huevos, aceite, y puré de manzanas. Mezcle bien
 - En el mismo tazón, añada harina, polvo de hornear, sal, azúcar, & canela. Combine, mezclando bien.
 - Caliente una plancha de cocina o sartén a fuego mediano-alto
 - Cuando la plancha de cocinar or sartén esté caliente, porcione 1/4 taza de la mezcla en la plancha or sartén.
 - Cocine hasta que se formen burbujas en la parte superior del panqué. Voltée y cocine el otro lado.
 - Repita con el resto de la mezcla.

Avena con Sunbutter y Frutas

Porciones: 8

- ½ taza Sunbutter
- 1 cda. extracto de vainilla
- 2 cda. sirop de Maple
- 1 ½ tazas Leche de soya (o la Leche que desée)
- 1 taza avena instantánea seca
- 4 tazas de Berries congelados (los que desée)
- Caliente el sunbutter, vainilla, y sirop de maple en una olla sobre fuego mediano y mezcle hasta que esté combinado bien. Esto también se puede hacer en el microondas un tazón apropiado en incrementos de 30 segundos, mezclando cada vez.
- Una vez que la mezcla esté cálida y suave, añada la Leche. Mezcle.
- En un tazón grande, añada la avena, los berries y la mezcla de sunbutter. Mezcle bien.
- Cubra y refrigere por la noche.

Panqués de Batata

Porciones: 8

- 1 taza Leche de soya
- 2 Huevos enteros
- 2 Batatas enteras
- 1 taza + 1 cda. Harina de trigo integral
- 1 cda. polvo de hornear
- 1/4 cda. sal
- 1 cda. azúcar
- 1/4 cda. canela molida
- 1/8 cda. nuez moscada molida

- Comience a hervir una olla de agua.
- Pele y corte las batatas en trozos pequeños.
- Hierva las batatas hasta que estén muy tiernas, unos 20-25 minutos. Remueva del agua cuando estén y dejar enfriar.
- En un tazón, maje las batatas y añada los huevos. Mezcle hasta llegar a una consistencia uniforme y suave.
- En un tazón separado, combine la harina, polvo de hornear, sal, canela, azúcar, y nuez moscada juntos.
- Gradualmente, añada la mezcla de harina con las batatas, mezclando hasta que combinen.
- Añada la vainilla, aceite y Leche.
- Caliente la plancha or sartén hasta medio-alto
- Cuando esté caliente, porcione 1/4 taza de la mezcla en la plancha.
- Cocine hasta que aparezcan burbujas en la parte superior de los panqués. Voltée al otro lado para cocinarlo.
- Repita con el resto de la mezcla.

Manzanas Calientes con Canela

Porciones: 4

- Lata de 20 oz de manzanas en rebanadas
- 1 cda. canela
- Unas gotas de vainilla
- Añada las mazanas con su líquido a una olla mediana y caliente sobre fuego mediano.
- Añada canela y extracto de vainilla . Mezcle para incorporar.
- Cocine unos 15 minutos, hasta que esté completamente caliente.
- Sírvasse caliente sobre un panecillo.



Almuerzo

Guisado de Atún con Arroz

Porciones: 8

- 1 taza arroz integral seco
- Lata de 12oz atún
- 8 oz de sopa de crema de champiñón o setas
- 6oz queso mozzarella rayado
- 2 ½ tazas de caldo vegetal
- 12oz chícharos congelados
- 4 oz cebolla picada
- 1 cda. paprika
- 1 cda. sal
- 1 cda. pimienta negra
- ½ cda. albahaca seca
- En una olla grande, añada el caldo vegetal y cocine hasta que hierva
- Una vez hirviendo, añada el arroz, cebolla, chícharos, pimienta, sal, paprika, y albahaca. Deje cocer unos 5 minutos.
- Cubra y baje el fuego a mediano-bajo por unos 15-20 minutos. Añada más agua/caldo si se necesita. Mantenga tapado hasta que el arroz esté cocido.
- Añada el atún, sopa de champiñones y queso. Mezcle bien para incorporar.
- Deje que se caliente completamente.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Pollo Penne

