Olimpiadas Especiales

LIBRO DE COCINA PARA CAMPEONES DE LA

ESCUELA DE FUERZA

TABLA DE RECETAS

- Desayuno Migas
- Huevos Revueltos Españoles
- Pozole de Pollo
- Quesadilla de Frijoles y Verduras
- Tacos de Pescado
- Enchiladas de Pollo con Chile Verde
- Tortillas de Maíz
- Arroz a la Española
- Guacamole
- Dip y Untable de Frijoles Pintos
- Salsa de Frijoles Negros
- Merienda de Pepino, Chile y Limón
- Ensalada Mexicana
- Ensalada De Fruta Mexicana
- Rebanadas de Batatas Asadas
- Tortas Mexicanas
- Agua de Sabor
- Horchata

Todas las fotos son cortesía del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)

HUEVOS CON TORTILLAS

Información nutricional por porción:
330 calorías, 19 (g) de grasa, 27 (g) de carbohidratos, 12 (g) de proteína, 450 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz grandes
- 2 cucharadas de aceite de canola o de oliva
- ¼ de taza de pimientos verdes, rojos o amarillos picados
- ¼ de taza de cebollas picadas
- 4 huevos + 2 cucharadas de leche (ligeramente batida)
- ¼ de taza de queso rallado bajo en grasa

Direcciones

1. Corte las tortillas en trozos pequeños.
2. Caliente el aceite y agregue las tortillas, revuelva hasta que los trozos se doren.
3. Agregue los pimientos y la cebolla, revuelva hasta que estén blandos.
4. Agregue los huevos, revuelva hasta que los huevos estén cocidos.
5. Quitarlo del fuego y espolvorea queso rallado. Rinde 4 porciones.

HUEVOS REVUELTOS ESPAÑOLES

Información nutricional por porción:
300 calorías, 15 (g) de grasa, 13 (g) de carbohidratos, 820 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 2 huevos + 1 cucharada de leche
- 1 cucharada de aceite de canola o de oliva
- ¼ taza de frijoles negros enlatados
- ¼ taza de queso rallado
- 2 cucharadas de salsa
- 1 cucharada de chiles verdes picados (opcional)

Direcciones

1. Agrega la leche a los huevos.
2. Escurre y enjuaga los frijoles negros.
3. En una sartén pequeña, caliente el aceite a fuego medio. Agrega los huevos y revuelva hasta que los huevos estén cocidos.
4. Revuelva los huevos con frijoles y queso.
5. Cubra con salsa.

POZOLE DE POLLO

Información nutricional por porción:
466 calorías, 29 (g) de grasa, 24 (g) de carbohidratos, 27 (g) de proteína, 855 (g) de sodio.

Ingredientes

- 1 pollo (entero, sin piel y cortado en trozos)
- 8 tazas de agua
- 1/2 taza de cebolla (picada) salteada primero para caramelizar
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 4 cucharadas de chile en polvo (1/4 taza)
- 1 lata de salsa de tomate (8 oz) baja en sal si está disponible
- 1/2 cucharadita de orégano (seco)
- 4 tazas de maíz molido enlatado, blanco o amarillo (2 latas de 15 oz, enjuagadas y escurridas)
- 3 tazas de lechuga de hoja verde o roja picada, o repollo verde (rallado)
- 6 rodajas de lima

Direcciones

1. Ponga los trozos de pollo en una olla grande y cúbralos con las 8 tazas de agua.
2. Deje hervir a fuego lento durante 1 hora.
3. Agregue la cebolla picada, el pimiento, el chile en polvo, la salsa de tomate y el orégano a la olla con el pollo hirviendo a fuego lento.
4. Después de que el pollo esté bien cocido, saque los trozos de la olla y retire los huesos de pollo.
5. Regrese el pollo a la olla. Agregue el maíz molido enjuagado a la olla de pollo y cocine a fuego lento otros 45 minutos.
6. Sirve con lechuga o repollo y una rodaja de lima.

