

Un Rio de Recetas

*Recetas Nativas Norte Americanas, Utilizando
Productos Básicos Alimenticios*

INDICE

(Fecha de Revisión: Julio 2003)

Introducción	2
La Pirámide Guía de Alimentos	3
¿Que cuenta como una porción?	4
¿Cuántas porciones necesita usted?	5
Los Nutrientes en los Alimentos	6
Etiquetas de los Alimentos y Avisos de Nutrientes	9
Seguridad de los Alimentos	11
Guía de Almacenamiento y Servicio	15
Medidas Comunes/Tablas de Conversión	16
Sustitución de Ingredientes	17

RECETAS

Bebidas	18
Panes / Cereales	21
Platos Principales	37
Acompañamientos	76
Postres	83

INTRODUCCIÓN

Un Río de Recetas es una colección de recetas nativas estadounidenses, de tribus a lo largo de Norte América. Algunas de las recetas proporcionan maneras nuevas y diferentes de preparar los productos alimenticios del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés), además de las maneras tradicionales. Las recetas tradicionales incluyen recetas con bison, recetas con maíz azul y panes tradicionales. La mayoría de estas; utilizan los productos alimenticios del USDA que son proporcionados a beneficiarios quienes participan en el Programa de Distribución de Alimentos en Reservaciones Indígenas. Estos artículos serán presentados en letra ***Itálica*** para su conveniencia.

Nosotros, en el Servicio de Alimentos y Nutrición del USDA, hemos alterado algunas de las recetas originales o proporcionado variaciones, con la intención de disminuir la grasa y el sodio. Esperamos que disfruten de estas recetas y quisiéramos agradecer de todo corazón, a todas las personas que contribuyeron con este libro de cocina.

Agradecemos especialmente a la Oficina Regional del Oeste Medio del Servicio de Alimentos y Nutrición y a las Organizaciones Tribales Indígenas del Medio Oeste. Ellas contribuyeron a las secciones de este libro relacionadas con nutrientes en los alimentos, etiquetas de alimentos y avisos de nutrientes y la seguridad de los alimentos y almacenamiento.

Estas recetas han sido recolectadas para su conveniencia. Por favor tome en cuenta que no fueron probadas o estandarizadas por el USDA. Si reproduce alguna de ellas para su uso personal, por favor este seguro/a de incluir la frase "*Esta receta no ha sido probada o estandarizada por el USDA*".

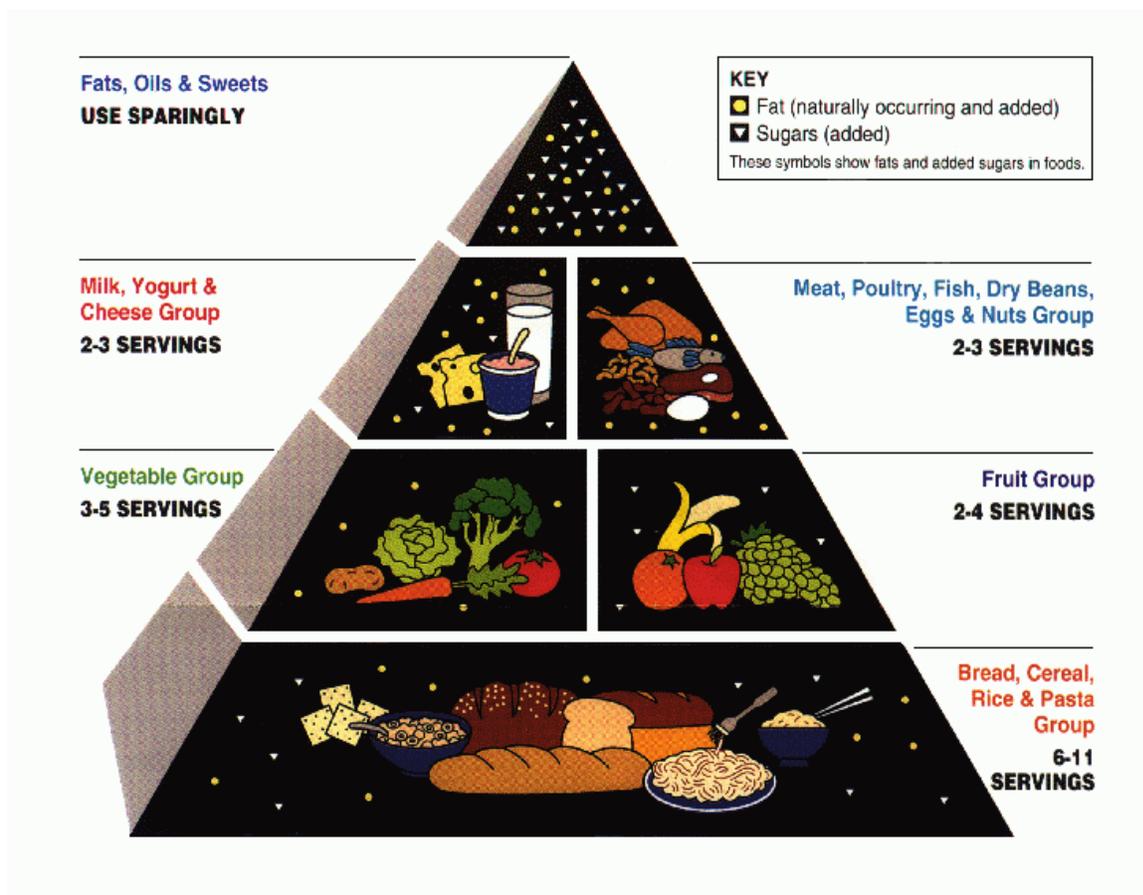
Si usted tiene una receta creativa u original que no está incluida aquí, un comentario acerca de alguna receta específica o una pregunta acerca de los productos alimenticios, por favor contáctenos a través de la dirección: fdd-psb@fns.usda.gov .

Mayor información acerca de los productos alimenticios puede ser encontrada en la página de inicio de la División de Distribución de Alimentos en el sitio de Internet: <http://www.fns.usda.gov/fdd> . Ahí usted también puede encontrar enlaces a otros programas de asistencia en nutrición del USDA.

División de Distribución de Alimentos
Servicio de Nutrición y Alimentos
USDA

LA PIRÁMIDE GUÍA DE ALIMENTOS

Las dietas saludables contienen una variedad de alimentos nutritivos. Deje que La Pirámide Guía de Alimentos sea su guía para sus opciones de alimentos diariamente. El orden de los grupos de alimentos en la pirámide muestra las clases de alimentos que debe consumir más y aquellas que debe evitar. La Pirámide Guía de Alimentos, incorpora muchos principios que se añaden a un plan para consumir alimentos bajos en grasa, que sean altos en vitaminas, minerales y otros nutrientes. Cada uno de los grupos de alimentos proporciona algunos, pero no todos, los nutrientes que necesita. Los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro. Para una buena salud, usted necesita una variedad de alimentos de todos los grupos.



¿QUE ES LO QUE CUENTA COMO UNA PORCIÓN?

El tamaño de una porción varía de acuerdo al tipo de alimento. Los tamaños de porción en las etiquetas de los alimentos son a menudo diferentes de los tamaños de porción en la Pirámide Guía de Alimentos. Por ejemplo, el tamaño de porción en una lata o caja de jugo puede ser de 12 onzas. Esto equivale a dos porciones de la Pirámide Guía de Alimentos. Las comidas servidas en restaurantes también pueden contener más de una porción de la Pirámide Guía de Alimentos. Por ejemplo, una porción de pasta en un restaurante; puede ser igual a tres o cuatro porciones de la Pirámide Guía de Alimentos. A continuación se encuentran tamaños de porción de cada grupo de alimentos para adultos y adolescentes. Los niños necesitan tamaños menores de porción.

Grupo de Alimentos

Tamaño de Porción

Grupo de Panes, Cereales, Arroz y Pastas
(6-11 porciones diarias)

1 tajada de pan
½ taza de cereal, arroz o pasta preparada
1 onza de cereal en su forma listo-para-comer
1 tortilla (6 pulgadas de diámetro)
1 panqueque
3-4 galletas saladas pequeñas o 2 grandes
½ rosca o pan de hamburguesa

Grupo de Vegetales
(3-5 porciones diarias)

½ taza de vegetales cocidos o picados
1 taza de vegetales frondosos crudos
¾ taza de jugo de vegetales (6 onzas)

Grupo de Frutas
(2-4 porciones diarias)

1 pedazo de fruta mediano
½ toronja
¾ taza de jugo de frutas (6 onzas)
½ taza de fruta picada enlatada o cocida
¼ taza de fruta deshidratada, por ejemplo pasas
½ taza de moras

Grupo de Carnes
(2-3 porciones diarias)

2-3 onzas de carne magra cocida, ave o pescado*
½ taza habichuelas secas cocidas**
2 cucharadas de mantequilla de maní**
⅓ taza de nueces**
1 huevo**

Grupo de Leches, Yoghurt y Quesos
(2-3 porciones diarias)

1 taza de leche o yoghurt
1½ onzas de queso natural
2 onzas de queso procesado

* 4 onzas de carne cruda, ave o pescado equivalen a 3 onzas aprox. luego de ser cocinadas.

** Considere ½ taza de habichuelas secas cocidas, 2 cucharadas de mantequilla de maní, ⅓ taza de nueces o 1 huevo como 1 onza de carne (⅓ a ½ de una porción)

¿CUANTAS PORCIONES NECESITA USTED?

	Número de porciones para 1600 calorías	Número de Porciones para 2200 Calorías	Número de Porciones para 2800 Calorías
	Indicado para mujeres que no son físicamente activas u adultos mayores.	Indicado para la mayoría de los niños, niñas adolescentes, mujeres activas y un gran número de hombres que no son físicamente activos.	Indicado para niños adolescentes, un gran número de hombres físicamente activos, y algunas mujeres físicamente muy activas.
Grupo de Panes	6	9	11
Grupo de Frutas	2	3	4
Grupo de Vegetales	3	4	5
Grupo de Carnes	2 a 3	2 a 3	2 a 3
Grupo de Leches	2 a 3	2 a 3	2 a 3
Grasa total (en gramos) Equivale a un 30% de las calorías	53	73	93
Grasa Saturada (en gramos) Equivale a menos de 10 % de las calorías.	17 o menos	24 o menos	31 o menos

Las mujeres que se encuentran embarazadas o lactando deberían ver a un doctor en su clínica local de salud para obtener información acerca de su dieta.

LOS NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS

Es necesaria una gran cantidad de nutrientes diferentes para tener una buena salud. Tales como carbohidratos, proteínas, grasa, vitaminas, minerales y agua. La mayoría de los alimentos contienen más de un nutriente.

Carbohidratos

Tres tipos de Carbohidratos son: azúcar, almidón y fibra.

El *azúcar* da sabor a los alimentos. El azúcar contiene calorías, pero pocas vitaminas y minerales. Existen muchas variedades de azúcares tales como azúcar morena, azúcar de caña, endulzante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, fructosa, glucosa, jarabe de maíz de fructosa alta, miel, azúcar invertida, lactosa, jarabe de malta, maltosa, jarabe de arce (maple), melazas, sucrosa y jarabe de azúcar.

El *Almidón* es una fuente de energía importante. Los alimentos que contienen almidón, también contienen muchas vitaminas y minerales. Los granos son buenas fuentes de almidón (trigo, avena, arroz, etc.) y los productos hechos a base de granos como harina, pastas, panes, y cereales. Los vegetales como las papas, camotes, habichuelas secas y arvejas secas, también son buenas fuentes de almidón.

La *fibra dietética* se encuentra en plantas como alimento. La fibra ayuda a que funcione la digestión. Alimentarse de comidas con fibra, puede ayudar a satisfacer su apetito. Las lentejas, semillas de girasol, maní seco y retostado, cereal de fibra o salvado (bran), trigo desmenuzado, habichuelas negras, habichuelas verdes norteañas, habichuelas kidney y habichuelas pinto, son fuentes ricas en fibra. Otros alimentos que resultan ser buenas fuentes de fibra son las manzanas, plátanos, peras, ciruelas, frambuesas, fresas, naranjas, pasas, maíz y papas.

Proteína

La *proteína* es necesaria para el crecimiento continuo y el mantenimiento de su cuerpo. La proteína también forma las hormonas y enzimas utilizadas para regular las funciones corporales. La carne vacuna, cerdo, ave, pescado, huevos, leche, yoghurt y queso, son proteína animal. Algunos alimentos que contienen proteína vegetal, son las habichuelas secas cocidas, arvejas secas, lentejas, mantequilla de maní y nueces.

Grasa

Todos necesitamos grasa en nuestra dieta. Algunas grasas esenciales son necesarias para el desarrollo del cerebro, la visión y para la formación de algunas hormonas. La grasa también lleva vitaminas solubles-en-grasa (A, D, E y K) a través del cuerpo. Los expertos en salud recomiendan que un 30% o menos de las calorías totales de una dieta provengan de la grasa. Para muchos adultos eso es, más o menos, 65 gramos al día. Existen dos tipos de grasas: saturada y no saturada.

Las *grasas saturadas* normalmente son grasas animales. La mayoría de las grasas saturadas se solidifican a temperatura ambiente. Los aceites vegetales parcialmente hidrogenados, tales como la manteca y la margarina, contienen grasa saturada y ácidos grasos que actúan como grasas saturadas. Los expertos en salud recomiendan que menos de un 10% de las calorías de

una dieta, provengan de grasas saturadas. Para muchos adultos eso representa 20 gramos o menos, por día.

Las *grasas no saturadas* se encuentran líquidas a temperatura ambiente. Dos tipos de grasas no saturadas son las mono no saturadas y poli no saturadas. Los aceites de oliva, canola y de maní, contienen grandes cantidades de grasa mono no saturada. Los aceites de girasol, alazor, maíz, soya y algodón, contienen grandes cantidades de grasa poli no saturada. Utilizar grasa mono no saturada y poli no saturada, en lugar de grasa saturada, puede ayudar a mantener bajos los niveles de colesterol en la sangre.

El *colesterol* es una sustancia parecida a la grasa. El cuerpo lo utiliza para producir hormonas. También ayuda a dar estructura a las células. El colesterol proviene de dos fuentes. Es producido por el hígado. También se encuentra en alimentos provenientes de animales, como carnes, yemas de huevo y productos lácteos. Los alimentos de origen vegetal, como las frutas, vegetales, granos, nueces y semillas, no contienen colesterol.

Para reducir la cantidad total de grasa, grasa saturada y colesterol que usted consume, siga estos consejos:

- Utilice leche descremada (sin grasa) o con 1% de grasa (baja en grasa). Utilice yoghurts y quesos descremados y bajos en grasas. Lea las etiquetas de los alimentos y escoja alimentos bajos en grasa y bajos en grasa saturada.
- Consuma carne magra, pescado y pollo sin piel.
- Consuma platos que utilicen pasta, arroz, habichuelas y/o vegetales como ingrediente principal. O prepare platos "bajos en carne", mezclando estos alimentos con cantidades pequeñas de carne magra, aves o pescado.
- Utilice métodos para cocinar que requieran poco o nada de grasa, como hervir, asar, hornear, a la parrilla, guisar, escalfar, al vapor, saltar, retostar o al microondas.
- Remueva la grasa antes de cocinar carne o ave. Escorra la grasa luego de dorar la carne.
- Deje enfriar las sopas y guisos luego de cocinar, luego remueva la grasa de la superficie.
- Limite las yemas de huevo a 3 ó 4 veces por semana.
- Limite el uso de carnes (órganos) tales como hígado, sesos, menudencias, riñones, corazón, mollejas, intestinos y entrañas de cerdo.
- Utilice aceite vegetal líquido en lugar de manteca.
- Enfríe los productos básicos de carne enlatados y retire la "tapa" de grasa sólida antes de preparar la receta. A esto se llama "desgrasar".