Porciones: 4

- 1 ½ taza de pasta penne seca
- 1lb Pollo en trozos
- 6 ½ oz Brócoli
- 10z Caldo vegetal
- 2 oz queso Mozzarella rayado
- 1 taza Leche 1%
- 1 cda. mantequilla sin sal
- 1 cda. harina de trigo integral
- 1 cda. pimienta negra
- 2 cda. sal
- 2 cda. polvo de ajo

- Caliente el agua hasta que hierva fuertemente.
- Añada la pasta al agua y cocine hasta que esté al dente, como 8 minutos. Escorra la pasta y reserve. (puede añadirle un poco de aceite de olive para que no se peguen los trozos unos con otros.)
- Para crear un espesante (roux) para la salsa, derrita la mantequilla en una olla. Cuando derretida, añada la harina y revuelva continuamente. Cocine la mezcla por unos 10 minutos.
- Mientras cocine el roux, añada la Leche y el caldo vegetal a una olla más pequeña y caliente suavemente.
- Cuando el roux esté completo, lentamente incorpore la leche y caldo en el roux. Para prevenir que se queme, revuelva con frecuencia. Asegúrese de incorporar todo el roux, porque a veces se pega en las esquinas del fondo de las ollas.
- Una vez que la leche y el caldo se añadan y no quedan trozos de roux, sazone con sal, pimienta y polvo de ajo.
- Lentamente añada el queso, mezclando con frecuencia. Cuando el queso está incorporado completamente y la salsa queda suave, añada la pasta.
- En una olla por separado, hierva agua y añada el broccoli. Escorra cuando esté cocido, y añada a la pasta.
- Cocine el pollo en una sartén separada con sal, pimienta, y polvo de ajo hasta que alcance una temperatura interna de 165°F. Añada a la pasta cuando esté completamente cocido.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Sopa de Pollo con Pasta

Porciones: 8

- 1 cda. aceite de oliva
- 8 tazas caldo vegetal
- 6 oz apio en trozos
- 4 oz zanahorias peladas, en trozos
- 3 oz cebolla en trozos
- 1 cda. perejil seco
- 2 cdta. sal
- 2 cdta. pimienta negra
- 1 cdta. orégano seco
- 1 cdta. tomillo seco
- 2 cdta. ajo picado
- 2 tazas pasta rotini seca
- rotini 1lb pollo picado

- Caliente el aceite sobre fuego mediano en una olla grande
- Pique el apio, zanahorias y cebolla, y añada a la olla. Sofría unos 10 minutos.
- Añada el ajo, sal, and pimienta, y cocine por 2 minutos.
- Añada el caldo vegetal con el resto de los condimentos. Caliente hasta que hierva.
- Una vez que hierva, reduzca el fuego, cubra y permita que hierva a fuego lento por 20 minutos.
- Añada el pollo en trozos y cubra. Cocine hasta que el pollo alcance una temperature de 165°F, unos 20 minutos.
- Añada la pasta y cocine por unos 15 minutos adicionales (o por la cantidad de tiempo está indicada en las instrucciones de la caja para cocinar al dente)
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Garbanzos al Curry

Porciones: 4

- 4 oz Papas
- 8 oz Garbanzos enlatados
- 1 cda. aceite de oliva
- 1 ½ oz cebolla
- 2 cdta. ajo picado
- 3 oz tomates enlatados en trozos
- 1 cda. polvo de Curry
- 1 cdta. Cominos
- 1 cdta. sal
- ½ taza agua
- ½ taza Leche de soya (o Leche preferida)
- 1 cda. maicena

- Escurra y enjuague los garbanzos. Pele y pique las papas y cebollas.
- Añada las papas una olla de agua y caliente hasta que hierva. Cuando las papas estén tiernas, unos 15 minutos, escurra el agua y reserve las papas.
- Caliente el aceite de oliva sobre fuego medio-alto en una olla grande. Añada las cebollas a la olla y sofría unos 5-7 minutos, hasta que estén suaves. Añada el ajo y cocine 2 minutos más.
- Añada los tomates con su jugo, papas, polvo de curry, cominos, sal, garbanzos, y agua. Mezcle y cubra. Permita que cocine a fuego lento 25 minutos.
- Bata la leche y la maicena juntas. Añada la mezcla al los ingredientes anteriores y revuelva. Deje que continúe cocinando lentamente y permita que se espese por 10 minutos más.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Pasta Estilo Cowboy

