

Sugerencias Saludables
 Atención con el tamaño
 de su porción: ¡¹/₂₄ de
 esta receta constituye
 una ración completa!



Capirotada *(Budín de Pan Mexicano)*

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1 Slice (115g)

CANTIDADES POR PORCIÓN
Calorías—113
Calorías de grasa—7g

% VALOR DIARIO



**Grasas totales—0.8g,
 1%**

Grasas saturadas—
 0.1g, 1%

Grasas
 hidrogenadas—0.0g



Colesterol—0.2mg, 0%



Sodio—356.0mg, 7%



**Carbohidratos
 totales—
 22.1g, 7%**



Fibra
 alimentaria—1.1g,
 5%

Azúcares—8.5g



Proteínas—6.5g

Vitamina A—7%

Calcio—15%

Vitamina C—2%

Hierro—5%

*This Mexican recipe from
 Lupe Soto, Immokalee, FL*

CÁSCARA DE 1 NARANJA, ENTERA

7 TAZAS + 2 TAZAS DE AGUA

4 RAJAS DE CANELA

¹/₂ TAZA DE ENDULZANTE GRANULADO SIN CALORÍAS
 SPLENDA™

¹/₂ TAZA DE DÁTILES SECOS, CORTADOS

¹/₂ TAZA DE DURAZNOS SECOS

³/₄ DE TAZA DE PASAS SIN SEMILLAS

18 REBANADAS DE PAN BLANCO TOSTADO

18 REBANADAS DE QUESO AMERICANO SIN GRASA

DECORACIÓN

5 CLARAS DE HUEVO, CRUDAS (NO SUSTITUTO DE HUEVO)

¹/₂ TAZA DE ENDULZANTE GRANULADO SIN CALORÍAS
 SPLENDA™

- 1) Precalentar el horno a 350° F.
- 2) Corte la cáscara de naranja tratando de no sacarle la parte blanca.
- 3) Precaliente 7 tazas de agua hasta alcanzar el hervor. Agregue las 4 rajadas de canela y la cáscara de naranja. Hierva durante 10 minutos, agregue ¹/₂ taza de Splenda™ y deje aparte.
- 4) Ponga las frutas en remojo en dos tazas de agua durante 30 minutos (Si tiene tiempo, puede dejarlas 15–20 minutos más). Escorra y deje aparte.
- 5) En una asadera rectangular de 9x12, coloque una capa de rebanadas de pan tostado, una capa de queso, una capa de frutas secas mezcladas cortadas y pasas. Arme más capas hasta que haya colocado todo.
- 6) Saque las rajadas de canela y la cáscara de naranja del té, y viértalo lentamente sobre el budín de pan. Hornee durante 15 a 20 minutos. Saque la asadera del horno y déjela aparte.
- 7) En un bol, bata las claras de huevo y la ¹/₂ taza de Splenda™ hasta que pueda formar un copo con un tenedor; luego cubra el budín de pan con las claras batidas.
- 8) Hornee nuevamente durante 15 minutos o hasta que la parte superior esté dorada.



Sugerencias Saludables

Decore el flan con crema batida sin grasa o light, o con frutas frescas.

Atención con el tamaño de su porción: ¡ $1/2$ taza de esta receta constituye una ración completa!



Flan De Caramelo

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1/8 of recipe (72g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—73

Calorías de grasa—1

% VALOR DIARIO



Grasas totales—0.1g, 0%

Grasas

saturadas—0.1 g, 0%

Grasas

hidrogenadas—0.0g



Colesterol—1.9mg, 1%



Sodio—83.9mg, 3%



Carbohidratos

totales—13.8g, 5%



Fibra

alimentaria—0.0, 0%

Azúcares—11.6g



Proteínas—5.1g

Vitamina A—10%

Calcio—14%

Vitamina C—1%

Hierro—2%

This Puerto Rican recipe from Marie LoPresti, Kissimmee, FL

1/4	DE TAZA DE AZÚCAR BLANCO GRANULADO
1/4	DE TAZA DE AGUA
1/8	DE CUCHARADITA DE JUGO DE LIMA
12 ONZAS	DE LECHE EVAPORADA DESCREMADA O SIN GRASA (1 LATA)
1 CUCHARADA	DE MAICENA
1/2 TAZA	DE SUSTITUTO DE HUEVO (POR EJEMPLO, EGGBEATERS™)
1 CUCHARADITA	DE EXTRACTO DE VAINILLA
6 CUCHARADAS	DE ENDULZANTE GRANULADO SIN CALORÍAS SPLENDA™