Vitaminas y Minerales

El cuerpo necesita vitaminas y minerales en pequeñas cantidades cada día. Muchas funciones corporales dependen de las vitaminas y los minerales. Las vitaminas y los minerales registrados aquí se encuentran en muchas etiquetas de alimentos en los almacenes de abarrotes.

La vitamina A ayuda a formar y mantener una piel, cabello y membranas de mucosa saludables, La vitamina A ayuda a que la gente vea en lugares con poca luz. Algunas buenas fuentes de vitamina A son: el melón, mangos, brocolí, zanahorias, verduras, calabaza, espinaca, zapallo, camotes y tomates. El hígado, los huevos enteros, y la leche también contienen vitamina A.

La vitamina C ayuda a formar el colágeno, este proporciona estructura a los huesos, músculos y piel. La vitamina C también ayuda al cuerpo a que absorba hierro. Es un antioxidante que ayuda a combatir el cáncer. Muchas frutas y vegetales son una buena fuente de vitamina C, incluyendo melón, frutas cítricas y jugos (toronja, naranja, etc.), kiwi, piña, frambuesas, sandía, espárragos, brocolí, repollo, coliflor, col, pimientos, camotes y tomates.

El calcio ayuda a construir y mantener huesos y dientes fuertes. También ayudan a que los músculos se contraigan y que la sangre se coagule. La leche, yoghurt, queso, espinaca, col, y semillas de sésamo son buenas fuentes de calcio. Los alimentos fortificados con calcio, como el jugo de naranja, pan blanco, arroz y cereales, son también una buena fuente.

La vitamina D ayuda al cuerpo a que absorba el calcio. La vitamina D se encuentra en productos lácteos fortificados, cereales fortificados, huevos y margarina.

El hierro ayuda a transportar el oxígeno a través del cuerpo. Algunas buenas fuentes de hierro son: la carne roja, arvejas secas, habichuelas blancas, habichuelas verdes norteanas, habichuelas ordinarias, judía de carita, habas, espinaca, acelga, panes enriquecidos, y cereales fortificados o enriquecidos.

El Agua

El agua, a menudo llamado "el nutriente olvidado", es necesaria para reemplazar el agua eliminada en orina y sudor. Ayuda a transportar nutrientes, eliminar desperdicios y regular la temperatura del cuerpo. El agua es una parte importante en una dieta saludable. Es libre de calorías, barata, lista para servir y es absorbida con mayor rapidez que otros líquidos.

Para prevenir la deshidratación se debe beber de 8 a 12 vasos (de 8 onzas) de agua u otros líquidos, diariamente. Algunas señales de una deshidratación menor son tener sed, labios secos, boca seca y/o orina concentrada (de color oscuro). Además del agua, otras bebidas que hidratan incluyen a los jugos, leche, mates y sodas gasificadas sin cafeína. Algunas bebidas que deshidratan incluyen el café, té, sodas gasificadas con cafeína, cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas.

ETIQUETAS DE ALIMENTOS Y AVISOS DE NUTRIENTES

La mayoría de los alimentos empaquetados llevan una etiqueta de Datos de Nutrición consigo. Las etiquetas de Datos de Nutrición pueden ayudarle a decidir si un alimento se acomoda a su dieta. Para la mayoría de los alimentos, la Administración de Alimentos y Drogas (FDA por sus siglas en inglés) certifica que la información en las etiquetas es certera y verdadera. Utilice este ejemplo para aprender a leer las etiquetas de Datos de Nutrición.

A. Tamaño de Porción -- ¿Es su porción igual a la indicada en la etiqueta? Si usted consume el doble de la porción indicada, entonces está consumiendo el doble de nutrientes y calorías. Si usted consume una mitad del tamaño de la porción indicada, entonces está consumiendo la mitad de nutrientes y calorías.

B. Calorías -- Fíjese aquí para ver como una porción de alimentos se suma al número total de calorías que necesita cada día.

C. Grasa Total -- La mayoría de las personas, necesita reducir la cantidad de grasa que consume. Demasiada grasa puede contribuir a problemas cardiacos y cáncer. Trate de limitar las calorías de grasa que consuma. escoja alimentos con una gran diferencia entre el número total de calorías y el número de calorías de grasa.

D. Grasa Saturada -- La grasa saturada es parte del total de grasa en los alimentos. Se cuenta aparte porque puede elevar los niveles de colesterol en la sangre y el riesgo de enfermedades cardiacas.

E. Colesterol -- Demasiado colesterol puede llevar a enfermedades cardiacas. Desafíese a comer menos de 300 mg cada día.

F. Sodio -- Usted la llama "Sal", la etiqueta la llama "Sodio". De cualquier manera puede causar presión arterial alta en algunas personas. Así que mantenga el consumo de sodio bajo -- 2.400 - 3.000 mg o menos cada día.

G. Carbohidratos Totales -- Los carbohidratos proveen energía. Los alimentos como panes, papas, frutas y vegetales, contienen carbohidratos.

H. Fibra dietética -- La fibra puede ayudar a reducir los riesgos de enfermedades cardiacas y cáncer. Las frutas, vegetales, alimentos de grano entero y habichuelas, son todas buenas fuentes de fibra.

I. Proteína -- La mayoría de la gente consume más proteína de la que necesita. Consuma porciones pequeñas de carne magra, pescado y aves. Utilice leche, yoghurt y queso descremado o bajo en grasa. Pruebe proteína vegetal como las habichuelas, granos y cereales.

J. Vitaminas y Minerales -- Su meta es consumir el 100% de cada una, cada día. No cuente con un alimento para que le proporcione todo. Consuma una variedad de alimentos.

K. Valores Diarios -- Para la grasa, grasa saturada, colesterol y sodio, utilice alimentos con un porcentaje bajo en el Valor Diario. Para un total de carbohidratos, fibra dietética, vitaminas y minerales, su meta es consumir alimentos que sumen un 100% de cada uno.

Datos de Nutricion			
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g)			
Porciones en el paquete 2			
Grasa Total 12g			18%
Grasa Saturada 3g			15%
Acido Graso Trans 1.5g			
Colesterol 30mg			10%
Sodio 470mg			20%
Carbohidratos Total 31g			10%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2.000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:			
	Calorías:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

Muchas etiquetas de alimentos utilizan palabras como "libre de", "light" y "bajo en". Estas palabras pueden ayudarle a escoger alimentos que ofrecen beneficios nutricionales. El esquema siguiente registra algunos avisos de nutrientes y sus definiciones.

Libre de grasa o Sin Grasa	Menos de 0.5 gr de grasa por porción
Bajo en Grasa	3 gr o menos de grasa por porción
Grasa reducida o Menos Grasa	Por lo menos 25% menos de grasa por porción, que un artículo tradicional.
Light	Por lo menos 33% menos calorías por porción, que el artículo tradicional <p style="text-align: center;">O</p> Por lo menos 50 % menos grasa por porción, que el artículo tradicional <p style="text-align: center;">O</p> Un alimento de bajas calorías y grasa con un 50% menos sodio que el artículo tradicional
Magra	Menos de 10 gr de grasa, 4.5 gr o menos de grasa saturada y menos de 95 mg. de colesterol por porción
Extra magra	Menos de 5 gr de grasa, menos de 2gr. de grasa saturada y menos de 95 mg de colesterol por porción
Bajo en Grasa Saturada	1 gr o menos de grasa saturada por porción
Bajo en Colesterol	20 mg o menos de colesterol y 2 gr o menos de grasa saturada por porción
Bajo en Sodio	140 mg o menos de sodio por porción
Bajo en Calorías	40 calorías o menos por porción
Libre de Azúcar	Menos de 0.5 gr de azúcar por porción
Fuente Excelente de, Alta o Rica en	20 % o más de los Valores Diarios de un nutriente por porción
Fuente buena en	10 - 19 % del Valor Diario de un nutriente por porción

SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS

Cada año más de siete millones de personas sufren de enfermedades causadas por alimentos, también conocidas como envenenamiento por alimentos. Las enfermedades causadas por alimentos normalmente se asemejan al "resfrío estomacal" con síntomas de diarrea, dolor de cabeza, fiebre y vómitos. Los síntomas pueden aparecer después de media hora de haber consumido los alimentos dañados, o tal vez no se presenten hasta dentro de dos semanas.

Las enfermedades causadas por alimentos normalmente se deben al consumo de alimentos contaminados con bacteria dañina. La bacteria puede encontrarse cuando compra los alimentos. La bacteria también puede entrar a los alimentos durante la preparación, cocción, servicio o almacenamiento.

La bacteria necesita condiciones ideales para sobrevivir y multiplicarse. A la bacteria le gustan:

- Alimentos - Alimentos ricos en proteína como carne, ave, mariscos, huevos y productos lácteos, son favoritos.
- Condiciones de humedad - La bacteria necesita agua.
- La temperatura adecuada - la bacteria crece mejor entre 40°F y 140°F.
- Un medioambiente neutral - A la bacteria no le gustan los alimentos ácidos como el vinagre, frutas cítricas y tomates.
- Aire - la bacteria necesita oxígeno para crecer.
- Tiempo - la bacteria necesita tiempo para multiplicarse.

¿Cómo puede usted prevenir que la bacteria contamine los alimentos que usted y su familia consumen? Siga estos cuatro pasos:

1. Mantenga limpios los alimentos, sus manos y áreas de preparación.

Lave sus manos con agua caliente y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos, especialmente después de manejar carnes, aves, mariscos y huevos. Siempre lave sus manos antes y después de utilizar el cuarto de baño.

Las frutas frescas y los vegetales pueden contener bacteria cuando son comprados. Es importante lavar las frutas frescas y los vegetales con agua y jabón y enjuagarlos bien, antes de consumirlos o cocinarlos.

Lave las superficies a utilizar para prepara sus alimentos, con agua caliente y jabón. El utilizar un limpiador desinfectante o una mezcla de blanqueador y agua sobre las superficies puede dar una mejor protección contra las bacterias.

Siempre utilice toallas limpias para lavar y secar las superficies en la cocina. Lave los secadores y toallas de su cocina a menudo, a temperatura alta, en su lavadora.

2. No contamine mezclando. Separe los productos de carne cruda de los demás alimentos.

Separe la carne cruda, aves, mariscos y huevos de la comida lista-para-servir tales como frutas y vegetales. Esto evitará que exista contaminación.

Mantenga la carne cruda, aves y mariscos separados de otros alimentos en su carrito de supermercado y en su refrigerador. Almacene la carne cruda, ave, y pescado en la repisa más baja de su refrigerador, para que no escurran sobre los demás alimentos.

Si es posible, utilice una tabla de cortar para los productos de carne cruda. Siempre lave sus manos, utensilios, tablas de cortar y otras superficies con agua caliente y jabón después que entren en contacto con los productos de carne cruda.

Nunca coloque alimentos cocinados sobre un plato que contuvo productos de carne cruda.

3. Cocine bien los alimentos.

La mejor manera de matar las bacterias dañinas es cocinar los alimentos a la temperatura adecuada durante un periodo de tiempo suficiente. Utilice un termómetro para comprobar la temperatura dentro de los alimentos. La carne, aves, mariscos y huevos, deberían ser cocinados alcanzando las siguientes temperaturas internas:

Alimento	°F
Carne Molida y Carne Mixtas Carne vacuna, Cerdo, Ternero, Cordero, Pavo, Pollo	160 165
Carne Vacuna fresca, Ternero, Cordero Término Medio Tres Cuartos Bien Cocida	145 160 170
Aves Pollo & Pavo entero Pechugas de Ave Asadas Muslos, Alas, Piernas de Ave Pato y Ganso Relleno (cocinado separado o dentro del ave)	180 170 180 180 165
Cerdo Fresco Término Medio Bien Cocido	160 170
Jamón Fresco (crudo) Precocido (para calentar)	160 140
Huevos y platos con huevo Huevos Platos con Huevo	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes. 160
Sobras & Platos a la Cacerola	165

El pescado debería estar opaco (gris) y debe deshacerse fácilmente con un tenedor. Al cocinar y recalentar en el microondas, revise lugares fríos donde la bacteria puede crecer. Asegúrese que los alimentos se hayan cocinado enteramente.

4. Enfríe los alimentos refrigerándolos hasta dentro de dos horas luego de haber cocinado.

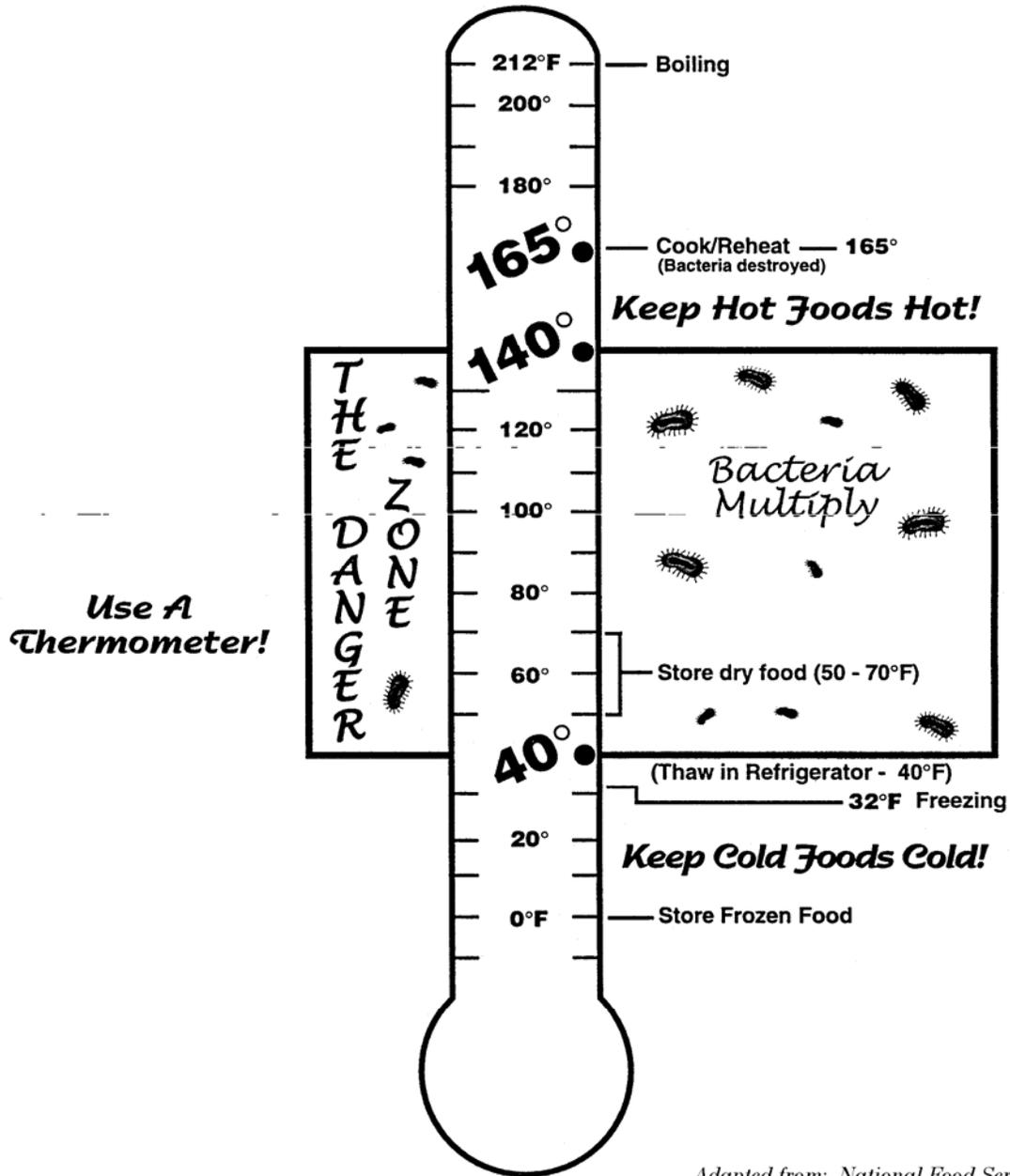
A la bacteria le gusta la temperatura entre 40-140°F. Esta zona es conocida como la zona de peligro. Así que regule su refrigerador a 40°F o menos y su freezer a 0°F. Revise estas temperaturas de vez en cuando, con un termómetro externo.