Porciones: 10

- 6 oz pasta de coditos seca
- 1 cda. aceite de oliva
- 1lb pavo molido
- 4 oz cebolla roja en trozos
- 6oz pimienta verde en trozos
- 1 cda. ajo picado
- 16oz maíz amarillo
- 14.5oz tomates enlatados en trozos, escurridos
- 10oz Leche entera
- 4oz queso crema
- 1 cdta. polvo de chili
- ½ cdta. sal
- ¼ cdta. pimienta negra
- 1 taza queso mozzarella
- Cocine la pasta siguiendo las instrucciones en el paquete, escurra, y reserve.
- En una olla grande, añada 1 cda. de aceite de oliva y caliente a fuego mediano. Añada el pavo, cebolla en trozos y el pimienta verde en trozos. Cocine hasta que el pavo esté completamente cocido. Escurra el líquido del pavo.
- Añada el ajo y cocine hasta que esté fragante, unos 2 minutos.
- Añada el maíz, tomates escurridos, leche entera, queso crema y sazones. Mezcle bien para combinar.
- Cuando el maíz esté cocido, añada la pasta y caliente completamente.
- Añade el queso mozzarella y mezcle.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Ensalada de Quinoa

Porciones: 4

- ¾ taza Quinoa seca
 - 1 ¼ taza caldo vegetal
 - 2 ½ oz Coliflor
 - 2 ½ oz batata
 - 1 ¼ oz cebolla roja en trozos
 - 1 cda. sal
 - 1 cda. pimienta negra
 - 2 cda. aceite de oliva
 - 1 cda. Mostaza
 - ½ cda. Vinagre de manzana
 - 1 cda. Sirop de Maple
 - ¼ cda. Paprika
 - ¼ cda. Cominos
 - ¼ cda. Tomillo
- Precaliente el horno a 450°F
 - Enjuage la Quinoa en un colador fino hasta que el agua salga clara.
 - En una olla grande, añade el caldo vegetal y caliente hasta que hierva.
 - Cuando hierva, añade la quinoa y reduzca a fuego lento. Cocine completamente, unos 10-15 minutos hasta que el caldo quede completamente absorbido.
 - Pele las batatas y pique en pedazos de ¼ pulgada. Añada al tazón y mezcle con aceite, sal, and pimienta, cubriéndolos completamente.
 - Vierta en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y hornée por 20 minutos.
 - Corte el coliflor en trozos tamaño bocado y añada al tazón. Mezcle con aceite, sal, and pimienta, cubriéndolo completamente.
 - Cocine las batatas hasta que estén tiernas.
 - Para aderezo, combine la mostaza, el vinagre, jugo de limón, aceite, sirop de maple, sal, tomillo, cominos, paprika, y pimienta. Bata bien para combinar.
 - Pique la cebolla roja finamente.
 - Cuando la quinoa y los vegetales están cocinados, añada todo a un tazón grande, añadiendo el aderezo, mezclando bien para combinar.
 - Pruebe y ajuste el sazón a gusto

Chili de Frijoles y Vegetales

Porciones: 8

- 3 tazas frijoles rojos enlatados
- 5 oz cebolla en trozos
- 1 taza zanahorias peladas, en trozos
- 3 oz pimiento verde en trozos
- 8 oz maíz congelado
- 1 cda. Ajo picado
- 10 oz tomates enlatados en trozos
- 8oz pasta de tomate
- 2 cda. sal
- 2 cda. pimienta negra
- 1 cda. Polvo de chili
- 1 cda. aceite canola
- 1 ½ tazas caldo vegetal
- En una olla sopera grande, caliente el aceite y sofría la cebolla y pimiento por 5 minutos.
- Añada las zanahorias y el ajo, cocine por 5 minutos adicionales.
- Añada la pasta de tomate y mezcle para incorporar con los vegetales. Cocine 5 minutos.
- Añada los tomates con su jugo, los frijoles escurridos, maíz y el caldo vegetal.
- Sazone con sal, pimienta, y polvo de chili.
- Cocine a fuego lento por 30 minutos, revolviéndolo ocasionalmente.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto. Si está demasiado espeso, añada más caldo vegetal.