QUESADILLA DE FRIJOLES Y VERDURAS

Información nutricional por porción (1 quesadilla):
230 calorías, 23 (g) de carbohidratos, 13 (g) de proteína, 250-500 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 8 tortillas (de maíz o de trigo integral) de 6 pulgadas
- 1 cucharada de aceite de canola o de oliva
- Lata de 14 oz de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1/3 taza de cebolla morada, cortada en cubitos
- 1 tomate, lavado y picado
- 1/2 pimiento verde, lavado y picado
- 1 calabacín pequeño, lavado y picado, rallado
- 1 taza de maíz
- 2 tazas de queso rallado (Monterey Jack, cheddar o mezcla mexicana)
- 1/3 taza de cilantro finamente picado
- 2 cucharaditas de comino
- Aceite en aerosol de cocina antiadherente
- 1/2 taza de salsa (opcional)
- 1/4 taza de crema agria baja en grasa o yogur griego natural (opcional)

Direcciones

1. Limpia suavemente el pimiento verde y el calabacín con agua fría antes de picarlos o triturarlos.
2. En una sartén pequeña, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla, los pimientos verdes, el calabacín y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 5 minutos. Las cebollas deben estar blandas. Quitarlas del fuego. En un tazón mediano, mezcla las cebollas cocidas, el tomate, el pimiento verde, el calabacín, el maíz y el queso.
3. Vuelva a calentar la sartén a fuego medio. Rocíe un lado de una tortilla con aceite en aerosol antiadherente. Coloque la tortilla, con el lado rociado hacia abajo, en la sartén calentarla.
4. Unta 1/4 de porción de la mezcla de verduras y queso en la mitad de la tortilla. Doble la otra mitad de la tortilla sobre el relleno y cocine, volteando una vez. Cocina hasta que el queso se derrita.
5. Repita con las tortillas restantes. Corta cada quesadilla en 3 triángulos y sírvelas con salsa y / o crema agria o yogur a un lado.

TACOS DE PESCADO

Información nutricional por porción (2 tacos):
244 calorías, 108 (g) de grasa, 18 (g) de carbohidratos, 16 (g) de proteína, 326 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 1/2 taza de crema agria (baja en grasa)
- 1/4 taza de mayonesa (sin grasa) o yogur griego natural
- 1/2 taza de cilantro fresco (picado)
- 1/2 paquete de condimento para tacos (dividido)
- 1 libra de filetes de bacalao o pescado blanco (pedazos de 1 pulgada)
- 1 cucharada de aceite de canola o de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 tazas de repollo verde y morado (rallado)
- 2 tazas de tomate (cortado en cubitos)
- 12 tortillas (de maíz o de trigo integral) de 6 pulgadas, y calentados
- Rodajas de lima (para servir)

Direcciones

1. Combine la crema agria, la mayonesa, el cilantro y 2 cucharadas de condimento para tacos.
2. En un tazón mediano combine el bacalao, el aceite, el jugo de limón y el resto de la mezcla de condimentos; vierta en una sartén grande. Cocine revolviendo constantemente, a fuego medio-alto durante 4-5 minutos o hasta que el bacalao se desmenuce fácilmente con un tenedor.
3. Rellene las tortillas calentadas con la mezcla de pescado.
4. Cúbrelos con el repollo, el tomate, la mezcla de crema agria, la salsa para tacos, y las rodajas de lima.

ENCHILADAS DE POLLO CON CHILE VERDE

Información nutricional por porción (1 enchilada):
320 calorías, 18 (g) de grasa, 22 (g) de carbohidratos, 18 (g) de proteína, y 870 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 10 oz de pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 16 oz de salsa de chile verde para enchiladas
- 4 oz de chiles verdes (1 lata pequeña), picados
- 12 oz de queso Monterey Jack
- 1 taza de crema agria o yogur griego natural
- 10 tortillas medianas (de maíz o de trigo integral)
- 3 ramitas de cilantro picado (tallos y hojas)
- 3 cebollas verdes picadas
- 1 tomate mediano picado

Direcciones

1. Precaliente el horno a 425 grados F.
2. Mezcle el pollo, la mitad de la salsa de chile verde, los chiles verdes y la mitad del queso.
3. En otro tazón, mezcle la salsa de enchilada restante y la crema agria. Vierta una mitad de la salsa en una plata de hornear de 9 × 13 pulgadas.
4. Rellene una tortilla con un par de cucharadas de la mezcla de pollo, enróllela y colóquela sobre la salsa en la fuente para hornear.