Refrigere o congele los alimentos preparados, sobras y otros alimentos que puedan dañarse dentro de un periodo de dos horas o menos. Coloque las grandes cantidades de sobras en recipientes pequeños no muy profundos, para que enfríen rápidamente dentro del refrigerador.

Descongele o deshiele los alimentos en el refrigerador, bajo agua corriente o en el micro ondas. Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Marine sus alimentos en el refrigerador.

Utilice este esquema como una guía para almacenar y servir los alimentos de manera segura.



Adapted from: National Food Service Management Institute, Cooking for the New Generation

GUIA DE ALMACENAMIENTO Y SERVICIO

Estos alimentos:	No son seguros para consumir si son o están:
Ave fresca	<ul style="list-style-type: none"> • Almacenados crudos más de 1-2 días (3-4 días cuando están cocinados) • Sin refrigeración por más de dos horas antes o después de cocinar. • Consumidos sin ser cocinados completamente
Carne Fresca	<ul style="list-style-type: none"> • Almacenada cruda en el refrigerador por más de 3-4 días (1-2 para hamburguesas). • Descolorida, olorosa o pegajosa • Sin refrigeración por más de dos horas antes o después de haber sido cocinada. • Consumida sin ser cocinada completamente.
Pescado Fresco	<ul style="list-style-type: none"> • Almacenado por más de 1-2 días en el refrigerador • Seco en los bordes, oloroso. • Sin refrigeración por más de dos horas antes o después de haber sido cocinado. • Consumido sin ser cocinado completamente.
Leche y Crema	<ul style="list-style-type: none"> • Sin refrigeración por más de dos horas.
Huevos y Platos Preparados con Huevo	<ul style="list-style-type: none"> • Sin refrigeración por más de dos horas. • Consumidos sin ser cocinados completamente.
Carne, Ave o Pescado Congelado o Platos la Cacerola	<ul style="list-style-type: none"> • Descongelados a temperatura ambiente. • Descongelados, recongelados y vueltos a descongelar. • Consumidos sin ser cocinados completamente
Alimentos Enlatados	<ul style="list-style-type: none"> • El líquido sale en chorro cuando la lata es abierta. • La lata esta corroída, oxidada, tiene goteras, hinchada en la parte superior o inferior, o golpeada en la unión de los bordes. • Los contenidos tienen olores o textura espumosa o pulposa. • Almacenados en temperaturas calientes o congelados y descongelados.
Frutas o Vegetales Frescos	<ul style="list-style-type: none"> • Sin lavar, con moho, suaves o descoloridos.
Productos de Pan	<ul style="list-style-type: none"> • Con moho o plagados de insectos.

MEDIDAS COMUNES

Una Guía para Equivalentes de Volumen

1 cucharada	= 3 cucharillas	= 0.5 onzas líquidas
$\frac{1}{8}$ taza	= 2 cucharadas	= 1 onza líquida
$\frac{1}{4}$ taza	= 4 cucharadas	= 2 onzas líquidas
$\frac{1}{3}$ taza	= $5\frac{1}{3}$ cucharadas	= 2.65 onzas líquidas
$\frac{3}{8}$ taza	= 6 cucharadas	= 3 onzas líquidas
$\frac{1}{2}$ taza	= 8 cucharadas	= 4 onzas líquidas
$\frac{5}{8}$ taza	= 10 cucharadas	= 5 onzas líquidas
$\frac{2}{3}$ taza	= $10\frac{2}{3}$ cucharadas	= 5.3 onzas líquidas
$\frac{3}{4}$ taza	= 12 cucharadas	= 6 onzas líquidas
$\frac{7}{8}$ taza	= 14 cucharadas	= 7 onzas líquidas
1 taza	= 16 cucharadas	= 8 onzas líquidas
$\frac{1}{2}$ pinta	= 1 taza	= 8 onzas líquidas
1 pinta	= 2 tazas	= 16 onzas líquidas
1 cuarta (Parte de galón)	= 2 pintas	= 32 onzas líquidas
1 galón	= 4 cuartas	= 128 onzas líquidas
1 peck (medida de áridos)	= 8 cuartas (secas)	
1 bushel (medida de áridos = 35 lt.)	= 4 pecks (8 galones)	

Una Guía Para Conversiones Métricas

<i>Para Cambiar</i>	<i>A</i>	<i>Multiplique por</i>
Onzas (oz)	gramos (gr)	28.35
Libras (lb)	gramos (gr)	453.6
libras (lb)	Kilogramos (Kg)	0.4536
cucharillas (tsp)	mililitros (ml)	4.93
Cucharadas (Tbsp)	mililitros (ml)	14.79
Onzas líquidas (fl oz)	mililitros (ml)	29.57
tazas (tza)	litros (lt)	0.236
pintas (pt)	litros (lt)	0.473
cuartas (qt)	Litros (lt)	0.946
galones (gal)	litros (lt)	3.785

Fuente: Guía de Compras del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) (2002) <http://www.fns.usda.gov/tn/Resources/foodbuyingguide.html>

SUSTITUCIÓN DE INGREDIENTES

Si usted no tiene...	Utilice...
Polvo de hornear (1 cucharilla)	¼ cucharilla de bicarbonato de soda + ½ cucharilla de cremor tártaro
Jigote o caldo de carne o pollo (1 taza)	1 cubito de caldo concentrado disuelto en una taza de agua hirviendo o 1 cucharilla de base de jigote en polvo, disuelto en 1 taza de agua hirviendo.
Suero de manteca (1 taza)	1 taza de yoghurt puro bajo en grasa; o 1 cucharada de vinagre o jugo de limón + suficiente leche para completar una taza; o una taza de leche + 1¾ cucharilla de crema tártara
Almidón de maíz (1 cucharada)	2 cucharadas de harina (para todo propósito)
Sopa Crema (10 onzas)	1 taza de leche evaporada + 1 cucharada de almidón de maíz + 1 cucharilla de cubito concentrado de (pollo o carne) o 1 sobre de mezcla sabor a sopa (Mezcle todos los ingredientes y caliente hasta obtener consistencia y que este burbujeante).
Huevo (1 grande y fresco)	2 cucharadas de mezcla de huevo seco + ¼ taza de agua
Hierbas frescas (1 cucharada)	1 cucharilla de hierbas secas
Jugo de Limón (1 cucharilla)	½ cucharilla de vinagre de vino blanco o vinagre de cidra
Azúcar Morena Light (1 taza)	1 taza de azúcar granulada + 1 cucharada de melaza + ½ cucharilla de bicarbonato de soda; o ½ taza de azúcar morena + ½ taza de azúcar granulada
Leche (1 taza)	⅓ taza de leche en polvo descremada + 1 taza de agua; o ½ taza de leche evaporada + ½ taza de agua
Leche condensada (1 lata o 1⅓ taza)	1 taza de leche evaporada + 2 tazas de azúcar (caliente hasta disolver y luego refrigere)
Salsa de tomate (1 taza)	½ taza de pasta de tomate + ½ taza de agua
Salsa Worcestershire (1 cucharilla)	1 cucharilla de salsa para asado, embotellada
Harina de maíz azul (1 taza)	Harina de maíz amarilla (1 taza)

BEBIDAS



Atole de maíz azul (Bebida para el desayuno)

Para una porción

1/3 taza de *leche descremada en polvo* + 1 taza de agua (o 1 taza de leche descremada)
 2 cucharillas de azúcar (o al gusto)
 4 cucharillas de *harina de maíz azul* o amarilla
 canela y/o otras especias pueden ser añadidas al gusto

1. Añada los ingredientes a la leche, revuelva hasta mezclarlos.
2. Caliente en sartén, removiendo continuamente; sirva bien caliente.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	160	Kcal	Colesterol	<5	mg	Azúcar	19	gr	Calcio	308	mg
Calorías de grasa	10	Kcal	Sodio	130	mg	Proteína	9	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	1	gr	Carbohidratos totales	29	gr	Vitamina A	6	RE			
Grasa Saturada	0	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	2	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Café Mocca

Para 2 porciones

1/3 taza *leche descremada en polvo* + 1 taza de agua (o 1 taza de leche descremada)
 1 taza de café destilado
 4 cucharadas de mezcla para preparar chocolate caliente
 cubierta batida descremada (opcional)
 canela (opcional)

1. Caliente la leche en olla hasta que este tibia; no hierva. Agregue el café y la mezcla para chocolate caliente. Mezcle bien y caliente hasta alcanzar una temperatura agradable.
2. Separe la mezcla en dos tazas. Agregue la cubierta batida y la canela, si desea.

Información Nutricional para cada Porción:											
Calorías	120	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	16	gr	Calcio	180	mg
Calorías de grasa	20	Kcal	Sodio	140	mg	Proteína	5	gr	Hierro	1	mg
Grasa total	2	gr	Carbohidratos Totales	18	gr	Vitamina A	75	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra Dietética	1	gr	Vitamina C	1	mg			

Receta proporcionada por Got Milk?
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

Mezcla para Cocoa

Para 24 tazas

8 tazas de *leche en polvo descremada*
 ¼ cucharilla de sal
 1 taza de azúcar
 1 taza de cocoa (no endulzada)

1. Mezcle los ingredientes completamente y almacene en recipiente hermético.
2. Para preparar, coloque 1/3 taza de la mezcla en una taza. Añada agua caliente hasta llenar la taza; revuelva.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	120	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	19	gr	Calcio	290	mg
Calorías de Grasa	0	Kcal	Sodio	150	mg	Proteína	9	gr	Hierro	1	mg
Grasa Total	0	gr	Carbohidratos Totales	22	gr	Vitamina A	167	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra Dietética	1	gr	Vitamina C	1	mg			

*Receta proporcionada por el Programa de Alimentos de Productos Suplementales de Nebraska
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA*

Jugo Delicia de Naranja

Para 4 porciones

1 taza de *jugo de naranja*
 ½ plátano
 1 taza de *jugo de manzana*
 1 cucharilla de miel
 1 pizca de canela
 1 taza de hielo triturado

Mezcle a velocidad alta en licuadora, hasta que esté espumoso.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	70	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	17	gr	Calcio	11	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	5	mg	Proteína	0	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	0	gr	Carbohidratos totales	18	gr	Vitamina A	6	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra Dietética	<1g	gr	Vitamina C	25	mg			

*Receta proporcionada por Gwen Kjervestad, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA*

Jerónimo de Naranja

Para 4 porciones de media taza

1½ taza de *jugo de naranja*
 4 – 6 cubos de hielo
 ¼ taza de *leche en polvo descremada*
 1 cucharada de *jarabe de maíz*
 (opcional)

1. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora o en una jarra con tapa.
2. Licúe o sacuda bien hasta que esté espumoso.

Información Nutricional para cada porción											
Calorías	50	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	11	gr	Calcio	60	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	25	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	0	gr	Carbohidratos Totales	115	gr	Vitamina A	45	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra Dietética	<1gr	gr	Vitamina C	30	mg			

Receta proporcionada por Darlene Mostrom, Reservación Fond Du Lac, Cloquet, MN
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

Jugo Whiz de Yoghurt

Para 4 porciones

1 taza de yoghurt puro descremado
 1 taza de hielo triturado
 1 taza de fresas frescas
 2 sobres de sustituto de azúcar

Mezcle los ingredientes en la licuadora y sirva inmediatamente.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	45	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	6	gr	Calcio	120	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	40	mg	Proteína	4	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	0	gr	Carbohidratos Totales	7	gr	Vitamina A	2	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra Dietética	<1gr	gr	Vitamina C	20	mg			

Receta proporcionada por Gwen Kjervestad, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

PANES / GRANOS



Rollos de Aggie

Para 1 docena de rollos

½ taza de agua tibia
 2 cucharadas de azúcar
 1¼ cucharillas de levadura
 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o un huevo)
 1 cucharada de *aceite vegetal*
 2 tazas de *harina para todo propósito*
 ½ cucharilla de sal

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Rocíe la bandeja con spray para que no se pegue.
3. Mezcle el agua tibia, azúcar y la levadura. Ponga a un lado hasta que la mezcla esté espumosa.
4. Mezcle el huevo, aceite y la mezcla de levadura en un recipiente mediano.
5. Vierta la harina y sal hasta que la masa no esté pegajosa y amase bien.
6. Cubra la masa y deje reposar para que levante, a temperatura ambiente durante dos horas o hasta que doble su tamaño.
7. Forme 12 rollos de la masa. Deje levantar nuevamente.
8. Hornee a 350°F por 25 a 30 minutos.

Información Nutricional para cada porción:

Calorías	110	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	2	gr	Calcio	6	mg
Calorías de grasa	20	Kcal	Sodio	80	mg	Proteína	3	gr	Hierro	2	mg
Grasa Total	2	gr	Carbohidratos Totales	20	gr	Vitamina A	6	RE			
Grasa Saturada	0.5	gr	Fibra dietética	<1gr	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Agnes Rich Snyder, Nez Perce, Nezperce, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

Pan de Ciruelas con Sabor a Salsa de Manzana

Para 2 panes

- 2/3 taza de *aceite vegetal*
- 1/2 taza de *mezcla de huevo* + 1 taza de agua (o 4 huevos)
- 1/2 lata de ciruelas, escurridas (15.5 onzas)
- 1/2 lata de *salsa de manzana* (15.5 onzas)
- 3 tazas de *harina para todo propósito*
- 2 tazas de azúcar
- 1 cucharilla de sal
- 1 cucharilla de canela molida
- 1 cucharilla de clavo de olor molido
- 1/2 cucharilla de polvo de hornear
- 1/2 taza de *pasas*
- 1/2 taza de nueces picadas

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Engrase la superficie de 2 bandejas para pan.
3. En un recipiente grande bata el aceite, huevos, ciruelas y salsa de manzana a velocidad baja.
4. Gradualmente añada harina, azúcar, sal, canela, clavo de olor y polvo de hornear a la mezcla de la salsa de manzana.
5. Bata todos los ingredientes a velocidad baja, raspando el fondo constantemente.
6. Poco a poco añada las pasas y vierta en las bandejas.
7. Hornee a 350°F hasta que un palito de madera introducido al centro, salga limpio. 50 a 60 minutos.
8. Deje enfriar por 10 minutos. Separe los panes de los lados con un cuchillo; retírelos de las bandejas. Deje enfriar para rebanar.
9. Envuelva bien, y almacene a temperatura ambiente hasta 4 días o refrigere hasta 10 días.

Nota: se puede congelar.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	170	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	16	gr	Calcio	10	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	170	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	6.5	gr	Carbohidratos totales	26	gr	Vitamina A	15	RE			
Grasa saturada	1	g	Fibra dietética	<1g	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Valerie Apoundert, Nez Perce, Lapwai, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA*

Mezcla para Hornear

Para 9 tazas

4 tazas de *harina para todo propósito*
 4 tazas de harina de trigo entero
 1½ tazas de *leche descremada en polvo*
 ¼ taza de polvo de hornear
 1 cucharilla de sal

1. Mezcle todos los ingredientes juntos.
2. Mantenga en recipiente hermético a temperatura ambiente.
3. Antes de utilizar mezcle revolviendo.