Goulash

Porciones: 10

- 1 cda. aceite de oliva
- 5 oz cebolla picada
- 5 oz pimiento verde picado
- 1 lb Pavo molido
- 1 cda. Ajo picado
- 20 oz tomates enlatados picados
- 2 cdta. sal
- 1 cdta. orégano
- 1 cdta. Tomillo seco
- 1 cdta. Albahaca seca
- 1 cdta. pimienta negra
- 1 ¼ taza pasta de coditos seca
- ½ taza queso cheddar rayado
- 3 taza caldo vegetal
- 2 cda. Worcestershire sauce o “salsa inglesa”

- Añada aceite de oliva a una olla grande sobre fuego mediano. Añade cebolla, pimiento verde, y pavo. Cocine hasta que el pavo esté completamente cocido. Escorra la grasa sobrante de la olla y entonces añada el ajo. Cocine por 2 minutos
- Añada salsa de tomate, tomates enlatados con su jugo, caldo vegetal, Worcestershire sauce, sal, condimentos, pimienta, and coditos. Mezcle para combinar bien.
- Permita que la mezcla hierva, asegurándose de revolver ocasionalmente.
- Cocine por 20 minutos.
- Añada el queso, revolviendo para mientras se derrite
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.
- Goulash no debe ser como sopa, escurra un poco del líquido si lo necesita

Tilapia de limón con ajo

Porciones: 4

- 6 oz filetes de Tilapia
- 1/8 cda. sal
- 1/8 cda. pimienta negra
- 3 cda. mantequilla
- 1 cda. Ajo picado
- 2 cda. Jugo de limón
- 1 cda. Perejil seco
- 1/8 cda. Paprika
- Precaliente el horno a 400°F
- Derrita la mantequilla en una olla pequeña
- Cuando esté derretido, añade sal, pimienta, paprika, ajo, jugo de limón and perejil. Mezcle para combinar y reserve.
- Ponga la tilapia en una bandeja de hornear forrada con papel aluminio en una sola capa.
- Viértale encima la mezcla de mantequilla.
- Hornée por 10-12 minutos, hasta que la temperatura interna alcance 145°F
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Lentejas del Suroeste

Porciones: 4

- ½ taza lentejas secas
- 3 taza agua
- 2 oz cebolla picada
- 1 cda. ajo picado
- 1 cda. aceite de oliva
- 2 cda. cominos
- 1 cda. Polvo de chili
- 1 taza tomates enlatados en trozos
- 2 cda. sal
- 1 cda. pimienta negra
- Enjuague las lentejas y bote cualquier material indeseado
- Añada lentejas y 2 tazas de agua a una olla grande. Caliente hasta que hierva, entonces reduzca a fuego lento y no lo cubra. Cocine las lentejas por 30-40 minutos, hasta que estén tiernas.
- En una olla separada, sofría las cebollas y el ajo por unos 5 minutos con aceite de oliva. Añada los cominos, polvo de chili, sal, y pimienta. Mezcle y cocine por 3 minutos.
- Cuando las lentejas esté listas, escúrralas y devuélvalas a la olla grande. Añada las cebollas y ajo ya cocidas.
- Añada y mezcle los tomates enlatados y añada 1 taza de agua.
- Hierva de nuevo, entonces reduzca a fuego lento y cocine por 20 minutos.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Arroz Estilo Oriental

Porciones: 8

- ¾ tazas arroz integral seco
- 1 ½ tazas agua
- 3 cda. Aceite de canola
- 8 Huevos enteros
- 2 oz cebolla picada
- 3 oz pimiento rojo picado
- 3 oz chícharos congelados
- 1 cda. ajo picado
- 2 cdta. Gengibre molido
- 2 cdta. pimienta negra
- 1 cda. Cebollín seco
- 2 cda. Salsa de soya