- 1) Disuelva $1/4$ de taza de azúcar granulada en $1/4$ de taza de agua dentro del molde que utilizará para cocinar el flan.
- 2) Coloque 4 o 5 gotas de jugo de lima en la mezcla.
- 3) Para preparar el caramelo, coloque el molde sobre el quemador (cocine hasta que el azúcar se disuelva y se ponga marrón).
- 4) Con cuidado, saque el molde del fuego. Incline el molde y muévelo en círculos hasta que el fondo esté cubierto de caramelo.
- 5) En un bol, coloque la $1/2$ taza de leche evaporada y la maicena. Mezcle hasta obtener una crema homogénea. Coloque el resto de la leche evaporada en la mezcla de maicena y revuelva; agregue EGGBEATERS™, vainilla y Splenda™. Mezcle bien.
- 6) Coloque la mezcla en el molde con caramelo. Llene una fuente apenas más grande con 1 pulgada de agua aproximadamente. Coloque el molde con caramelo en el agua y cocine a fuego medio-alto durante alrededor de 45 minutos (o cocine en el horno a 350° durante 30 minutos) o hasta que, al introducir un cuchillo, éste salga limpio.
- 7) Retire del fuego y deje enfriar. Refrigere. Desmolde en un plato.
- 8) Decore con tiras de cáscara de naranja o con frutas.



Rinde 8 porciones (divida el flan en 8 partes). Esta receta usa Splenda™ para reducir la cantidad de azúcar.

Sugerencias Saludables

Puede agregarle vainilla, nuez moscada o más Splenda™ para obtener un sabor más dulce.

Decore el flan con crema batida sin grasa o light, o con frutas frescas.

Atención con el tamaño de su porción: ¡1/2 taza de esta receta constituye una ración completa!



Arroz De Leche

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1/2 cup, (145g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—112

Calorías de grasa—2

% VALOR DIARIO



Grasas totales—0.2g, 0%

Grasas saturadas—0.1g, 1%

Grasas hidrogenadas—0.0g



Colesterol—2.1mg, 1%



Sodio—102.1mg, 4%



Carbohidratos totales—23.8g, 8%



Fibra alimentaria—0.4g, 2%

Azúcares—9.1g



Proteínas—5.0g

Vitamina A—7%

Calcio—13%

Vitamina C—1%

Hierro—6%

1/2 TAZA

DE ARROZ BLANCO ENRIQUECIDO DE GRANO LARGO SECO

1/2 TAZA

DE LECHE EVAPORADA DESCREMADA O SIN GRASA

1/4

DE TAZA DE PASAS SIN SEMILLAS

1/8

DE CUCHARADITA DE CANELA MOLIDA

1/8

DE CUCHARADITA DE SAL

5 CUCHARADAS

DE ENDULZANTE GRANULADO SIN CALORÍAS SLENDA™

1 1/2 TAZA

DE LECHE DESCREMADA O SIN GRASA

1 TAZA

DE AGUA

RAJAS DE CANELA (PARA DECORAR)

- 1) Cocine el arroz con agua hasta que esté bien blando.
- 2) Agregue la leche evaporada al arroz cocido. Mezcle bien.
- 3) Agregue leche, Splenda™ y la mitad de la canela molida.
- 4) Cocine a fuego medio y revuelva continuamente para evitar que se queme.
- 5) Justo antes del hervor, baje el fuego a mínimo y cocine hasta que la mezcla se espese, aproximadamente 45 minutos.
- 6) Cinco minutos antes de finalizado el tiempo de cocción, agregue las pasas y sal. Mezcle bien.
- 7) Sirva en tazas. Decore con canela molida, rajas de canela, coco rayado y hojas de menta.

This Colombian recipe from María D. Gomez, Kissimmee, FL



Rinde 6 porciones de 1/2 taza. Esta receta usa Splenda™ para reducir la cantidad de azúcar. También se redujo la cantidad de sal, pero si la elimina por completo puede reducir aún más la cantidad de sodio.

Sugerencias Saludables

Sirva este plato con una ensalada saludable y sus vegetales de estación preferidos, y un plato de carne o pollo magros.