Información nutricional para cada porción:											
Calorías	420	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	150	mg
Calorías de grasa	15	Kcal	Sodio	630	mg	Proteína	17	gr	Hierro	5	mg
Grasa total	1.5	gr	Carbohidratos totales	87	gr	Vitamina A	70	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	8	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson, Comunidad Indígena del río Gila FDP, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Bizcochos

Para 10 bizcochos

2 tazas de mezcla para hornear (vea página 24)

2 tazas de *aceite vegetal*

½ taza de agua

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Revuelva todos los ingredientes hasta que estén mezclados.
3. Ponga la masa sobre una tabla para amasar con harina.
4. Amase de 15 a 20 veces. Enrolle hasta ¾” de grosor.
5. Con un cuchillo, divida la masa en 10 partes iguales.
6. Colóquelas en una hoja para galletas no engrasada.
7. Hornee de 12 - 15 minutos a 400°F.

Información nutricional para cada porción:											
Calorías	110	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	1	gr	Calcio	40	mg
Calorías de grasa	30	Kcal	Sodio	125	mg	Proteína	3	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	3	gr	Carbohidratos totales	17	gr	Vitamina A	15	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson, Comunidad Indígena del río Gila FDP, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Panqueques de Maíz Azul

Para 8 porciones

2 huevos
 ½ taza de *leche descremada en polvo* + 1½
 taza de agua (o 1½ tazas de leche descremada)
 1 cucharada de *mantequilla*
 ¾ taza de *harina para todo propósito*
 ¾ taza de *harina de maíz (amarilla o azul)*
 retostada
 1½ cucharillas de bicarbonato de soda
 2 cucharadas de azúcar
 1 cucharilla de sal

1. Mezcle todos los ingredientes en una batidora. Deje reposar por 5 minutos. No vuelva a mezclar o revolver. Vierta cantidades de una porción, en una bandeja levemente engrasada.
2. Espere hasta que se formen burbujas en los pancakes, luego vueltéelos.
3. Retire del fuego cuando ambos lados estén listos.
4. Sirva con una porción pequeña de mantequilla y jarabe, mermelada o salsa de manzana.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	120	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	58	mg
Calorías de Grasa	20	Kcal	Sodio	570	mg	Proteína	4	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	2	gr	Carbohidratos Totales	23	gr	Vitamina A	1	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra Dietética	1	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Waffles o Hot Cakes (Panqueques) de Maíz Azul

Para 8 porciones.

1 taza de harina de maíz azul
 1 cucharada de polvo de hornear
 1 cucharilla de sal
 1 cucharilla de azúcar
 3 cucharadas de *aceite vegetal* o margarina derretida
 2 huevos, batidos (use algo de la leche)
 1/3 tazas de *leche descremada en polvo* + 1 taza de agua (o 1 taza de leche descremada)

1. Mezcle los ingredientes secos y revuelva. Añada los demás ingredientes y mezcle bien.
2. Vierta la cantidad deseada al sartén ligeramente engrasado, volteándolos una vez que los panqueques se doren.

NOTA: Para preparar los waffles, siga las recomendaciones de la waflera.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	140	Kcal	Colesterol	55	mg	Azúcar	2	gr	Calcio	70.1	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	470	mg	Proteína	4	g	Hierro	.56	mg
Grasa total	7	gr	Carbohidratos Totales	16	gr	Vitamina A	1.7	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	.3	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Panecillos Dulces (Muffins) de Maíz Azul

Para 12 porciones

1½ tazas de *harina para todo propósito*

1 taza de harina de maíz azul tostada

3 cucharillas de polvo de hornear

½ cucharilla de sal

1 cucharilla de endulzante

½ taza de *leche descremada en polvo* + 1½

tazas de agua (o 1½ tazas de leche

descremada)

¼ taza de *mezcla de huevo* + ½ taza de agua (o

2 huevos, bien batidos)

1/3 taza de *aceite vegetal*

1. Caliente el horno a 400°F.

2. Mezcle la harina, polvo de hornear, azúcar y sal juntos.

3. Añada la leche, aceite y huevos, Mezcle hasta que esté suave.

4. Llene ¾ los moldes de papel para hacer los panecillos. Hornée de 20 a 25 minutos.

Información Nutricional para cada porción											
Calorías	170	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	2	gr	Calcio	61	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	220	mg	Proteína	5	gr	Hierro	1	mg
Grasa Total	7	gr	Carbohidratos Totales	23	gr	Vitamina A	34	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Pan Redondo de Maíz Azul

Para 12 porciones

- 3 tazas de agua
- 2 tazas de harina de maíz azul (puede utilizar la *amarilla*)
- 1 taza de *harina de maíz amarilla*
- $\frac{3}{4}$ taza de *pasas*
- $\frac{1}{2}$ taza de trigo germinado*
- $\frac{1}{3}$ taza de azúcar morena

* Para hacer germinar el trigo: lave los granos de trigo, escúrralos pero no los seque. Espárzalos en bandejas bajas, formando una capa y cúbralos con paños húmedos manteniéndolos en un lugar oscuro.

1. Caliente el horno a 300°F. Aliste una bandeja de 8 x 8 pulgadas con papel de aluminio.
2. Hierva agua en una olla grande, añada cada ingrediente uno por uno.
3. Revuelva bien hasta que la mezcla esté suave y vierta en la bandeja con papel de aluminio. Cubra con papel de aluminio.
4. Hornee por dos horas. El pan se encuentra listo cuando un palito de madera es insertado al centro y sale limpio.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	140	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	9	gr	Calcio	10	mg
Calorías de grasa	10	Kcal	Sodio	0	mg	Proteína	3	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	1	gr	Carbohidratos totales	32	gr	Vitamina A	0	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Polenta de Maíz Azul

Para 8 porciones

- $3\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 1 cucharilla de sal
- $1\frac{1}{4}$ tazas de *harina de maíz azul* (o *amarilla*)

1. Mezcle la harina de maíz con la sal.
2. Hierva el agua y mezcle bien. Bata lentamente revolviendo durante cinco minutos aproximadamente o hasta que la consistencia sea suave y densa.

Información nutricional para cada porción:											
Calorías	80	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	2	mg
Calorías de grasa	5	Kcal	Sodio	290	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	.5	gr	Carbohidratos Totales	17	gr	Vitamina A	0	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Tortas Cocidas de Maíz Azul

Para 8 porciones

½ taza de *harina de maíz azul* (o *amarilla*)
 1¾ taza de *harina para todo propósito*
 1/3 cucharilla de polvo de hornear
 ¼ cucharilla de sal
 1 barra de *mantequilla* enfriada
 ¼ taza de azúcar morena light
 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o 1 huevo)
 2 cucharadas + 2 cucharillas de *leche descremada en polvo* + ½ taza de agua (o ½ taza de leche descremada)
 ½ cucharilla de extracto de vainilla

1. Caliente el horno a 375°F. Engrase y póngale harina a una hoja para hornear.
2. Mezcle los ingredientes secos en un recipiente. Luego añada la mantequilla cortada y bata hasta obtener una mezcla uniforme.
3. Bata el huevo con la leche, azúcar y la vainilla. Cuando esté suave revuelva con la otra mezcla hasta que la masa esté firme.
4. Amase un poco sobre una superficie con harina; estire formando un círculo de 8"; coloque en una hoja para hornear.
5. Utilizando un corta-pizza o cuchillo sierra, corte el círculo en 8 pedazos (tipo cuña).
6. Hornee de 15 a 20 minutos o hasta dorar. Sirva con miel, frutas, jamón. Mejor directas del horno, pero igual deliciosas al día siguiente.

Información Nutricional para cada porción											
Calorías	270	Kcal	Colesterol	25	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	37	mg
Calorías de grasa	120	Kcal	Sodio	240	mg	Proteína	5	gr	Hierro	1.6	mg
Grasa total	13	gr	Carbohidratos totales	33	gr	Vitamina A	6	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	.2	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

Pan de Maíz

Para 9 porciones

- 1 taza de mezcla para hornear (vea página 24)
- 1 taza de *harina de maíz*
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de *aceite vegetal* o salsa de *manzana enlatada*
- 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o 1 huevo)

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe una bandeja de 9 x 9 con spray para que no se pegue.
3. Combine la mezcla para hornear, harina de maíz y azúcar en un recipiente grande.
4. Añada el agua, aceite y huevo, revuelva hasta que esté mezclado, sin exagerar.
5. Vierta a la bandeja. Hornee 20 minutos a 400°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	150	Kcal	Colesterol	20	mg	Azúcar	4	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	35	Kcal	Sodio	80	mg	Proteína	4	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	4	gr	Carbohidratos totales	24	gr	Vitamina A	25	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson, FDP de la Comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Muffins (Panecillos Dulces)

Para 12 muffins

3 tazas de mezcla para hornear (ver página 24)
 3 cucharadas de azúcar
 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o un huevo)
 3 cucharadas de *aceite vegetal* o *salsa de manzana enlatada*
 1 taza de agua

Variaciones:

- Añada 2 tazas de arándanos (blueberries) (reconstituídos de fruta seca)
- Añada 2 tazas de frambuesas o cerezas (reconstituídas de fruta seca) más 1 cucharada de cáscara de naranja rallada.

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Rocíe la bandeja para muffins con spray para que no se peguen o utilice moldes de papel.
3. Combine la mezcla para hornear con el azúcar en un recipiente grande. Añada huevo, aceite (o salsa de manzana), y agua. La mezcla puede aparecer con grumos, no bata en exceso.
4. Llene los moldes con cucharadas de la mezcla hasta la mitad de los mismos.
5. Hornee 20 minutos a 425°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	150	Kcal	Colesterol	20	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	40	mg
Calorías de grasa	35	Kcal	Sodio	160	mg	Proteína	5	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	4	gr	Carbohidratos Totales	25	gr	Vitamina A	25	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson, FDP de la Comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Pan de Pueblo al Horno

Para 12 porciones

- 1 paquete de levadura seca
- ½ cucharada de *manteca*
- ¼ taza de miel o azúcar
- ½ cucharilla de sal
- 1 taza de agua caliente
- 5 tazas de *harina para todo propósito*

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Disuelva la levadura de cerveza en ¼ taza de agua tibia. Mezcle bien y deje para después.
3. Mezcle la manteca con la miel y la sal en un recipiente grande. Añada 1 taza de agua caliente y revuelva bien. Cuando la mezcla se enfríe a temperatura ambiente, combine con la mezcla de levadura.
4. Agregue 4 tazas de harina, revolviendo bien luego de cada taza.
5. Esparza una taza de harina sobre la tabla para cortar y coloque la masa ahí. Amase hasta que la masa esté suave y elástica (15 minutos aprox.). Ponga la masa en un recipiente grande, cubra con una tela y deje en un lugar tibio hasta que duplique su tamaño.
6. Vuelva a amasar sobre una superficie con harina. Divida la masa en dos partes iguales. Forme cada parte en un pan.
7. Ponga los panes en una hoja para hornear galletas engrasada, cubra con una tela y deje que crezca en un lugar tibio.
8. Ponga los panes en el horno ya caliente y hornee los panes hasta que estén ligeramente dorados (1 hora aprox.). Utilice la rejilla del medio del horno; en la rejilla de abajo coloque una bandeja con agua.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	210	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	8	mg
Calorías de Grasa	10	Kcal	Sodio	100	mg	Proteína	6	gr	Hiero	2	mg
Grasa Total	1	gr	Carbohidratos Totales	44	gr	Vitamina A	0	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra Dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Muffins de Calabaza

Para 12 muffins

1½ tazas de mezcla para hornear (vea página 24)
 ½ cucharilla de canela
 ½ cucharilla de jengibre
 ½ cucharilla de nuez moscada
 ¼ taza de *mezcla de huevo* + ½ taza de agua (o 2 huevos)
 ½ taza de *aceite vegetal*
 1 *calabaza enlatada* (de 15.5 onzas)
 ½taza de *pasas* o *ciruelas* picadas
 ⅓ taza de nueces picadas.

1. Caliente el horno a 400°F.
2. Rocíe la bandeja para muffins con spray para que no se peguen, o utilice moldes de papel.
3. En un recipiente grande, combine la mezcla para hornear con la canela, jengibre y nuez moscada. Añada los huevos, aceite y calabaza.
4. Suavemente mezcle las pasas y nueces. Revuelva hasta que esté suave, pero no bata.
5. Llene los moldes para hacer muffins sólo hasta la mitad y hornee durante 20 minutos a 400°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	200	Kcal	Colesterol	35	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	40	mg
Calorías de grasa	110	Kcal	Sodio	180	mg	Proteína	5	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	12	gr	Carbohidratos totales	20	gr	Vitamina A	810	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	2	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson, Comunidad Indígena del río Gila FDP, Sacaton, AZ
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Tortillas de Harina de Trigo Entero

Para 10 tortillas de 8"

1½ tazas de harina de maíz entera
 2½ tazas de *harina para todo propósito*
 ½ taza de *leche descremada en polvo*
 1 cucharada de polvo de hornear
 ½ taza de *aceite vegetal*
 1¼ taza de agua tibia

1. Mezcle las harinas, leche y polvo de hornear en un recipiente.
2. Añada el aceite vegetal y mezcle bien con los dedos.
3. Añada lentamente agua a la mezcla y utilizando una mano continúe mezclando la masa.
4. Divida la masa en 10 bolas iguales y ponga sobre una tela limpia. Estire cada bola formando un círculo, plano y delgado. Cocine en plancha caliente (a fuego medio), dando vueltas hasta que dore cada lado.

Información Nutricional para cada porción:

Calorías	280	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	50	mg
Calorías de grasa	110	Kcal	Sodio	90	mg	Proteína	7	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	12	gr	Carbohidratos totales	39	gr	Vitamina A	25	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Gloria Goodwin, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomon, MN.
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pan de Salvia Salvaje

Para 16 porciones

- 1 paquete de levadura seca
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharillas de salvia seca molida
- ½ cucharilla de sal
- ¼ cucharilla de bicarbonato de soda
- 2½ tazas de *harina para todo propósito*
- 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o 1 huevo)
- 1 taza de requesón
- 1 cucharada de *manteca* derretida

1. Caliente el horno a 350°F. Engrase una bandeja de pan para que no se pegue.
2. Disuelva la levadura en ¼ taza de agua tibia.
3. Mezcle el azúcar con la salvia, sal, bicarbonato de soda y harina.
4. Bata el huevo junto al requesón hasta que esté uniforme, añada la manteca derretida y la levadura.
5. Lentamente añada la mezcla de harina a la mezcla de huevo, batiendo bien hasta que se obtenga una masa firme.
6. Cubra la masa con un paño y deje reposar en un lugar tibio hasta que doble su tamaño (1 hora aprox.). Amase la masa durante un minuto, fuertemente. Coloque en la bandeja engrasada. Cubra y deje levantar durante 40 minutos.
7. Hornee durante 50 minutos, unte la parte de encima con manteca derretida.
8. Opcional: polvoree con nueces molidas y tostadas, o con sal gruesa.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	100	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	1	gr	Calcio	15	mg
Calorías de grasa	10	Kcal	Sodio	150	mg	Proteína	4	gr	Hierro	1	mg
Grasa total	1	gr	Carbohidratos Totales	16	gr	Vitamina A	10	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

Pan de Levadura

Para 8-10 porciones

1 paquete de levadura que levante rápido
 3 cucharadas de azúcar
 1 taza de agua caliente (120°F a 130°F)
 3 cucharillas de *aceite vegetal*
 3 cucharadas de *leche descremada en polvo*
 1 cucharilla de sal
 3½ tazas de *harina para todo propósito*

1. Caliente el horno a 375°F.
2. En un recipiente grande, mezcle la levadura, azúcar y agua. Deje reposar hasta que esté espumosa.
3. Añada el aceite a la mezcla de levadura. Poco a poco, mientras revuelve, añada la leche, sal y suficiente harina para hacer que la masa esté firme y no se pegue a los bordes.
4. Sobre una superficie con harina, amase de 2-4 minutos, hasta que esté uniforme y elástica. Cubra la masa y deje reposar durante 10 minutos.
5. Enrolle la masa en un rectángulo de 12 x 17 pulgadas. Enrolle desde el lado angosto para formar el pan, y apriete las esquinas para sellarlo.
6. Coloque el pan en una bandeja de vidrio engrasada de 8½ x 4½ pulgadas y tape.
7. Sobre el mesón llene a la mitad una bandeja no profunda con agua hirviendo. Coloque una hoja para hornear sobre la bandeja de agua hirviendo.
8. Coloque la masa del pan sobre la hoja para hornear y deje que la masa levante durante 20 minutos o hasta duplicar su tamaño.
9. Hornee a 375°F durante 25 minutos o hasta dorar.
10. Retire el pan de la bandeja y deje enfriar sobre una rejilla. Corte con cuchillo sierra para servir.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	200	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	6	gr	Calcio	25	mg
Calorías de grasa	20	Kcal	Sodio	240	mg	Proteína	5	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	2	gr	Carbohidratos totales	39	gr	Vitamina A	10	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por el libro de cocina de Nez Perce
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

PLATOS PRINCIPALES



Sopa de Habichuelas (de cualquier tipo)

Para 8-10 porciones

1½ tazas de habichuelas secas, lavadas previamente.