5. Continúe con todas las tortillas hasta que estén todas rellenas y enrolladas.
6. Vierta la salsa restante sobre las tortillas y espolvoreé el queso restante encima.
7. Hornear por 25 minutos.
8. Cubra con cilantro picado, cebollas verdes y tomates antes de servir.

TORTILLAS DE MAIZ

Información nutricional por porción (1 tortilla):
56 calorías, 2 (g) de grasa, 23 (g) de carbohidratos, 1 (g) de proteína, 160 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 2 tazas de masa harina (instantánea)
- 1/4 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de canola o mantequilla sin sal (a temperatura ambiente)
- 1 1/2 tazas de agua (cálido)

Direcciones

1. Mide la masa de harina y la sal en un tazón grande.
2. Vierta el aceite o corte la mantequilla y mézclalo con la harina con el dorso de una cuchara de madera.
3. Agregue agua y mezcle todo con una cuchara o con las manos hasta que se forme una masa suave. Cubra la masa con un paño limpio y deje reposar durante 5 minutos.
4. Divida la masa en 12 piezas y haga una bola con cada pieza. Para evitar que la masa se pegue a la prensa para tortillas o al rodillo, coloque un trozo de envoltura de plástico (o una bolsa de plástico) debajo y encima de la bola y forme un círculo.
5. Levante la tortilla con el plástico en ambos lados. Quite una pieza de plástico (que se puede reutilizar). Quite la tortilla del plástico y colóquela en una plancha caliente.
6. Cocine de 1 a 2 minutos, hasta que la parte inferior de la tortilla esté dorada.
7. Presione ligeramente con una espátula, lo que hará que la tortilla se infle ligeramente. Cocine por uno o dos minutos más, hasta que la tortilla parezca estar lista.

ARROZ A LA ESPAÑOLA

Información nutricional por porción:
179 calorías, 30 (g) de carbohidratos, 5 (g) de grasa, 3 (g) de proteína, 150 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de canola o de oliva
- 1/2 taza de pimiento verde (picado)
- 1/4 taza de cebolla (picada)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimiento rojo molido
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de arroz blanco
- 1 lata de tomates picados (14.5 onzas, sin escurrir)
- 2 tazas de agua

Direcciones

1. Dore el pimiento verde y la cebolla en aceite hasta que estén blandos.
2. Agregue las especias, el arroz, los tomates con sus jugos y el agua.
3. Tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté cocido.

GUACAMOLE

Información nutricional por porción:
45 calorías, 4 (g) de grasa, 26 (g) de carbohidratos, 6 (g) de proteína, 127 (mg) de sodio.

Ingredientes

- Aguacate con piel morena, firme pero al presionarlo cede, y con una punta adherida
- Cebollas picadas
- Jugo de lima o limón fresco o en botella
- Cilantro Picado (opcional)
- Ajo en Polvo (opcional)
- Pimienta de cayena y comino (opcional)
- Sal y pimienta negra al gusto si es necesario

Direcciones

1. En un tazón grande, tritura los aguacates hasta obtener la consistencia deseada.
2. Incorpore los tomates, las cebollas picadas, el polvo de ajo, el jugo de lima, la pimienta de cayena y el comino hasta que estén bien combinados. Sazone con sal y pimienta.

DIP Y UNTABLE DE FRIJOLES PINTOS

Información nutricional por porción porción (1/3 taza + 10 chips de maíz):
180 calorías, 1 (g) de grasa, 37 (g) de carbohidratos, 7 (g) de proteína, 200 (mg) sodio.

Ingredientes

- 3 cebollas verdes
- 1 taza de salsa
- 16 oz de frijoles pintos cocidos o enlatados, escurridos y enjuagados
- ¾ cucharadita de comino y chile en polvo cada uno
- 3 dientes de ajo o ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1 ½ cucharadita de vinagre
- ¼ taza de cilantro picado (opcional)
- Chips de maíz al horno

Direcciones

1. Picar las cebollas verdes.
2. Tritura el resto de los ingredientes en la licuadora. Agregue pequeñas cantidades de agua para obtener la consistencia deseada.
3. Sirva a temperatura ambiente, calentado o frío.
4. Rinde 5 tazas = 16 porciones.
5. Consejo – utilícelo para rellenar enchiladas o tamales de frijoles, pollo, carne de res o cerdo.