Arroz a la Española Mexicano

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1/2 cup (64g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—100

Calorías de grasa—9

% VALOR DIARIO



Grasas totales—1.0g,
2%

Grasas saturadas—
0.1g, 0%

Grasas
hidrogenadas—0.0g



Colesterol—0.0mg, 0%



Sodio—150.1mg, 6%



Carbohidratos
totales—20.5g, 7%



Fibra alimentaria—
0.9g, 4%

Azúcares—0.5g



Proteínas—1.8g

Vitamina A—2%

Calcio—0%

Vitamina C—2%

Hierro—6%

2 CUCHARADAS

DE ACEITE DE CANOLA

4 TAZAS

DE ARROZ BLANCO ENRIQUECIDO DE GRANO
CORTO SECO

1

JITOMATE

1/4

DE TAZA DE CEBOLLAS (PICADAS)

1/2 CUCHARADITA

DE COMINO MOLIDO

1/2 CUCHARADITA

DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

2 CUCHARADITAS

DE SAL

1 DIENTE

DE AJO, PICADO

1/4 DE TAZA

DE CILANTRO FRESCO (PICADO)

6 TAZAS

DE AGUA

4 CUCHARADAS

DE EXTRACTO DE JITOMATE, ENLATADO, SIN
AGREGADO DE SAL

- 1) Caliente el aceite de canola en una cacerola.
- 2) Agregue el arroz y revuelva a fuego moderado hasta que empiece a dorarse.
- 3) Pique la cebolla y el tomate, y agréguelos al arroz. Revuelva y siga cocinando.
- 4) Agregue comino, pimienta, sal, ajo y cilantro. Revuelva y siga cocinando.
- 5) Agregue agua y deje hervir.
- 6) Agregue el extracto de jitomate; hierva con la cacerola destapada a fuego medio hasta que la mayor parte del líquido se absorba.
- 7) Tape la cacerola, ponga el fuego bien bajo y cocine hasta que el arroz esté tierno.

This Mexican recipe from Maggie Cisneros, Immokalee, FL



Rinde 32 porciones de 1/2 taza. Esta receta ha sido modificada para reducir la cantidad de sodio. Puede reducir aún más el sodio si sustituye la sal por una cantidad mayor de las especias que se incluyen en la receta.

Sugerencias Saludables

Prepare sus comidas tradicionales de manera más saludable con queso sin grasa o semi-descremado.



Tortilla de Maíz

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN
1 tortilla (28g)

CANTIDADES POR PORCIÓN
Calorías—42
Calorías de grasa—4

% VALOR DIARIO



Grasas totales—0.4g, 1%

Grasas saturadas—
0.1g, 0%

Grasas
hidrogenadas—0.0g



Colesterol—0.0mg, 0%



Sodio—0.9mg, 0%



**Carbohidratos
totales—8.7g, 3%**



Fibra alimentaria—
1.1g, 4%

Azúcares—0.1g



Proteínas—1.1g

Vitamina A—0%

Calcio—2%

Vitamina C—0%

Hierro—5%

2 TAZAS

DE HARINA DE MAÍZ ENRIQUECIDA MEXICANA
(MASA)

1 ³/₈ TAZA

DE AGUA

- 1) Coloque la harina de maíz en el bol y agregue agua.
- 2) Amase hasta obtener una masa homogénea que no se pegue a las manos (hasta que esté firme).
- 3) Haga 20 bollos con las palmas de las manos.
- 4) Coloque cada uno de los bollos en el centro de una tortillera, trabe y presione una vez.
- 5) Cocine en una sartén dándola vuelta dos veces. (Se cuece en 1 minuto aproximadamente.)

This Mexican recipe from Maggie Cisneros, Immokalee, FL



Rinde 20 porciones (1 tortilla).

Sugerencias Saludables

Para obtener frijoles con más sabor, agregue su especia preferida.

También puede agregar cilantro o nopales.