7 tazas de agua

1 cebolla mediana, picada

1 taza de jamón picado

1 cucharilla de sal

1. Ponga las habichuelas en el agua y deje hervir durante dos minutos. Tape, retire del fuego, y deje reposar durante una hora.
2. Agregue la cebolla picada a las habichuelas. Lleve a un hervor y deje a fuego moderado de 2 a 2 ½ horas, o hasta que las habichuelas estén tiernas.
3. Añada el jamón y cocine por una hora, agregue más agua si es necesario.
4. 15 minutos antes de terminar, saque una taza de las habichuelas. Aplástelas y devuelva a la sopa, esto permitirá que la sopa se espese.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	70	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	1	gr	Calcio	25	mg
Calorías de grasa	20	Kcal	Sodio	400	mg	Proteína	5	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	2.5	gr	Carbohidratos totales	7	gr	Vitamina A	0	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	2	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Suprema de Huevos Revueltos Horneados

Para 4 porciones

½ taza de pimiento verde cortado en trozos
 2 cebollas verdes rebanadas
 ½ libra de chorizo
 1 taza de agua
 ⅓ taza de *leche descremada en polvo* + 1 taza de agua (o 1 taza de leche descremada)
 ¾ taza de *mezcla de huevo* + 1½ tazas de agua (o 6 huevos)
 ½ taza de queso rallado

Variaciones:

Para disminuir el contenido de sodio:
 omita el chorizo o utilice carne baja en sodio, como carne magra molida vacuna o de bisonte.

Para disminuir el contenido de grasa:
 Omita el queso y/o el chorizo, utilice chorizo bajo en sodio.

1. Caliente el horno a 375°F.
2. En sartén de teflón, dore el pimentón y las cebollas verdes utilizando spray para cocinar. Guarde para más tarde.
3. Cocine el chorizo en una cacerola hasta que esté deshecho, vacíe la grasa en exceso. Mezcle con los pimientos y la cebolla.
4. Prepare la mezcla de huevo utilizando 1 taza de leche y 1 taza de agua, mezcle completamente.
5. Añada la mezcla de huevo a la mezcla de chorizo y revuelva bien.
6. Vierta en bandeja de hornear de 8 x 8 pulgadas, previamente engrasada con spray para que no se pegue. Cubra con el queso rallado.
7. Hornee a 375°F, dándole vueltas una o dos veces, hasta que esté cocinado completamente.

Variaciones: añada salsa, pedazos de tocino, hongos picados, cebolla blanca en vez de la verde, cerdo picado, etc. (Elimine el chorizo para plato vegetariano)

Información Nutricional para cada porción											
Calorías	400	Kcal	Colesterol	380	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	240	mg
Calorías de grasa	270	Kcal	Sodio	950	mg	Proteína	26	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	30	gr	Carbohidratos totales	6	gr	Vitamina A	230	RE			
Grasa saturada	12	gr	Fibra dietética	<1g	gr	Vitamina C	20	mg			

*Receta proporcionada por Faye Roman. Banda OK de Choctaws
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Espagueti al horno

Para 4-6 porciones

½ paquete (de una libra) de *espagueti*, cocinado de acuerdo a instrucciones

4 **latas** (de 15.5 onzas) de *tomates* picados en su salsa.

½ *lata de fiambre* picado

1 cucharilla de *aceite vegetal*

1 cebolla picada

1 puñado de cilantro picado

1 cucharilla de orégano

1 cucharilla de albahaca dulce molida

pimienta al gusto

1 cucharilla de ajo en polvo

1 taza de queso rallado o queso parmesano

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Lave el espagueti cocido en agua fría; deje para que escurra.
3. Pique los tomates lo más pequeño posible; guarde con el jugo para más tarde.
4. Dore los fiambres en sartén con aceite. Agregue cebolla, a temperatura baja remueva constantemente hasta que la cebolla dore. Agregue el tomate con su jugo, cilantro, orégano, albahaca, pimienta y ajo en polvo.
5. Hierva, luego baje la temperatura y deje a fuego lento 15 a 20 minutos, revolviendo a menudo.
6. En una bandeja de 4 cuartas, ponga la mitad del espagueti, ½ de la mezcla de tomate, luego agregue el resto del espagueti, y luego el resto del tomate. Cubra con queso.
7. Hornee durante 30 minutos a 350°F.

Variaciones:

Para disminuir el contenido de sodio: sustituya los fiambres por carne molida magra vacuna o de bisonte. O no utilice carne, o no utilice carne ni queso.

Para disminuir el contenido de grasa: no utilice queso, o no utilice queso ni carne.

Información Nutricional:											
Calorías	660	Kcal	Colesterol	60	mg	Azúcar	11	gr	Calcio	150	mg
Calorías de grasa	260	Kcal	Sodio	1260	mg	Proteína	25	gr	Hierro	8	mg
Grasa total	29	gr	Carbohidratos totales	92	gr	Vitamina A	300	RE			
Grasa saturada	12	gr	Fibra dietética	5	gr	Vitamina C	22	mg			

Receta proporcionada por Collen Vasquez, Banda san Pasqual de Indígenas Misioneros (Asociación Tribal de California del Sur de Presidentes de directorio Inc), Valley Center, CA.

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Albóndigas a la Barbacoa

Para 20 porciones

Albóndigas:

2 libras de *carne molida*
 ¾ taza de *avena* para cocinar
 ⅓ taza de *leche descremada en polvo* +
 1 taza de agua (o 1 taza de leche
 descremada)
 3 cucharillas de hojuelas de cebolla
 seca
 1 cucharilla de sal
 ½ cucharilla de pimienta
harina para todo propósito

1. Caliente el horno a 350°F
2. Mezcle los ingredientes y forme bolas pequeñas.
3. Empápelas con harina y dore en una cacerola.
4. Ponga las albóndigas en bandeja para hornear.
5. Mezcle todos los ingredientes para la salsa y vierta sobre las albóndigas.
6. Hornee a 350°F durante 30 a 40 minutos.

Salsa:

2 cucharadas de azúcar
 3 cucharadas de salsa Worcestershire
 1 taza de ketchup
 ½ taza de agua
 3 cucharadas de vinagre
 6 cucharadas de hojuelas de cebolla
 seca

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	160	Kcal	Colesterol	35	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	30	mg
Calorías de grasa	80	Kcal	Sodio	310	mg	Proteína	12	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	9	gr	Carbohidratos totales	9	gr	Vitamina A	30	RE			
Grasa saturada	3.5	gr	Fibra dietética	<1g	gr	Vitamina C	4	mg			

*Receta proporcionada por Kelly Dicky, Centro FDP de la Nación Osage, Pawhuska, OK
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pastel Tamal de Habichuelas

Para 6 porciones

- ¼ taza de pimiento verde picado
- ¼ taza de cebolla picada
- 1 cucharilla de *aceite vegetal*
- 1 taza de *salsa de tomate*
- 1½ cucharillas de salsa de chile
- 1 cucharilla de comino
- 1⅔ tazas de agua
- 2 tazas de habichuelas de lata escurridas
- 1 *lata de maíz* (de 16 onzas) escurrido
- 1 ají rojo cortado

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Cocine el pimiento verde y la cebolla en el aceite hasta que estén suaves.
3. Agregue los demás ingredientes, menos los de la preparación de la cubierta, y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
4. Vierta en una bandeja para hornear de 9 x 13 pulgadas.
5. Prepare la cubierta de harina de maíz y vierta sobre la mezcla.
6. Hornee a 350°F durante 30 minutos.

Variación:

Para disminuir el contenido de sodio; utilice habichuelas y maíz enlatado bajo en sodio; prepare mitad de la cubierta de harina de maíz y coloque con una cuchara (poco a poco) sobre el pastel.

Cubierta de harina de maíz

- 1 taza de harina
- 1 taza de *harina de maíz*
- 1 cucharadas de polvo de hornear
- 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o 1 huevo)
- 1 cucharilla de sal
- ⅓ taza de *aceite vegetal*
- 1 cucharada de azúcar

Información nutricional para cada porción:

Calorías	500	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	8	gr	Calcio	40	mg
Calorías de grasa	150	Kcal	Sodio	970	mg	Proteína	15	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	17	gr	Carbohidratos totales	75	gr	Vitamina A	140	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	13	gr	Vitamina C	30	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson, FDP de la Comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ.

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Hamburguesa de Bisonte

Para cuatro porciones

1 libra de *carne de bison* molida
 4 panes para hamburguesa, partidos y tostados
 sal y pimienta a gusto

1. Con la carne, forme cuatro tartas de ½ pulgada de grosor.
2. Ase con tapa a la parrilla, vuelteándolas una vez. Cocine hasta que la temperatura interna alcance los 160°F.
3. Sazone las hamburguesas con la sal y pimienta u otras especies, a gusto.
4. Ponga en los panes para hamburguesa tostados y agregue su salsa preferida.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	400	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	6	mg
Calorías de grasa	130	Kcal	Sodio	400	mg	Proteína	26	gr	Hierro	8	mg
Grasa total	14	gr	Carbohidratos totales	41	gr	Vitamina A	2	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	2	mg			

*Receta proporcionada por Rhoda Priesen, Westminster, CO
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Chile de Bisonte

Para 4 porciones

1 libra de *carne de bisonte molida*
 1 cebolla mediana picada
 1 lata (15.5 onzas) de habichuelas, enjuagadas y escurridas.
 2 latas de tomates sin escurrir (15.5 onzas)
 ½ taza de agua
 2 cucharillas de chile en polvo
 ½ cucharilla de comino molido
 ½ cucharilla de sal
 ½ cucharilla de pimienta molida
 ¼ taza de cilantro fresco picado.

1. Cocine la carne de bisonte molida y la cebolla en una cacerola de teflón, con poca cantidad de aceite, hasta que la carne esté dorada y la cebolla tierna.
2. Añada las habichuelas, tomate, agua y especias. Cubra y deje a fuego lento por una hora, añadiendo más agua si el chile se espesa demasiado.
3. Agregue el cilantro picado y cocine 10 minutos más.
4. Sirva en recipientes hondos y añada el queso o jalapeños rebanados si desea.

Variación:

Para disminuir el contenido de sodio: utilice un sustituto de sal y tomates y habichuelas enlatados con bajo contenido de sodio.

Cubierta opcional: queso rallado, jalapeños.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	350	Kcal	Colesterol	40	mg	Azúcar	9	gr	Calcio	100	mg
Calorías de Grasa	110	Kcal	Sodio	1150	mg	Proteína	29	gr	Hierro	6	mg
Grasa total	12	gr	Carbohidratos Totales	29	gr	Vitamina A	240	RE			
Grasa saturada	8	gr	Fibra dietética	8	gr	Vitamina C	30	mg			

*Receta proporcionada por Rhoda Priesen, Westminster, CO
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Guiso de Bisonte

Para 10 porciones

2 libras de *carne de bisonte, en trozos*
 2 cucharadas de *aceite vegetal*
 2 cebollas picadas
 1 lata (15.5 onzas) de *salsa de tomate*
 6 zanahorias peladas y rebanadas
 1 lata (8 onzas) de *tomates sin escurrir*
 2 cucharillas de sal
 ½ cucharilla de pimienta
 3 papas medianas peladas
 ½ taza de agua

1. Cocine la carne con aceite en una olla; añada la cebolla y dore.
2. Añada la salsa de tomate, zanahoria, tomates y especias, luego cubra. Cocine durante una hora a fuego bien lento.
3. Agregue las papas y ½ taza de agua, si es necesario.
4. Cubra y deje cocinar durante 30 minutos a fuego bien lento.

Variaciones: ponga la mezcla en una bandeja para hornear con cubierta de masa de bizcocho (ver pagina 25). Hornee a 425°F, hasta que dore el bizcocho.

Para disminuir el contenido de sodio: utilice un sustituto de sal y enlatados (tomates y salsa de tomates) con bajo contenido de sodio.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	240	Kcal	Colesterol	55	mg	Azúcar	6	gr	Calcio	50	mg
Calorías de grasa	45	Kcal	Sodio	840	mg	Proteína	22	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	5	gr	Carbohidratos Totales	24	gr	Vitamina A	1300	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra Dietética	5	gr	Vitamina C	15	mg			

Receta proporcionada por Rhoda Priesen, Westminster, CO
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

Estofado de Búfalo

Para 8-10 porciones

2 libras de *carne de bisonte molida*
 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼
 taza de agua (o un huevo)
 ½ cebolla mediana picada
 2 cucharillas de salsa Worcestershire
 Pimienta a gusto
 Ajo en polvo a gusto
 1½ paquetes de galletas saladas
 (*saltine crackers*) molidas
 2 cucharadas + 2 cucharillas de *leche*
descremada en polvo + ½ taza de
 agua (o ½ taza de leche descremada)
 ½ pimienta verde picado
 sal a gusto

1. Caliente el horno de 275°F a 300°F.
2. Mezcle todos los ingredientes y forme el estofado.
3. Hornee durante una hora o hasta que el termómetro al centro del estofado, esté a 160°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	240	Kcal	Colesterol	85	mg	Azúcar	1	gr	Calcio	90	mg
Calorías de grasa	45	Kcal	Sodio	430	mg	Proteína	26	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	5	gr	Carbohidratos totales	25	gr	Vitamina A	20	RE			
Grasa saturada	1.5	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	10	mg			

*Receta proporcionada por Rhoda Priesen, Westminster, CO
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Carne Adobada (Cerdo Picante)

Para 12 porciones

- 2 tazas de puré de chiles rojos o 12 cucharadas de chile en polvo
- 3 libras de carne de cerdo magra y fresca
- 2 cucharillas de sal
- 1 cucharada de orégano
- 2 dientes de ajo aplastados

1. Troce el cerdo.
2. Mezcle los otros ingredientes y añada a la carne de cerdo, deje reposar en refrigerador durante 24 horas.
3. Corte la carne en cubos y dore en poco aceite. Agregue la salsa de chile y cocine a fuego lento durante una hora o más.
4. Para servir, agregue más salsa de chile fresca y cocine hasta que esté blanda.