SALSA DE FRIJOLES NEGROS

Información nutricional por porción (1/3 taza por porción):
130 calorías, 0 (g) de grasa, 26 (g) de carbohidratos, 6.5 (g) de proteína, 1000 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 15 tazas de maíz amarillo en grano entero
- 15 tazas de frijoles negros enlatados o cocidos, escurridos y enjuagados
- 1 taza de cebolla morada picada
- 2 tazas de tomates roma sin semillas y picados
- ½ taza de pimiento morrón picado
- 1/3 taza de jalapeños sin semillas y picados (o lata pequeña cortada en cubitos y escurrida)
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1/4 taza de jugo de lima o limón
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 cucharadas de aceite de canola o de oliva

Direcciones

1. Corte todos los ingredientes del mismo tamaño.
2. Combine verduras picadas, frijoles, hierbas, especias y jugo de lima o limón en un tazón grande. Revuelva bien.
3. Refrigere durante al menos 30 minutos para permitir que los sabores se mezclen.

MERIENDA DE PEPINO, CHILE Y LIMÓN

Información nutricional por porción:
230 calorías, 23 (g) de carbohidratos, 13 (g) de proteína, 250-500 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 1 pepino grande
- 1 lima o limón
- ½ cucharadita de pimienta de cayena o chile en polvo

Direcciones

1. Pele el pepino y córtelo en rodajas.
2. Exprima el jugo de lima o limón sobre el pepino en rodajas y espolvoree con pimienta de cayena.

ENSALADA MEXICANA SIMPLE

Información nutricional por porción:
46 calorías, 19 (g) de grasa, 27 (g) de carbohidratos, 1 (g) de proteína, 152 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 2 pepinos
- 2 naranjas
- 1 limón o lima (el jugo)
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/4 cucharadita de sal

Direcciones

1. Lave los pepinos, las naranjas y el limón o la lima con agua corriente fría.
2. Corta los pepinos en rodajas. Pelar y cortar las naranjas en trozos pequeños.
3. Coloque las rodajas de pepino y los trozos de naranja en un tazón mediano.
4. Agregue chile en polvo, jugo de limón o lima y sal.

ENSALADA DE FRUTA MEXICANA

Información nutricional por porción:
102 calorías, 0 (g) de grasa, 26 (g) de carbohidratos, 1 (g) de proteína, 20 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 4 tazas de fresas lavadas, peladas y cortadas por la mitad
- 2 tazas de mangos en trozos
- 2 tazas de melón en trozos
- 1 taza de piña en trozos
- ½ taza de jugo de naranja natural
- ½ taza de jugo de lima (fresco o en botella)
- ¼ taza de azúcar o 6 paquetes de Splenda
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de chile ancho seco en polvo

Direcciones

1. En un tazón grande, combine las fresas, el mango, el melón y la piña.
2. Agregue jugo de naranja, jugo de limón, tequila (si se usa), azúcar, sal y chile en polvo al gusto; mezclar bien.
3. Enfríe al menos 1 hora antes de servir.

REBANADAS DE BATATAS ASADAS

Información nutricional por porción:
178 calorías, 3 (g) de grasa, 34 (g) de carbohidratos, 3 (g) de proteína, 190 (g) de sodio.

Ingredientes

- 2 batatas (papa dulce) medianas
- 1 cucharada de condimento italiano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 3 cucharaditas de aceite de canola o de oliva

Direcciones

1. Cubra una bandeja para hornear grande con papel de aluminio y rocíe o engrase con aceite.
2. Lave y pele los camotes, luego córtelos en rodajas de ¾ de pulgada.
3. Mezcle las batatas con aceite de canola y condimentos. Coloque las batatas en una sola capa en la bandeja para hornear y cubra con papel de aluminio.
4. Hornee a 425 grados F durante 30 minutos. Retire el papel de aluminio y continúe horneando hasta que la base esté dorada.
5. Voltee las batatas y hornee hasta que estén doradas por ambos lados.
6. Deje enfriar durante 10 minutos y luego sirva.

Olimpiadas Especiales

TORTAS DE BODA MEXICANAS

Información nutricional por porción:
45 calorías, 4 (g) de grasa, 26 (g) de carbohidratos, 6 (g) de proteína, 127 (mg) de sodio.