Frijoles Negros Cubanos

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1/2 cup(s), (195g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—132

Calorías de grasa—34

% VALOR DIARIO



Grasas totales—3.8g, 6%

Grasas saturadas—0.6g, 3%

Grasas

hidrogenadas—0.0g



Colesterol—0.0mg, 0%



Sodio—150.3mg, 6%



Carbohidratos totales—19.0g, 6%



Fibra alimentaria—4.5g, 18%

Azúcares—1.1g



Proteínas—6.3g

Vitamina A—1%

Calcio—4%

Vitamina C—8%

Hierro—9%

1 LIBRA

10 TAZAS

1/4 DE TAZA

1

1

4 DIENTES

1 CUCHARADITAS

1 CUCHARADITA

1/8 CUCHARADITA

1 HOJA

2 CUCHARADAS

DE FRIJOLES NEGROS, SECOS

DE AGUA (2 1/2 CUARTOS DE GALÓN)

DE ACEITE DE OLIVA

CEBOLLA (PICADA)

PIMIENTO MORRÓN VERDE

DE AJO

DE SAL

DE ORÉGANO MOLIDO

DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA

DE LAUREL

DE VINAGRE DE VINO TINTO

- 1) Enjuague los frijoles, retire las ramas, piedras o frijoles arrugados que pueda encontrar. Agregue agua a los frijoles. Déjelos en remojo toda la noche.
- 2) Cambie el agua; asegúrese de que haya 1/2 pulgada de agua por encima de los frijoles. Hiérvalos; reduzca el fuego. Cúbralos y déjelos hervir a fuego lento durante 45 minutos. Asegúrese de que estén cubiertos por el agua y revuelva de vez en cuando.
- 3) En otra sartén, caliente la mitad del aceite de oliva. Sofría las cebollas, los pimientos morrones verdes y el ajo hasta que estén blandos pero no dorados.
- 4) Al finalizar los primeros 45 minutos de cocción, tome una taza de frijoles y muéloslos. Agréguelos a la mezcla cocida de cebollas, pimientos verdes y ajo.
- 5) Incorpore toda esta preparación al resto de los frijoles. Ahora agregue la sal, el orégano, la pimienta negra y la hoja de laurel.
- 6) Hierva a fuego lento cubierto durante 45 minutos.
- 7) Agregue el vinagre de vino. Cocine durante una hora más.
- 8) Revuelva los frijoles nuevamente. Agregue el aceite de oliva restante por encima.
- 9) Sírvalos como sopa o sobre arroz.

This Cuban recipe from Letty Roig, Kissimmee, FL



Rinde 16 porciones de 1/2 taza. Esta receta ha sido modificada para reducir la cantidad de sodio. Puede reducir aún más el sodio si sustituye la sal por una cantidad mayor de las especias que se incluyen en la receta.

Sugerencias Saludables

Los aguacates, a pesar de ser altos en grasas, contienen principalmente grasa no saturada, la cual es un tipo de grasa saludable. Agregue la sal justo antes de servir para evitar que el plato se vuelva acuoso. Para obtener un sabor más suave, utilice menor cantidad de jalapeños.



Guacamole Tradicional

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1/4 cup (119g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—129

Calorías de grasa—94

% VALOR DIARIO



Grasas totales—

10.4g, 16%

Grasas saturadas—

2.0g, 10%

Grasas

hidrogenadas—0.0g



Colesterol—0.0mg, 0%



Sodio—61.9mg, 3%



Carbohidratos

totales—9.2g, 3%



Fibra alimentaria—

6.0g, 24%

Azúcares—3.0g



Proteínas—2.6g

Vitamina A—5%

Calcio—1%

Vitamina C—35%

Hierro—1%

4

AGUACATES

1/4 DE TAZA

DE CEBOLLAS (PICADAS)

2

PIMIENTOS JALAPEÑOS, PICADOS

1

JITOMATE ROJO, PICADO Y SIN SEMILLAS

1 CUCHARADA

DE JUGO DE LIMA

1 CUCHARADA

DE "BACON BITS" (TROZOS DE TOCINO),
VEGETARIANOS

1/4 CUCHARADITA

DE SAL

- 1) Corte 2 aguacates a la mitad, quite el hueso, retire la pulpa con una cuchara y muéla la.
- 2) Agregue las cebollas, los jalapeños y los jitomates. Mezcle bien.
- 3) Corte los aguacates restantes en cubos, agregue el jugo de lima y mezcle todo.
- 4) Espolvoree por encima con los "bacon bits".
- 5) Agregue la sal justo antes de servir.
- 6) Sírvalo con nachos horneados.

This Cuban recipe from Letty Roig, Kissimmee, FL



Rinde 12 porciones de 1/4 taza. Para esta receta se emplean "bacon bits" vegetarianos para reducir las grasas.

Sugerencias Saludables

Decore con su vegetal preferido o con tiritas de pimiento. Sirva con una ensalada fresca y aderezo bajo en calorías.