Información nutricional para cada porción:											
Calorías	310	Kcal	Colesterol	95	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	55	mg
Calorías de grasa	170	Kcal	Sodio	530	mg	Proteína	29	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	19	gr	Carbohidratos totales	5	gr	Vitamina A	266	RE			
Grasa saturada	6	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	6	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Pastel de Hamburguesa con Queso

Para 9 porciones

- 1 libra de carne magra molida
- 1 cebolla grande picada
- 1 lata de maíz de grano entero escurrida
- ½ taza de queso rallado
- ½ taza de mezcla para hornear (vea la página 24)
- ¼ taza de leche descremada en polvo + ¾ taza de agua (o ¾ taza de leche descremada)
- ¼ taza de mezcla de huevo + ½ taza de agua (o 2 huevos)

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Dore la carne y la cebolla en un sartén, escurra la grasa.
3. Ponga en una bandeja para pastel de 9 pulgadas y añada el maíz y queso sobre la carne.
4. Revuelva los demás ingredientes con un tenedor. Vierta sobre la mezcla de carne.
5. Hornee sin cubrir durante 30 minutos a 350°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	220	Kcal	Colesterol	85	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	85	mg
Calorías de grasa	110	Kcal	Sodio	280	mg	Proteína	14	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	12	gr	Carbohidratos totales	16	Gr	Vitamina A	60	RE			
Grasa saturada	5	gr	Fibra dietética	2	Gr	Vitamina C	5	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin Y Nancy Patterson, FDP de la Comunidad indígena del río Gila, Sacaton, AZ
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Pollo y Fideos

Para 4 porciones

1 bolsa de *fideos de huevo* (1 libra)
 1 lata de *pollo* (29 onzas)
 1 lata de sopa de crema de pollo o crema de hongos (10.5 onzas)

1. Cocine y escurra los fideos.
2. Agregue el pollo (lavado y escurrido para reducir la grasa) y la sopa crema.
3. Caliente bien y sirva.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	380	Kcal	Colesterol	110	mg	Azúcar	2	gr	Calcio	30	Mg
Calorías de grasa	80	Kcal	Sodio	590	mg	Proteína	32	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	9	gr	Carbohidratos totales	46	gr	Vitamina A	25	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Kelly Dicky, Centro FDP de la Nación Osage, Pawhuska, OK
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pastel de Pollo en Olla

Para 6 porciones

Tarta de 9" o 10" (comprada o hecha en casa)

5½ cucharadas de margarina

½ taza de *harina para todo propósito*

½ cucharilla de sal

¼ a ½ cucharilla de pimienta

1¾ tazas de caldo de pollo

¼ taza de *leche descremada en polvo* +

⅔ taza de agua (o ⅔ taza de leche descremada)

⅓ taza de cebolla picada

1 lata (15.5 onzas) de *arvejas* escurridas

1 lata (15.5 onzas) de *zanahorias* escurridas

1 *lata de pollo* desgrasado (ver página 7) de 29 onzas, o 2½ a 3 tazas de pollo picado

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Derrita la margarina en un sartén, revuelva agregando la harina, sal y pimienta. Cocine, revolviendo constantemente hasta que empiece a hervir. Retire del fuego.
3. Agregue el caldo y la leche. Hierva revolviendo constantemente; hierva durante un minuto.
4. Agregue la cebolla, vegetales y pollo. Sazone con sal y pimienta.
5. Vierta la mezcla a la tarta (en la bandeja para tartas). Cubra con la masa restante. Selle por los bordes.
6. Hornee a 425°F durante 35 minutos hasta que la cubierta esté dorada y la mezcla burbujeante.

Información Nutricional Para cada porción:											
Calorías	740	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	100	mg
Calorías de grasa	360	Kcal	Sodio	1230	mg	Proteína	46	gr	Hierro	6	mg
Grasa total	40	gr	Carbohidratos totales	49	gr	Vitamina A	1190	RE			
Grasa saturada	10	gr	Fibra dietética	7	gr	Vitamina C	10	mg			

*Receta proporcionada por Deanna Miller, Nez Perce, Craigmont, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Tacos de Pollo

Para 10 porciones

1 lata de pollo desgrasado (ver página 7) de 25 onzas.

½ taza de cebolla picada

1 cucharilla de chile en polvo

1 cucharilla de orégano

1 cucharilla de ajo en polvo

1 cucharilla de comino

1 cucharilla de pimentón (páprika)

5 tazas de lechuga desmenuzada

5 tazas de repollo desmenuzado

1½ tazas de tomate cortado en cubitos

5 onzas de queso cheddar rallado

5 onzas de queso mozzarella rallado

10 tortillas de maíz de 7 pulgadas

salsa

1. Hierva una olla de agua. Retire la grasa en exceso del pollo enfriado y coloque en una coladera sobre un recipiente grande. Esparza con un tenedor. Vierta el agua caliente sobre la carne a través de la coladera.
2. Coloque al pollo en un recipiente hermético.
3. Agregue la cebolla, chile en polvo, orégano, ajo en polvo, comino y pimentón, al pollo.
4. Refrigere el pollo durante una noche en un recipiente hermético.
5. Para hacer los tacos, coloque la mezcla del pollo en un sartén y caliente a fuego lento, o caliente en micro ondas durante 2 - 3 minutos, revolviendo cada 1½ minutos para calentar completamente. Mezcle la lechuga y el repollo. Mezcle los quesos. Ponga ¼ taza de la mezcla en una tortilla y cubra con el queso y vegetales.
6. Agregue la salsa al gusto.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	430	Kcal	Colesterol	60	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	280	mg
Calorías de grasa	160	Kcal	Sodio	520	mg	Proteína	34	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	18	gr	Carbohidratos totales	34	gr	Vitamina A	190	RE			
Grasa saturada	7	gr	Fibra dietética	4	gr	Vitamina C	20	mg			

*Receta proporcionada por Gloria Goodwin, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomon, MN
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pizza de Queso

Para 8 porciones

3 tazas de mezcla para hornear (ver página 7)
 ¼ taza de agua
 ½ lata de salsa para espagueti de 15.5 onzas
 2 tazas de queso rallado
 opcional: *carne molida* cocinada, chorizo o jamón; cebolla, pimentón verde, hongos.

1. Combine la mezcla para hornear con el agua. Moldee la masa en una bandeja engrasada para pizza u hoja para hornear, con un poco de aceite.
2. Vierta la salsa sobre la masa, ponga el queso y cubiertas opcionales
3. Hornee a 450°F hasta que esté dorada.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	290	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	240	mg
Calorías de grasa	100	Kcal	Sodio	770	mg	Proteína	13	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	11	gr	Carbohidratos totales	37	gr	Vitamina A	140	RE			
Grasa saturada	6	gr	Fibra dietética	4	gr	Vitamina C	3	mg			

*Receta proporcionada por Lisa Wheelen, Consejo ínter - tribal, Inc. Galena, KS
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Fritura de Productos Básicos

Para 4 porciones

1 cucharada de almidón de maíz
 1 cucharada de salsa soya
 1 taza de *trozos de piña* escurridos (guarde ½ taza del jugo)
 2 cucharadas de *aceite vegetal*
 1 taza de habichuelas verdes frescas
 1 taza de zanahoria cruda picada
 1 taza de *pollo*, escurrido, *de lata o cocido*.
 Arroz caliente ya preparado

1. En un recipiente pequeño disuelva el almidón de maíz con la salsa soya y el jugo de piña, guarde para luego.
2. Caliente el aceite en una cacerola o wok. Revuelva y fría los vegetales hasta que estén suaves pero crujientes. Agregue la piña y el pollo.
3. Vierta la mezcla de almidón y cocine hasta que espese.
4. Sirva inmediatamente con el arroz caliente.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	200	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	10	gr	Calcio	40	mg
Calorías de grasa	80	Kcal	Sodio	300	mg	Proteína	12	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	9	gr	Carbohidratos totales	17	gr	Vitamina A	890	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	15	mg			

*Receta proporcionada por Darlene Mostrom, Reservación Fond du Lac, Cloquet, MN
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Crema de Papa (sopa)

Para 4 porciones

½ cebolla picada
 2 lonjas de jamón picado
 2 cucharadas de *mantequilla* o
 margarina
 1 taza de *leche descremada en polvo* +
 3 tazas de agua (o 3 tazas de leche
 descremada)
 1 *lata de maíz* de 15.5 onzas
 ¾ *taza de hojuelas de papa*

1. Dore la cebolla y el jamón en la mantequilla o margarina durante 5 minutos a fuego lento.
2. Agregue la leche y el maíz.
3. Deje a fuego lento durante 5 minutos y luego agregue las hojuelas de papa.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	250	Kcal	Colesterol	5	mg	Azúcar	13	gr	Calcio	230	mg
Calorías de Grasa	70	Kcal	Sodio	500	mg	Proteína	12	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	8	gr	Carbohidratos totales	38	gr	Vitamina A	190	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	20	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin & Nancy Patterson, FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Sopa de Maní

Para 12 porciones

- 1 cebolla mediana picada
- 2 tallos de apio picados.
- ¼ tazas de *mantequilla* o margarina
- 3 cucharadas de *harina para todo propósito*
- 2 cuartas de caldo de pollo
- 2 tazas de *mantequilla de maní*
- 1¾ taza de *leche evaporada*
- ½ taza de *maní* picado

Nota para personas con alergias:
contiene maní

1. Cocine la cebolla y el apio en la mantequilla o margarina hasta que esté tierna, no dorada.
2. Agregue la harina hasta que esté bien mezclada. Añada el caldo de pollo, revolviendo constantemente y haga hervir.
3. Retire del fuego. Agregue la mantequilla de maní y la leche evaporada, revolviendo constantemente hasta que esté bien mezclada.
4. Regrese al fuego pero no haga hervir.
5. Sirva esparciendo el maní sobre la sopa. Consuma caliente o fría.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	380	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	8	gr	Calcio	130	mg
Calorías de grasa	270	Kcal	Sodio	400	mg	Proteína	18	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	30	gr	Carbohidratos totales	15	gr	Vitamina A	60	RE			
Grasa saturada	7	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	2	mg			

Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Guiso de Albóndigas, Fácil de Preparar

Para 4 porciones

1 lata de guiso de albóndigas
 1 *lata de tomates* escurridos (15.5 onzas)
 1 *lata de maíz* escurrido (15.5 onzas)
 1 *lata de habichuelas verdes* escurridos (15.5 onzas)

1. Corte las albóndigas en 4 o 5 rodajas. Pique los tomates y mezcle en olla de dos cuartas. Agregue el maíz y las habichuelas verdes.
2. Añada media lata de agua y hierva. Deje cocer a fuego lento durante 5 minutos.
3. Sirva con galletas saladas.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	280	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	90	mg
Calorías de grasa	45	Kcal	Sodio	1350	mg	Proteína	15	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	5	gr	Carbohidratos totales	47	gr	Vitamina A	510	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	5	gr	Vitamina C	30	mg			

*Receta proporcionada por Lequitta McWhirter, Nez Perce, Orofino, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Cacerola Jardín para la Cena

Para 4 porciones

- 2 tazas de pan suave, cortado en cubitos
- ½ taza de queso rallado
- 5 cucharadas de *mantequilla* o margarina derretida
- 1 taza de *arvejas enlatadas* cocidas
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de *harina para todo propósito*
- 1 cucharilla de sal
- ⅛ cucharilla de pimienta
- ½ taza de *leche descremada en polvo* + 1½ taza de agua (o 1½ taza de leche descremada)
- 1 taza de carne (*vacuna, de pollo o cerdo*) cocida y picada
- 1 tomate grande en rodajas

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Mezcle los panes, queso y 2 cucharadas de margarina derretida.
3. Esparza la mitad de la mezcla en una cacerola de una cuarta y cubra con las arvejas.
4. Cocine la cebolla en 3 cucharadas de margarina hasta que la cebolla esté tierna. Agregue y mezcle bien la harina y las especias.
5. Cocine a fuego lento, revolviendo hasta que la mezcla esté burbujeando.
6. Retire del fuego, agregue la leche y lleve a un hervor, revolviendo constantemente. Haga hervir y revuelva durante un minuto.
7. Agregue la carne, revolviendo y vierta encima las arvejas.
8. Arregle las rodajas de tomate encima, y esparza el pan restante.
9. Hornee sin cubrir a 350°F durante 25 minutos.

Variación:

Para disminuir el contenido de grasa: utilice 2 cucharadas de margarina en vez de 5; utilice queso bajo en grasa. Agregue más vegetales como brécol, habichuelas; utilice salsa de tomates en vez de crema en el punto 4.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	550	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	9	gr	Calcio	240	mg
Calorías de Grasa	380	Kcal	Sodio	1330	mg	Proteína	19	gr	Hierro	8	mg
Grasa total	42	gr	Carbohidratos Totales	25	gr	Vitamina A	300	RE			
Grasa saturada	15	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	15	mg			

*Receta proporcionada por Winnie Day, Nez Perce, Reubens, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Gazpacho (sopa de tomate fría)

Para 4-6 porciones

2 latas de 15.5 onzas de tomates, picados.

2 tazas de jugo de tomate

1 pepino grande picado

1 diente de ajo picado (o ¼-½

cucharilla de ajo en polvo)

¼ taza de aceite de oliva

2 cucharadas de vinagre

½ - 1 cucharilla de salsa picante

½ cucharilla de sal

¼ cucharilla de pimienta

1. Ponga el tomate con el jugo en un recipiente para mezclar
2. Agregue el pepino, cebolla, ajo, aceite, vinagre, salsa picante y pimienta. Mezcle bien, cubra y enfríe.
3. Sirva en recipientes y cubra con croutons si desea.
4. Para una versión más saludable no utilice sal y aceite.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	150	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	70	mg
Calorías de grasa	90	Kcal	Sodio	670	mg	Proteína	3	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	10	gr	Carbohidratos Totales	17	gr	Vitamina A	150	RE			
Grasa saturada	1.5	gr	Fibra dietética	4	gr	Vitamina C	30	mg			

*Receta proporcionada por Collen Vasquez, Banda de Indígenas Misioneros de San Pasqual (Asoc. De Representantes tribales de California del Sur), Valley Center, CA
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Guiso de Chiles Verdes

Para 8 porciones

2 libras de cerdo, carnero, cordero o carne vacuna picada.
 3 mazorcas (saque los motes de la mazorca) o 3 tazas de *maíz enlatado* congelado
 3 tallos de apio cortado en cubitos
 3 papas medianas peladas y cortadas en cubitos
 2 papas medianas cortadas en cubitos
 5 chiles verdes retostados, picados pelados y sin semillas (o 2 cucharadas si son enlatados)

1. Dore la carne en una olla grande.
2. Agregue los demás ingredientes además de agua hasta alcanzar la consistencia del guiso.
3. Cubra la olla y cocine a fuego lento durante una hora aproximadamente.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	270	Kcal	Colesterol	75	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	28	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	230	mg	Proteína	27	gr	Hierro	3	mg
Grasa total	7	gr	Carbohidratos totales	25	gr	Vitamina A	13	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	15	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Sopa de Hamburguesa

Para 10 porciones

1 libra de *carne molida*
 1 taza de cebolla picada
 4 tazas de agua
 4 tazas de *jugo de tomate*
 1 taza de papas cortadas en cubitos
 1 taza de zanahoria cortada en cubitos
 1 taza de apio picado
 2 cucharillas de sal
 1 hoja pequeña de laurel
 1 pizca de albahaca

1. Dore la carne y la cebolla.
2. Añada el agua y jugo de tomate, deje hervir.
3. Agregue la papa, zanahoria, apio, sal, laurel y albahaca.
4. Cocine a fuego lento hasta que los vegetales estén listos (30 minutos aprox.)