- Añada agua a una olla y caliente hasta que hierva. Una vez hirviendo, añada el arroz y cocine hasta que esté cocido, unos 25 minutos.
- Pique las cebollas y pimientos y reserve.
- Caliente 1 cda. aceite en una olla. Bata los huevos en un tazón y entonces cocine en la olla, revolviendo con cuidado para no cocinar demasiado.
- Una vez que los que los huevos estén cocidos, transfiera a un tazón.
- Mantenga el calor en la misma olla y añada 1 cda. de aceite. Añada las cebollas y los pimientos picados. Cocine por 5 minutos, revolviendo para que no se quemen. Añada los chícharos congelados y cocine hasta que estén calientes.
- Una vez cocinados, añada los vegetales al mismo tazón donde están los huevos
- Añada el resto del aceite a la olla, añada el arroz, ajo, gengibre, pimienta negra. Cocine por 10 minutos revolviendo con regularidad.
- Añada la salsa soya y cebollines secos al arroz. Mezcle bien para distribuirlo.
- Añade los huevos y vegetales reservados y mezcle bien
- Deja que caliente todo
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto

(el mejor arroz para arroz frito se hace el día anterior y se refrigera por la noche)

Guisado de Calabaza

Porciones: 16

- 16oz calabacín amarillo
- 16oz zucchini (calabacín verde)
- 4 oz cebolla
- ¼ taza agua
- 35 galletas ritz
- 12oz queso cheddar rayado
- 2 Huevos enteros
- ¾ taza Leche entera
- ¼ taza mantequilla derretida
- 1 cda. sal
- ½ cda. pimienta negra
- ¼ cda. orégano seco seco
- ¼ cda. Polvo de ajo
- ¼ cda. paprika
- 2 cda. Perejil seco
- 2 cda. mantequilla

- Precaliente el horno a 400°F
- Pique la cebolla, zucchini, y calabacín amarillo
- Ponga los vegetales picados en una olla y cubra con agua. Caliente a fuego mediano, cocine hasta que estén tiernos.
- Escorra los vegetales y póngalos en un tazón.
- Triture las galletas ritz crackers en trozos pequeños y mezcle con el queso en un tazón pequeño.
- Añada mitad de la mezcla de galletas en el tazón con los vegetales.
- En un tazón separado, combine huevos y leche. Mezcle bien, y entonces añada a los vegetales.
- Añada la mantequilla derretida y todas las condimentos excepto el perejil a los vegetales. Mezcle para combinar.
- Vierta la mezcla de los vegetales en una cacerola ya engrasada.
- Distribuya el resto de la mezcla de las galletas encima del platillo.
- Corte 2 cda. de mantequilla y distribuya encima del platillo.
- Hornée por 25 minutos hasta que esté tostado encima.
- Una vez salga del horno, esparza el perejil encima.

Pollo con Limón

Porciones: 8

- 12 oz pollo en trozos
 - ¼ taza jugo de limón
 - 2 cda. aceite de oliva
 - 1 cda. azúcar granulada
 - 1 cda. sal
 - ½ cda. pimienta negra
 - 1 cda. perejil seco
 - 2 cda. orégano seco
 - 1 cda. ajo picado
- Precaliente el horno a 425°F
 - En un tazón grande, mezcle el jugo de limón, aceite, azúcar, sal, pimienta, perejil, orégano, y ajo. Mezcle hasta que el azúcar disuelva.
 - Añada el pollo y remoje por completo.
 - Deje que el pollo descanse en el mojo por 30 minutos.
 - Coloque el pollo en una bandeja de hornear y cocine hasta que la temperatura interna alcance 165°F, como 30 minutos.