Elija productos enlatados reducidos en grasas y sodio.



Guiso de Enchilada de Carne

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1/12 of recipe (225g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—291

Calorías de grasa—
101

% VALOR DIARIO



Grasas totales—

11.3g, 17%

Grasas saturadas—

3.4g, 17%

Grasas

hidrogenadas—0.2g



Colesterol—31.4mg,

10%



Sodio—1274.3mg,

53%



Carbohidratos

totales—26.9g, 9%



Fibra alimentaria—

3.4g, 13%

Azúcares—1.1g



Proteínas—20.7g

Vitamina A—8%

Calcio—29%

Vitamina C—1%

Hierro—14%

This Mexican recipe from
Tammy Frabel, Immokalee,
FL

1 LIBRA

DE CARNE MAGRA PICADA (NO USAR CARNE PARA HAMBURGUESAS)

10 ONZAS

DE SOPA CREMA DE POLLO DE LA LÍNEA HEALTHY REQUEST DE CAMPBELL'S™

10 ONZAS

DE SOPA CREMA DE HONGOS CONDENSADA DE CAMPBELL'S™, 98% LIBRE DE GRASA

16 ONZAS

DE SALSA PARA TACOS, SUAVE

16 ONZAS

DE CHILE CON FRIJOLE, ENLATADO

1 CUCHARADITA

DE COMINO MOLIDO

12 TORTILLAS

DE MAÍZ, SIN AGREGADO DE SAL

16 ONZAS

DE QUESO CHEDAR, PROCESADO CON LECHE DESCREMADA

1) Precalentar el horno a 350° F.

2) En una sartén, dore la carne picada a fuego fuerte, desmenuzando la carne con una cuchara a medida que se dora. Escurre la grasa.

3) Agregue las sopas, la salsa para tacos, el chile con frijoles y el comino a la carne que tiene en la sartén.

4) Cocine a fuego medio durante 10 minutos.

5) Corte las tortillas en cuartos.

6) En una fuente para el horno, distribuya los cuartos de tortilla, la mezcla de la carne y el queso.

7) Siga alternando capas de la mezcla con las tortillas y el queso hasta llenar la fuente.

8) Termine cuando esté a una pulgada del borde de la fuente.

9) Cocine durante 20 minutos; deje reposar durante 10 minutos.

Planee un día saludable—si come este plato en la cena, intente elegir alimentos bajos en grasas y en sal durante el resto del día. Esta comida cuenta con más grasas y sodio que la mayoría de los alimentos saludables.



Rinde 12 porciones (1/12 de la receta). Esta receta ha sido modificada para reducir la cantidad de sodio. Puede reducir aún más el sodio si sustituye la sal por una cantidad mayor de las especias que se incluyen en la receta.

Sugerencias Saludables

Sirva con brócoli o zanahorias.



Arroz Relleno

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1/2 cup(s) (159g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—158

Calorías de grasa—36

% VALOR DIARIO



Grasas totales—4.0g,
6%

Grasas saturadas—
0.9g, 5%

Grasas
hidrogenadas—0.0g



Colesterol—34.4mg,
11%



Sodio—303.2mg, 13%



Carbohidratos
totales—14.5g, 5%



Fibra alimentaria—
0.6g, 2%

Azúcares—1.4g



Proteínas—15.3g

Vitamina A—4%

Calcio—3%

Vitamina C—9%

Hierro—8%

*This Puerto Rican recipe
from Maritza Castellano,
Immokalee, FL*

21 ONZAS
1 CUCHARADA
21 ONZAS
2 TAZAS

2 TAZAS
3 LIBRAS
2 CUCHARADA
1/4 DE TAZA
1/2 DE TAZA

5
2 HOJAS
1/2 TAZA
2 CUCHARADAS
2 DIENTES
2 CUCHARADAS
1 CUCHARADA
4 CUCHARADAS

DE SOPA DE CEBOLLA FRANCESA, CONDENSADA
DE MARGARINA SIN SAL, ABLANDADA
DE CALDO DE CARNE SIN GRASA, SIN SAL
DE ARROZ BLANCO ENRIQUECIDO DE GRANO LARGO,
SECO
DE AGUA
DE PECHUGAS DE POLLO MAGRAS, SIN GRASA
DE ACEITE DE OLIVA
DE SOFRITO
DE SALSA DE JITOMATE, ENLATADA
ACEITUNAS VERDES
DE LAUREL
DE PIMIENTOS
DE CILANTRO, PICADO
DE AJO
DE VINAGRE DE VINO TINTO
DE CONDIMENTO PORTORRIQUEÑO PICADO
(ADOBO)
DE QUESO PARMESANO, RALLADO

PARA HACER EL ARROZ

- 1) Derrita la margarina, la sopa de cebollas, el caldo de carne y hierva.
- 2) Agregue el arroz y revuelva. Deje hervir nuevamente.
- 3) Coloque a temperatura media y cubra para cocinar hasta que esté tierno.