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	140	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	30	mg
Calorías de grasa	50	Kcal	Sodio	900	mg	Proteína	10	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	6	gr	Carbohidratos totales	10	gr	Vitamina A	260	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	25	mg			

Receta proporcionada por Agnes Rich Snyder, Nez Perce, Nezperce, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Picadillo

Para 6 – 8 porciones

- 2½ a 4 libras de pollo
- 1 cebolla mediana picada
- 2 a 4 tazas de papas cortadas en cubitos
- 1 lata de zanahorias escurridas
- 3 tazas de salsa de carne (o suficiente para que el picadillo esté húmedo)

1. Hierva el pollo hasta que pueda desmenuzarse fácilmente, retire los huesos.
2. Dore el pollo desmenuzado y la cebolla en un sartén de teflón con spray para que no se pegue.
3. Añada las papas, zanahorias y la salsa de carne. Caliente bien, revolviendo constantemente para que no se pegue o queme. Sazone a gusto.

Nota: los ingredientes ya cocinados pueden ser utilizados para asados u otras sobras. Puede ser utilizada carne enlatada o de pollo. Esta es una manera rápida y fácil de utilizar las sobras.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	560	Kcal	Colesterol	210	mg	Azúcar	2	gr	Calcio	50	mg
Calorías de grasa	180	Kcal	Sodio	840	mg	Proteína	67	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	20	gr	Carbohidratos totales	20	gr	Vitamina A	520	RE			
Grasa saturada	6	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	6	mg			

*Receta proporcionada por Esther L. Roby, Nez Perce, Kamiah, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Sopa de Maíz Molido

Para 6 porciones

- 1 libra de *carne molida vacuna o de bisonte*
- 1 cebolla grande picada
- 3 tallos de apio picados
- 2 tazas de *habichuelas* cocidas con liquido
- 2 tazas de maíz molido con líquido

1. Cocine la carne en una olla grande; cuando esté a termino medio, añada la cebolla y apio para luego terminar de cocinar.
2. Agregue las habichuelas y el maíz, sazone a gusto. Caliente hasta que esté tibio.
3. Agregue agua y cocine a fuego lento si está demasiado espesa.

Variación: Para reducir el contenido de sodio: Escurre y tire el líquido de las habichuelas enlatadas y del maíz. Reemplace la misma cantidad por agua limpia. (1 taza aprox.)

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	440	Kcal	Colesterol	55	mg	Azúcar	4	gr	Calcio	70	mg
Calorías de grasa	120	Kcal	Sodio	940	mg	Proteína	24	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	13	gr	Carbohidratos Totales	55	gr	Vitamina A	2	RE			
Grasa saturada	4.5	gr	Fibra dietética	13	gr	Vitamina C	4	mg			

Receta proporcionada por Linda Smart, FDP del Lac Courte Oreilles, Hayward, W
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Macarrones con Queso

Para 6-8 porciones

- 1 paquete de *macarrones* (de 16 onzas)
- 3 tazas de queso cheddar, rallado o cortado en cubitos
- 1/3 taza de *leche descremada en polvo* + 1 taza de agua (o 1 taza de leche descremada)
- sal y pimienta a gusto

1. Cocine los macarrones como está indicado en el envase, escúrralos.
2. Coloque el queso y la leche en un recipiente para micro ondas. Caliente hasta que el queso se encuentre derretido, aprox. 5 minutos a máxima potencia.
3. Combine la mezcla de queso con los macarrones, agregue sal y pimienta a gusto.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	450	Kcal	Colesterol	50	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	400	mg
Calorías de grasa	150	Kcal	Sodio	360	mg	Proteína	22	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	17	gr	Carbohidratos totales	51	gr	Vitamina A	170	RE			
Grasa saturada	10	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Deanna Miller, Nez Perce, Craigmont, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Carne y Macarrones a la Cacerola

Para 8 porciones

- 1 libra de *carne magra molida*
- 1 cebolla picada (½ taza)
- ¼ cucharilla de sal
- ¼ cucharilla de pimienta
- ¼ cucharilla de pimienta de olor
- ¼ cucharilla de ajo en polvo
- 16 onzas de *macarrones*
- 1 *lata de habichuelas* verdes escurridas (15.5 onzas)
- 1 *lata de crema de maíz* (15.5 onzas)
- 2 latas de crema de hongos (sopa), de 10.5 onzas
- ½ taza de crema agria (opcional)
- 1 a 2 tazas de queso rallado

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Dore la carne molida y la cebolla, escurra la grasa. Agregue sazón a gusto.
3. Cocine los macarrones hasta que estén casi listos.
4. Mezcle la carne con los fideos cocidos y los demás ingredientes en un recipiente (excepto el queso). Ponga la mezcla en una cacerola engrasada y cubra con el queso.
5. Hornee a 350°F durante 20 minutos o hasta que esté listo.

Variaciones: agregue una lata de hongos rebanados y una lata de aceitunas rebanadas.

Para reducir el contenido de sodio: utilice enlatados, sopas y vegetales de bajo contenido de sodio. Utilice sustituto de sal en vez de sal.

Para reducir el contenido de grasa: utilice carnes magras o desgrasadas; no use la crema agria, o utilice crema agria baja en grasa; disminuya o utilice queso bajo en grasa.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	380	Kcal	Colesterol	55	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	51	mg
Calorías de grasa	150	Kcal	Sodio	910	mg	Proteína	22	gr	Hierro	3	mg
Grasa total	17	gr	Carbohidratos totales	36	gr	Vitamina A	28	RE			
Grasa saturada	6	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	8	mg			

*Receta proporcionada por Deanna Miller, Nez Perce, Craigmont, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Estofado de Pollo Manhattan

Para 10 porciones

2½ tazas de caldo de pollo
 1¼ taza de zanahorias, cortadas en pedazos de ½ pulgada.
 1¼ taza de apio picado
 1¼ taza de nabo cortado en cubitos
 ¾ taza de cebolla picada
 2 latas de tomate de 15.5 onzas.
 ¼ cucharilla de tomillo
 ¼ cucharilla de pimienta
 5 tazas de pollo cocido y cortado en cubitos

1. Haga hervir el caldo de pollo en un sartén grande.
2. Añada los vegetales crudos al caldo. Cubra y deje hervir hasta que los vegetales estén tiernos, aprox 10 minutos.
3. Corte el tomate en pedazos grandes y agregue a la mezcla de vegetales.
4. Agregue a los vegetales cocidos el tomillo, pimienta, y pollo. Cocine a fuego lento, cubierto, durante 10 minutos para mezclar sabores. Si desea agregue más caldo.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	210	Kcal	Colesterol	660	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	60	mg
Calorías de grasa	70	Kcal	Sodio	720	mg	Proteína	25	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	8	gr	Carbohidratos Totales	8	gr	Vitamina A	520	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	20	mg			

Receta proporcionada por Gloria Goodwin, Banda de tierra blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Estofado de Carne

Para 6 porciones

1 libra de carne molida vacuna o de bisonte
 ½ taza de arroz cocido
 2 cucharadas de mezcla de huevo + ¼ taza de agua (o un huevo)
 ½ taza de zanahoria rallada
 1 taza de queso rallado, dividido
 ¼ taza de cebolla picada
 2 cucharillas de salsa Worcestershire
 ¼ cucharilla de ajo en polvo
 ¼ cucharilla de pimienta
 sal a gusto
 1 taza de salsa de tomate, dividida

1. Caliente el horno a 375°F.
2. En un recipiente grande mezcle bien la carne molida, arroz, huevo, zanahoria, ½ taza de queso, cebolla y condimentos.
3. Ponga en una bandeja para estofado, cubra con ½ taza de salsa de tomate, tape con papel aluminio y hornee a 375°F durante hora y media o hasta que el termómetro lea 160°F en el centro del estofado.
4. Retire del horno. Saque el jugo excesivo, cubra con el restante de queso y salsa de tomate, hornee por 15 minutos más, sin tapar.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	180	Kcal	Colesterol	65	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	70	Kcal	Sodio	410	mg	Proteína	16	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	8	gr	Carbohidratos totales.	10	gr	Vitamina A	370	RE			
Grasa saturada	5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	10	mg			

Receta proporcionada por Sheila Briceno-Hatley, USDA, FNS, Lapwai, ID

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Misickquatash (Potaje de maíz y habas)

Para 6 porciones

- 1 taza de *carne magra molida*
- 1 taza de habas congeladas, cocidas y escurridas.
- 1 *lata de maíz* escurrida de 15.5 onzas
- 1 *lata de tomates* picados, de 15.5 onzas
- ¼ cucharilla de sal
- ¼ cucharilla de pimienta
- ⅛ cucharilla de nuez moscada

1. Dore la carne molida en un sartén.
2. Agregue los demás ingredientes, excepto la nuez moscada. Tape y cocine a fuego lento durante 5 minutos hasta que esté caliente por completo.
3. Antes de servir espolvoree con la nuez moscada.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	110	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	35	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	340	mg	Proteína	5	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	0	gr	Carbohidratos totales	23	gr	Vitamina A	65	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	10	mg			

Receta proporcionada por Darlene Mostrom, Reservación Fond du Lac, Cloquet, MN
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Sopa de Habichuelas Norteñas

Para 8 porciones

8 tazas de agua
 1 libra de *habichuelas secas* (2 tazas)
 ½ lata de *salsa de tomate*, de 15.5 onzas
 2 tazas de jamón picado
 1 cebolla grande picada, aprox 1 taza
 1 cucharilla de cubito concentrado de carne
 1 cucharilla de sal
 ½ cucharilla de pimienta
 1 diente de ajo aplastado
 2 tazas de *puré de papas*
 2 zanahorias medianas cortadas en pedazos de ½ pulgada
 2 tallos medianos de apio cortados en pedazos de ½ pulgada (1 taza aprox.)
 leche descremada (opcional)

1. Hierva el agua con las habichuelas en una olla grande durante 2 minutos.
2. Retire del fuego, tape y deje reposar 1 hora.
3. Agregue la salsa de tomate, jamón, cebolla, cubito de carne concentrado, sal, pimienta y el ajo, a las habichuelas.
4. Haga hervir, reduzca el fuego. Tape y cocine a fuego lento hasta que las habichuelas estén tiernas, aprox 2 horas. (No hierva o las habichuelas se romperán). Cuele la grasa si es necesario.
5. Añada el puré de papa, zanahorias y apio, a la sopa.
6. Haga hervir y reduzca el fuego. Tape y deje a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos, aprox 45 minutos.
7. Vierta 1 a 2 tazas de leche o agua para obtener una consistencia menos espesa.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	310	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	130	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	910	mg	Proteína	22	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	7	gr	Carbohidratos Totales	43	gr	Vitamina A	550	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	12	gr	Vitamina C	15	mg			

*Receta proporcionada por Brenda Oyloe, Area de Servicio Indígena de Trenton, Trenton, ND
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Espagueti clásico

Para 6 porciones

- 1 libra de *carne molida vacuna o de bisonte*
- 6 cucharillas de condimento para espagueti (ver página 82)
- 1 lata de *salsa de tomate* (15.5 onzas)
- 1 lata de *tomates* (15.5 onzas)
- ½ paquete de *espagueti* (1 libra)

1. Dore la carne y escurra la grasa.
2. Agregue el condimento, la salsa de tomate y los tomates. Cocine a fuego lento de 10 a 15 minutos.
3. Hierva agua y prepare los espaguetis hasta que estén listos.
4. Sirva con tostadas y ensalada de vegetales verdes.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	340	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	6	gr	Calcio	5	mg
Calorías de grasa	130	Kcal	Sodio	620	mg	Proteína	25	gr	Hierro	3	mg
Grasa total	14	gr	Carbohidratos totales	27	gr	Vitamina A	118	RE			
Grasa saturada	5	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	20	mg			

*Receta proporcionada por Coleen C. Windham, Nez Perce, Lenore, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pollo Frito al Horno

Para 4 porciones

- 8 pedazos de pollo con hueso
- 1 a 1½ tazas de mezcla para hornear (ver página 24)
- sal y pimienta al gusto
- spray para que no se pegue

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Rocíe una bandeja de 9 x 13 pulgadas con el spray para que no se pegue.
3. Retire la piel del pollo. Sazone con sal y pimienta.
4. Rocíe al pollo con el spray para que no se pegue, luego cubra los pedazos de pollo con la mezcla para hornear.
5. Hornee a 375°F durante 1 hora, sin cubrir o hasta que el pollo esté listo (cuando el centro del pollo esté a 180°F).

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	400	Kcal	Colesterol	120	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	50	mg
Calorías de grasa	140	Kcal	Sodio	550	mg	Proteína	40	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	16	gr	Carbohidratos totales	19	gr	Vitamina A	25	RE			
Grasa saturada	4.5	gr	Fibra dietética	<1g	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Earlene Cooper, Nez Perce, Nezperce, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Panqueques

Para 12 panqueques

¼ taza de *mezcla de huevo* + ½ taza de agua (o 2 huevos)
 2 tazas de mezcla para hornear (ver página 24)
 1 taza de agua
 2 cucharadas de *aceite vegetal* o *salsa de manzana, enlatada*

1. Bata los huevos en un recipiente grande.
2. Añada los demás ingredientes y revuelva enteramente hasta que esté grumoso y aguado.
3. Vierta de a una cucharada sobre una plancha caliente. De la vuelta cuando la cara de arriba esté llena de burbujas.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	100	Kcal	Colesterol	35	mg	Azúcar	1	gr	Calcio	30	mg
Calorías de grasa	30	Kcal	Sodio	115	mg	Proteína	4	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	3.5	gr	totales	15	gr	Vitamina A	30	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Cerdo Frito

Para 8 porciones

2½ libras de chuletas de cerdo, magras
 1 cucharada de *aceite vegetal*
 ½ cucharilla de sal
 2 tazas de zanahoria rebanada
 2 tazas de pimiento verde rebanado
 2 tazas de hongos rebanados
 2 tazas de brécol, sin tallo
 1 taza de agua
 2 cucharadas de salsa soya
 1 cucharilla de ajo en polvo
 2 cucharillas de almidón de maíz
 1 cucharilla de jengibre molido
 16 tomates maduros
 arroz cocido y caliente

1. Corte, separe y tire la grasa en exceso y el hueso de la carne. Corte la carne en rebanadas de ¼ pulgada de grosor.
2. En un sartén grande dore la carne en aceite hirviendo, removiendo constantemente. Retire del fuego. Espolvoree el cerdo con sal.
3. Reduzca el fuego; agregue los vegetales y ½ taza de agua. Revuelva para mezclar. Tape y cocine 10 minutos aprox.
4. Mezcle la salsa soya, el ajo en polvo, almidón de maíz, jengibre y ½ taza de agua en un recipiente pequeño. Agregue a la mezcla de vegetales.
5. Regrese el cerdo a la sartén y cocine 3 – 4 minutos, revolviendo de vez en cuando.
6. Corte el tomate en cuartas partes, mezcle con el cerdo y caliente completamente.
7. Sirva sobre el arroz cocido y caliente.

Información Nutricional para cada porción:

Calorías	460	Kcal	Colesterol	120	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	80	mg
Calorías de grasa	130	Kcal	Sodio	520	mg	Proteína	47	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	14	gr	Carbohidratos totales	34	gr	Vitamina A	1560	RE			
Grasa saturada	4.50	gr	Fibra dietética	4	gr	Vitamina C	70	mg			

*Receta proporcionada por Gloria Goodwin, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Posole a la puebla

Para 8 porciones

2 tazas de maíz blanco molido y seco
2 libras de cerdo rebanado, cortado y dorado
con un diente de ajo
¼ taza de chile rojo de Nuevo México,
molido* o pimienta fresca molida al
gusto
½ cebolla, cortada (½ taza)
2 cucharillas de orégano
sal al gusto

1. Llene una olla grande con el maíz molido y agua. Cocine el maíz tapado, a fuego medio hasta que esté “al dente” (varias horas).
2. Agregue los demás ingredientes, cubra y cocine a fuego lento hasta que la carne este tierna (2 o 3 horas).