Guisado de Taco

Porciones: 8

- 1 ½ tazas arroz integral seco
- 3 ¼ tazas frijoles pintos enlatados, escurridos
- 3 oz cebolla picada
- 3 oz pimiento roja picada
- 11 oz maíz congelado
- 3 oz salsa picante
- 3 oz salsa de tomate
- 2 cdta. Polvo de chili
- 1 cdta. cominos
- ¼ cdta. paprika
- ¼ cdta. Cebolla en polvo
- 2 cdta. Sazón de tacos
- 4 oz queso cheddar rayado
- Precaliente el horno a 350°F
- Hierva 3 tazas de agua en una olla
- Una vez que hierva, añada el arroz y reduzca a fuego lento, cocinando por 25 minutos con la tapa puesta. Asegúrese que el arroz está completamente cocido.
- Mientras cocina el arroz, pique la cebolla y el pimiento
- Añada aceite a una olla y caliéntelo sobre fuego mediano. Añada la cebolla picada, pimiento, y maíz. Sofría por 10 minutos.
- Añada todas las especies a los vegetales y cocine por 5 minutos más.
- Cuando los vegetales estén tiernos, añádalos con el arroz, frijoles, salsa picante, salsa de tomate, y queso. Mezcle bien para combinar.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.
- Transfiera la mezcla de arroz en una cacerola y hornée hasta que el queso esté derretido y está completamente caliente.

Sandwiches de Pavo con Queso

Porciones: 10

- 1lb pavo molido
- 4 cda. Mantequilla sin sal
- 4oz cebolla picada
- 4oz pimiento verde picado
- 2 cda. salsa de tomate
- 1 cda. Worcestershire sauce o "salsa inglesa"
- ½ cda. sal
- ½ cda. pimienta negra
- 8oz queso mozzarella rayado
- 10 panes de hamburguesa
- Derrita 2 cda. de mantequilla en una olla grande sobre fuego mediano. Añada el pavo molido y cocine completamente.
- Remueva el pavo y escurra la mitad del líquido sobrante en la olla. Añada el resto de la mantequilla y derrita, agregando las cebollas picadas y pimientos.
- Sofríe los vegetales por 5 minutos.
- Regrese el pavo a la olla con los vegetales.
- Añada la salsa de tomate, Worcestershire sauce, sal, and pimienta.
- Mezcle y deje calentar por completo.
- Añada el queso y mezcle.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.



Bocados

Dip 1-2-3

Porciones: 12

- 15 oz Garbanzos enlatados
- 3 cda. Jugo de limón
- 1/2 cda. Ajo picado
- 2 cda. sal
- 1 cda. pimienta
- 1 cda. aceite de oliva

- Escurra y enjuage los garbanzos
- Combine todos los ingredientes en un procesador de comida y mezcle hasta que tenga una consistencia suave.
- Pruebe y ajuste el saón a gusto.
- Sirva con vegetales en rebanadas o pan pita.

Botana de Batatas

Porciones: 4

- 10oz batatas enlatadas sin azúcar
- 1 cdt. Azúcar morena
- 1 cdt. Canela molida

- Precaliente el horno a 350°F
- En un plato de hornear, añade las batatas. Esparza encima la azúcar morena y canela.
- Cubra y hornée por 30 minutos.
- Sirva con galletas graham

Batido de Manzanas

Porciones: 4

- ½ taza Leche de soya (o Leche preferida)
 - 8 oz yogur griego natural
 - 100z manzanas enlatadas
 - ½ cda. Canela molida
 - 1/8 cda. extracto de vainilla
- Añade todos los ingredients en una licuadora y mezcle hasta que estén suaves

Batido de Mandarinas

Porciones: 2

- 1 oz Leche de soya (o Leche preferida)
 - 1/4 taza Mandarinas
 - 1/4 taza Durazno en trozos enlatados
 - 1/8 taza Mango congelado
 - 5 oz Yogur natural sin azúcar
- Añade todos los ingredients en una licuadora y mezcle hasta que estén suaves

Salsa de Frijol y Maíz

Porciones: 8

- 15 oz Frijoles negros enlatados
- 15 oz Maíz Amarillo enlatado
- 100z Tomates Roma
- 1/8 cda. Polvo de ajo
- 2 cda. Jugo de Limón
- 1/8 cda. pimienta negra
- 1/4 cda. sal
- Enjuague los frijoles y el maíz, entonces añádalos a un tazón grande.
- Pique los tomates y añádalos al tazón.
- Añada el jugo de limón y el resto de los ingredientes.
- Mezcle para combinar.
- Pruebe y ajuste el sazón a gusto.