Ingredientes

- 1 taza de mantequilla, temperatura ambiente
- 1/2 taza de azúcar en polvo, más adicional para cubrir
- 2 cucharaditas de vainilla
- 2 tazas de harina blanca
- 1 taza de nueces pecanas o nueces, tostadas y luego molidas en trozos grandes o picadas

Direcciones

1. Con una batidora eléctrica o un procesador de alimentos, bata la mantequilla hasta que quede esponjosa.
2. Agregue y combine el azúcar en polvo y la vainilla. Siguiente agregue la harina, seguido de nueces.
3. Reúna la masa en dos bolas, envuélvalas en una envoltura de plástico y enfríe hasta que esté fría, 1 hora o más.
4. Cuando esté listo para hacer galletas, precaliente el horno a 350 grados F y forre 1-2 bandejas para hornear con pergamino.
5. Retire la bola de masa del refrigerador y forme bolas de galletas que midan aproximadamente 2 cucharaditas a una cucharada.
6. Coloque en una bandeja para hornear aproximadamente a una pulgada de distancia. Hornee las galletas, una bandeja a la vez, hasta que la parte superior esté ligeramente dorada y la parte inferior dorada, aproximadamente 18 minutos.
7. No cocines demasiado. Mientras se cocina su primer grupo, refrigere el resto de las galletas formadas hasta que esté listo para hornear.
8. Después de enfriar, enrolle en azúcar en polvo.

AGUA DE SABOR

NECTARINA, MANDARINA Y ALBAHACA

- 1 nectarina, lavado y cortado
- 6 hojas frescas de albahaca
- 1 mandarina, lavado y cortado
- 2 cuartos de agua

Combine los ingredientes en una jarra de vidrio grande. Cubra y refrigere por 12 a 24 horas.

AGUA DE JENGIBRE Y LIMA

- 1 cucharada de jengibre fresco
- 2 limas
- Azúcar o Stevia (opcional)
- 1 botella de agua

Corte o ralle 1 cucharada de jengibre fresco (un trozo del tamaño de un pulgar) y lave y luego corte las 2 limas en rodajas finas. Pon jengibre y lima en tu botella y agrega agua. Endulze con azúcar o Stevia si lo prefieres, agita y refrigera.

MENTA Y SANDIA

- 2 ½ tazas de sandía
- 10 hojas de menta
- Azúcar o Stevia (opcional)
- 1 botella de agua

Corte en cubos 2 ½ tazas de sandía y colóquelas en una botella con 10 hojas de menta. Agregue agua y azúcar o Stevia si lo desea, agite y refrigere.

FRAMBUESA Y LIMÓN

- 2 cuartos de agua
- 1 taza de frambuesas frescas
- 3 rodajas de limón, lavar sin pelar

Combine todos los ingredientes en una jarra o jarra de vidrio grande. Cubra y refrigere por 12 a 24 horas. Colar antes de servir. Triture suavemente las hierbas frescas, tueste las especias secas o triture ligeramente la fruta fresca para obtener el máximo sabor en el agua.

PEPINO, LIMA Y MENTA

- ½ pepino
- 1 lima
- 10 hojas de menta
- Azúcar o Stevia (opcional)
- 1 botella de agua

Pele y corte ½ pepino. Corta la lima en rodajas finas. Colócalos en la botella con 10 hojas de menta. Agregue un poco de edulcorante de su elección, agite y refrigere.

HORCHATA

Información nutricional por porción:
150 calorías, 1 (g) de grasa, 60 (g) de carbohidratos, 4 (g) de proteína, 22 (g) de sodio.

Ingredientes

- 1 taza de arroz blanco, de grano largo sin cocinar
- 2 ½ tazas de agua
- 2 tazas de leche 1%
- ½ cucharada de extracto de vainilla
- 2/3 taza de azúcar
- ½ cucharada de canela molida

Direcciones

1. Vierta el arroz y el agua en el recipiente de una licuadora; mezcle hasta que el arroz comience a romperse, aproximadamente un minuto.
2. Deje reposar el arroz y el agua a temperatura ambiente durante unas tres horas.
3. Cuela el agua de arroz en una jarra y desecha el arroz.
4. Agrega la leche, la vainilla, la canela y el azúcar al agua de arroz.
5. Enfríe y revuelva antes de servir con hielo.