PARA HACER EL RELLENO

- 1) Cocine el pollo en el agua, déjelo enfriar y desmenuce.
- 2) Saltee en el aceite de oliva: el sofrito, la salsa de jitomate, las hojas de laurel, el pimiento, el cilantro picado, el ajo, el vinagre de vino y el adobo (condimento picado puertorriqueño).
- 3) Agregue el pollo y 1/2 taza del agua de cocción del pollo. Revuelva y cocine de 10 a 15 minutos.
- 4) En un molde o una fuente para el horno rectangular, coloque la mitad del arroz cocido y distribuya el pollo por encima.
- 5) Coloque otra capa de arroz (la cantidad restante) por encima del pollo.
- 6) Espolvoree con el queso parmesano.
- 7) Hornee cubierto, en un horno precalentado a 350°F, de 20 a 30 minutos.
- 8) Decore con el resto de los pimientos.



Rinde 24 porciones de 1/2 taza. Esta receta ha sido modificada para reducir la cantidad de sodio. Puede reducir la cantidad de sodio aún más, si agrega especias y hierbas como la pimienta, el orégano, la pimienta de Jamaica y el cilantro como reemplazo de la sal.

Sugerencias Saludables

Sirva este plato con una ensalada saludable y agregue sus vegetales de estación preferidos.



Picadillo Cubano

Información Nutricional

TAMAÑO DE LA PORCIÓN

1 cup (144g)

CANTIDADES POR PORCIÓN

Calorías—141

Calorías de grasa—46

% VALOR DIARIO



Grasas totales—5.1g, 8%

Grasas saturadas—1.3g, 7%

Grasas

hidrogenadas—0.0g



Colesterol—27.4mg, 9%



Sodio—378.2mg, 16%



Carbohidratos totales—9.6g, 3%



Fibra alimentaria—1.6g, 6%

Azúcares—3.0g



Proteínas—14.1g

Vitamina A—4%

Calcio—2%

Vitamina C—34%

Hierro—10%

This Cuban recipe from Letty Roig, Kissimmee, FL

1	CEBOLLA (PICADA)
1	PIMIENTO MORRÓN VERDE
4 DIENTES	DE AJO
1 CUCHARADITA	DE ORÉGANO MOLIDO
1 CUCHARADITA	DE COMINO MOLIDO
1 CUCHARADITAS	DE SAL
1/8 CUCHARADITA	DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
4 CUCHARADAS	DE EXTRACTO DE JITOMATE, ENLATADO, SIN AGREGADO DE SAL
4	ACEITUNAS VERDES
1 CUCHARADA	DE PASAS DE UVA SIN SEMILLA
1/2 LIBRA	DE PAPAS BLANCAS ENTERAS PEQUEÑAS (SALTEADAS—NO LAS FRÍA)
1 LIBRA	DE PUNTAS DE SOLOMILLO MAGRAS
1 CUCHARADA	DE ACEITE DE OLIVA
1/2 TAZA	DE AGUA

- 1) Dore la carne picada. Escorra y deje aparte.
- 2) Coloque aceite de oliva en una cacerola y caliente.
- 3) Incorpore cebollas, papas en cubos, pimientos verdes picados y ajo picado fino. Cocine hasta que esté tierno.
- 4) Agregue a la cacerola la carne, el orégano, la sal, la pimienta negra, el extracto de jitomate, el agua, las aceitunas y las pasas.
- 5) Cúbralo y déjelo hervir a fuego lento durante 20 minutos.
- 6) Sirva sobre arroz blanco.



Rinde 8 porciones de 1 taza. Esta receta ha sido modificada para reducir la cantidad de sodio. Puede reducir aún más el sodio si sustituye la sal por una cantidad mayor de las especias que se incluyen en la receta.