Botana Crujiente de Chex

Porciones:8

- 2 tazas cereal Chex
 - 1 ½ oz galletas de queso
 - 1 ½ oz Pretzels
 - ¼ taza mantequilla
 - ½ cda. ajo en polvo
 - ½ cda. Cebolla en polvo
 - ½ cda. Paprika
 - 1 cda. sal
 - 1 cda. pimienta
- Precaliente el horno a 250°F
 - En un tazón grande, combine el cereal chex y las galletas de queso.
 - En una ollal pequeña, derrita la mantequilla. Una vez derritida, remueva del fuego, añadiendo el ajo y cebolla en polvo, p aprika, sal, y pimienta.
 - Añada la mezcla de mantequilla y mezcle hasta que todo está cubierto.
 - Transfiera el cereal y las galletas a una bandeja de hornear. Distribuya uniformemente.
 - Hornée hasta que est n tostados, por unos 45 minutos moviendo la mezcla cada 15 minutos para que no se quemem.
 - Una vez est  tostado, remueva del horno y permita que enf e.
 - Cuando est  completamente frío, añade los pretzels.
 - Almacene en un recipiente herm tico.

Postre de Durazno con Blueberry

Porciones: 6

- 14 oz Duraznos en trozos enlatados
 - 15 oz manzanas en rebanadas enlatadas
 - 2 cda. Jugo de limón
 - 3 cda. maicena
 - 3 cda. Sirop Maple
 - ½ cda. canela
 - 1 ½ tazas Avena seca
 - 1 cda. vainilla
 - Pizca de sal
 - 1 cda. aceite de oliva
- En un tazón, combine los duraznos y las manzanas con su jugo, jugo de limón, maicena, y la mitad el sirop de maple y la canela. Mezcle y reserve.
 - En un tazón diferente, combine la avena, la otra mitad el sirop y la canela, extracto de vainilla y sal.
 - Caliente una olla a fuego mediano, añadiéndole el aceite.
 - Añada la mezcla de avena y baje el fuego. Cocine, asegurándose de revolverlo con frecuencia hasta que esté dorado y tostado, unos 5 minutos. Una vez terminado, remueva de la olla y reseve.
 - Recaliente la olla a fuego mediano, entonces añada la mezcla de las frutas. Cubra y deje cocinar por diez minutos, revolviéndolo ocasionalmente.
 - Remueva la tapa y cocine hasta que la mezcla haya espezado, unos 5 minutos. Revuelva ocasionalmente.
 - Para servir: añada la fruta a un tazón y cubra con la avena

Ranch Dip

Porciones: 8

- 1 taza yogur natural sin azúcar
 - 1 1/2 cda. Vinagre de vino rojo
 - 1/2 cda. perejil seco
 - 1/2 cda. ajo en polvo
 - 1/2 cda. Cebolla en polvo
 - 1/2 cda. Eneldo seco
 - 1/2 cda. Cebollines secos
 - 1/2 cda. sal
 - 1/2 cda. pimienta negra
- En un tazón mediano, combine todos los ingredientes y mezcle completamente.
 - Pruebe y ajuste el saón a gusto.

Ensalada de Fruta Tropical

Porciones: 4

- $\frac{1}{2}$ taza duraznos en trozos enlatados
- $\frac{3}{4}$ taza fresas
- $\frac{1}{2}$ taza piña en trozos enlatados
- Escorra la fruta enlatada
- Corte las fresas en trozos
- Combine todos los ingredients en un tazón y mezcle para combinar.

Parfait de Yogur Tropical

Porciones: 4

- 9 oz yogur natural sin azúcar
 - 6 oz Mango congelado
 - 6 oz Plátano/guineo
 - 4 galletas Graham Cracker
- 2 horas antes de hacer, descongele los mangos para que ablanden.
 - En una licuadora o procesadora de comida, combine el mango y yogur juntos hasta que estén suaves.
 - Pique el plátano y combine con el yogur de mango.
 - En un tazón separado, triture las galletas.
 - Para servir: en un vaso, añada un poco del yogur, luego un poco de las migas de los graham crackers, y más yogur, alternando, terminando con más graham crackers.