* No el chile rojo molido utilizado en el chile Tejano.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	310	Kcal	Colesterol	95	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	45	mg
Calorías de grasa	110	Kcal	Sodio	560	mg	Proteína	35	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	12	gr	Carbohidratos totales	14	gr	Vitamina A	22	RE			
Grasa saturada	44	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	22	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Guiso de Chile Rojo

Para 8 porciones

2 libras de cerdo, cortado en pedazos pequeños (guarde algo de grasa)
5 chiles rojos secos
1 cucharilla de orégano
½ cucharilla de ajo en polvo
sal al gusto

1. Lave los chiles, sacando la vena y las semillas. Coloque en licuadora con 1 taza de agua y licúe hasta que sea una pasta.
2. Ponga la grasa en un sartén profundo hasta que haya suficiente grasa para que no se pegue la carne. Deseche la grasa restante.
3. Dore el cerdo ligeramente. Añada la pasta de chile y mezcle bien, agregando agua si la mezcla es demasiado espesa. Añada el orégano y el ajo. Cubra y deje a fuego lento durante una hora.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	250	Kcal	Colesterol	95	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	32	mg
Calorías de grasa	100	Kcal	Sodio	65	mg	Proteína	34	gr	Hierro	1	mg
Grasa total	11	gr	Carbohidratos totales	3	gr	Vitamina A	72	RE			
Grasa saturada	3.5	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	2	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Estofado de Salmón (o Atún)

Para 8 porciones

4 tazas de salmón *enlatado* y escurrido (o *atún*)
 2 cucharadas de jugo de limón
 1/3 taza de *leche descremada en polvo* + 1 taza de agua (o 1 taza de leche descremada)
 3 tazas de pan suave, picado o *galletas saladas* molidas.
 1/4 taza de *mezcla de huevo* 1/2 taza de agua (o 2 huevos batidos)
 1/4 taza de hojuelas de cebolla seca
 1/4 cucharilla de pimienta
 1 cucharada de perejil seco.

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un recipiente grande rocíe el salmón con el jugo de limón.
3. En un recipiente mediano mezcle la leche, migajas de pan, huevo, cebolla, pimienta y perejil. Agregue el salmón y mezcle bien.
4. Coloque el estofado en una bandeja no-metálica para estofados.
5. Hornee a 350°F durante 30 minutos
6. Deje enfriar durante 5 minutos antes de cortar y servir.
7. Puede servirse con 1/4 taza de salsa de crema, sobre cada rebanada del estofado de salmón (ver página 69).

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	360	Kcal	Colesterol	100	Mg	Azúcar	3	gr	Calcio	426	mg
Calorías de grasa	90	Kcal	Sodio	470	Mg	Proteína	32	gr	Hierro	3	mg
Grasa total	10	gr	Carbohidratos totales	34	g	Vitamina A	65	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	4	mg			

*Receta proporcionada por Gwen Kjervestad, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Enchiladas de Pollo Desmenuzado

Para 36 enchiladas

1 lata de pollo desgrasado y escurrido
(29 onzas)

2 latas de chiles verdes picados (4
onzas)

Al gusto:

Cebolla en polvo

Ajo en polvo

Pimiento rojo en polvo

Pimentón (Páprika)

Ajo aplastado

½ taza de *aceite vegetal* (para calentar
las tortillas)

36 tortillas de maíz

1 lata mediana de salsa para enchilada
(28 onzas)

2 libras de queso rallado
spray para que no se pegue

1. Caliente el horno a 350°F. Rocíe dos bandejas rectangulares con el spray.
2. En un recipiente mezcle el pollo, chiles y los condimentos.
3. Vierta una cantidad pequeña de aceite en un sartén y caliente a fuego alto. Caliente las tortillas de ambos lados. Repita hasta calentar todas las tortillas, añadiendo aceite si fuera necesario.
4. Luego de calentar escurra el aceite en exceso de cada tortilla, en servilletas.
5. Sumerja a cada tortilla en la salsa para enchiladas removiendo la salsa en exceso.
6. Rellene las tortillas con la carne, enrolle y ponga en el sartén con el pliegue hacia abajo.
7. Con una cuchara, ponga la salsa sobrante sobre las enchiladas. Cúbralas con queso.
8. Hornee a 350°F durante 30 minutos o hasta que el queso esté burbujeante y las enchiladas estén calientes por completo.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	400	Kcal	Colesterol	75	mg	Azúcar	1	gr	Calcio	450	mg
Calorías de grasa	190	Kcal	Sodio	760	mg	Proteína	26	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	21	gr	Carbohidratos totales	28	gr	Vitamina A	170	RE			
Grasa saturada	11	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	6	mg			

*Receta proporcionada por Chrystal Daugherty, Nación Choctaw
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Chilimac “Ayudante de Cocina”

para 6 porciones

- 1 libra de *carne molida* o una lata (29 onzas) de carne vacuna o cerdo desgrasado
- 2 *latas de tomates* (15.5 onzas)
- 1 *lata de habichuelas* vegetarianas escurridos (15.5 onzas)
- 1 taza de *macarrones* secos

1. Desgrase la carne y caliente, la carne, en una cacerola.
2. Agregue los tomates, habichuelas y la mezcla “Ayudante de Cocina”.
3. Hierva sin tapar durante 10 minutos.
4. Agregue los macarrones, tape y cocine a fuego lento durante 15 minutos o hasta que los macarrones estén listos.

Mezcla para “Ayudante de Cocina”:

- ¼ taza de cebolla seca
- ¼ cucharilla de pimienta
- ¼ cucharilla de ajo en polvo
- ¼ cucharilla de chile en polvo
- ¼ cucharilla de azúcar

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	400	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	10	gr	Calcio	100	mg
Calorías de grasa	160	Kcal	Sodio	570	mg	Proteína	25	gr	Hierro	4	mg
Grasa total	18	gr	Carbohidratos totales	37	gr	Vitamina A	110	RE			
Grasa saturada	7	gr	Fibra dietética	6	gr	Vitamina C	25	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Zapallo a la Cacerola

Para 6 porciones

- 1 cebolla mediana picada
- 1 tallo de apio cortado en cubitos
- 12 onzas de *pollo* o pavo cocido y cortado en cubitos
- 2 cucharadas de margarina o *aceite vegetal*
- 3 tazas de mezcla para relleno condimentada
- 1 taza de caldo de pollo
- 1 taza de crema agria baja en grasa
- 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o 1 huevo batido)
- 1½ libras de zapallo rebanado
- spray para que no se pegue

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Dore la cebolla, apio y el pollo en la margarina o aceite, hasta que los vegetales estén tiernos. Guarde para después.
3. Mezcle el relleno, caldo de pollo, crema agria y el huevo. Agregue el zapallo y la mezcla de pollo a la mezcla del relleno.
4. Vierta en una bandeja de dos cuartas, previamente rociada con el spray para que no se pegue.
5. Hornee a 375°F durante 30 a 40 minutos o hasta que esté burbujeante.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	430	Kcal	Colesterol	110	mg	Azúcar	9	gr	Calcio	140	mg
Calorías de grasa	200	Kcal	Sodio	840	mg	Proteína	26	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	22	gr	Carbohidratos totales	32	gr	Vitamina A	240	RE			
Grasa saturada	9	gr	Fibra dietética	4	gr	Vitamina C	8	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Pollo Hervido

Para 6 – 7 porciones

- 3 a 3½ libras de pollo entero para freír o guisar
- Agua hasta cubrir

1. Lave el pollo en agua fría. Retire las menudencias. Limpie por adentro y retire la piel en exceso.
2. Coloque en una olla profunda. Tape y deje cocinar a fuego lento (sin hervir) hasta que esté tierna. 2½ horas aprox.
3. Deje enfriar, deshuese y pique el pollo.
4. La carne puede ser utilizada en ensaladas, sopas, tacos y platos a la cacerola.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	400	Kcal	Colesterol	190	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	30	mg
Calorías de grasa	130	Kcal	Sodio	160	mg	Proteína	62	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	15	gr	Carbohidratos totales	0	gr	Vitamina A	35	RE			
Grasa saturada	4	gr	Fibra dietética	0	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Gloria Goodwin, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Estofado de Carne Relleno

Para 8 – 10 porciones

- 2 libras de *carne molida*
- sal de apio, sal y pimienta a gusto
- ¼ taza de ketchup
- 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o 1 huevo)
- ½ taza de *avena*
- 1 cebolla pequeña cortada en cubitos
- 2 papas medianas ralladas
- 1 zanahoria rallada

1. Caliente el horno a 350°F.
2. En un recipiente grande mezcle la carne, condimentos, ketchup, huevo y la avena.
3. Añada los vegetales y mezcle bien con las manos.
4. Coloque en una bandeja para estofados y cubra con papel aluminio.
5. Hornee a 350°F. durante 90 minutos o hasta que el termómetro en el centro de la carne lea 160°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	260	Kcal	Colesterol	90	mg	Azúcar	2	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	130	Kcal	Sodio	180	mg	Proteína	20	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	14	gr	Carbohidratos totales	11	gr	Vitamina A	220	RE			
Grasa saturada	6	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	4	mg			

*Receta proporcionada por Marnetta Shrader, Nez Perce, Winchester, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pollo a la Teriyaki

Para 4 porciones

- 2½ libras de pedazos de *pollo*
- 2 cucharillas de jengibre molida
- ½ taza de salsa soya lite
- ½ taza de azúcar
- ¼ lata de *piña molida* con jugo (20 onzas)
- 1 cucharilla de pimienta negra
- 1 cucharilla de ajo en polvo (o un diente de ajo aplastado)

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Retire la piel y la grasa en exceso de los pedazos de pollo.
3. Coloque los pedazos en una bandeja para hornear de 9 x 13 pulgadas. Mezcle los demás ingredientes y vierta sobre el pollo.
4. Hornee sin tapar durante 30 minutos o hasta que la temperatura interna del pollo alcance 180°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	420	Kcal	Colesterol	160	mg	Azúcar	26	gr	Calcio	57	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	910	mg	Proteína	60	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	7	gr	Carbohidratos totales	29	gr	Vitamina A	24	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	0	gr	Vitamina C	9	mg			

*Receta proporcionada por Gloria Goodwin, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomon, MN
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Picadillo Texas

Para 4 – 6 porciones

- 1 libra de *carne magra molida*
- 3 cebollas grandes rebanadas
- 1 *lata de habichuelas verdes* escurridas (15.5 onzas)
- 1 *lata de tomates* escurridos (15.5 onzas)
- ½ taza de *arroz* cocido
- ⅛ cucharilla de pimienta
- 1 a 2 cucharillas de chile en polvo

1. En una cacerola grande cocine la carne y la cebolla hasta que la carne esté dorada, revuelva constantemente. Escorra la grasa.
2. Agregue las habichuelas verdes, tomates, arroz, sal, pimienta, chile en polvo. Caliente bien.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	290	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	6	gr	Calcio	67	mg
Calorías de grasa	120	Kcal	Sodio	370	mg	Proteína	24	gr	Hierro	3	mg
Grasa total	14	gr	Carbohidratos totales	17	gr	Vitamina A	84	RE			
Grasa saturada	5	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	17	mg			

*Receta proporcionada por Winnie Day, Nez Perce, Reubens, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA*

Ensalada de Macarrones y Atún

Para 6 Porciones

- 1 libra de *macarrones* secos (4 tazas cocinadas aprox.)
- 1 *lata de atún* escurrida (12 onzas)
- 1 lata de aceitunas negras, rebanadas y escurridas
- 1 puñado de cilantro picado
- 6 tallos de apio rebanados finamente
- 1 taza de mayonesa baja en grasa
- pimienta a gusto

1. Prepare los macarrones de acuerdo a las instrucciones del empaque; lave con agua fría; escurra bien y deje para después.
2. En un recipiente para ensaladas grande, mezcle todos los ingredientes.
3. Refrigere.

Variación: Para reducir el contenido de grasa: utilice una mayonesa libre de grasa.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	250	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	83	mg
Calorías de grasa	50	Kcal	Sodio	800	mg	Proteína	17	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	6	gr	Carbohidratos totales	33	gr	Vitamina A	84	RE			
Grasa saturada	1.5	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	6	mg			

*Receta proporcionada por Collen Vasquez, Banda de Indígenas Misioneros de San Pasqual (Asoc. De Representantes tribales de California del Sur), Valley Center, CA
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Fideos y Atún a la Cacerola

Para 4 porciones

- 1 lata de atún (12 onzas)
- 1 manzana cortada en cubitos
- 2 – 3 tallos de apio picados
- 1 cebolla picada
- ½ paquete de *macarrones* cocidos (1 libra)
- 1 lata de sopa crema libre de grasa (de cualquier clase)
- ½ taza de *galletas saladas u hojuelas de maíz* molidas

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Mezcle todos los ingredientes con excepción de las galletas, coloque en una bandeja o cacerola para el horno.
3. Cubra con las galletas molidas.
4. Hornee sin tapar a 350°F durante 20 – 30 minutos.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	420	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	12	gr	Calcio	65	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	890	mg	Proteína	31	gr	Hierro	5	mg
Grasa total	4	gr	Carbohidratos totales	64	gr	Vitamina A	50	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	5	gr	Vitamina C	10	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Carne y Vegetales a la Cacerola

Para 8 – 10 porciones

- 1 cebolla picada
- 1 libra de *carne molida*
- 1 lata de sopa de tomate sal y pimienta al gusto
- 2 latas de *vegetales mezclados escurridos*
- 1½ tazas de *puré de papas* preparado
- ½ taza de queso rallado

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Dore la cebolla, agregue la carne molida y cocine hasta que esté lista. Escurra la grasa.
3. Agregue la sopa de tomate, sal y pimienta. Caliente completamente y añada la mezcla de vegetales.
4. Vierta en una bandeja o cacerola para el horno. Cubra con el puré de papas hasta el borde de la cacerola. Esparza el queso como cubierta.
5. Hornee a 350°F durante 20 minutos.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	280	Kcal	Colesterol	40	mg	Azúcar	0	gr	Calcio	70	mg
Calorías de grasa	130	Kcal	Sodio	460	mg	Proteína	16	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	14	gr	Carbohidratos totales	23	gr	Vitamina A	640	RE			
Grasa saturada	5	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	20	mg			

Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Hamburguesas Sabrosas con Queso

Para 5 porciones

- 1 libra de *carne molida*
- 5 rebanadas de queso
- ¼ taza de salsa barbacoa
- ⅛ cucharilla de sal
- ⅛ cucharilla de pimienta

1. Forme 5 hamburguesas con la carne y cocine a fuego medio sobre la hornilla o a la parrilla. Mientras se cocinan aderece las hamburguesas con la salsa barbacoa, sal y pimienta.
2. Cuando las hamburguesas estén listas (la temperatura interna de la carne debe alcanzar los 160°F), coloque una rebanada de queso sobre cada hamburguesa y cubra con una tapa. Deje que el vapor derrita el queso.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	280	Kcal	Colesterol	85	mg	Azúcar	2	gr	Calcio	140	mg
Calorías de grasa	170	Kcal	Sodio	520	mg	Proteína	23	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	19	gr	Carbohidratos totales	2	gr	Vitamina A	70	RE			
Grasa saturada	9	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Coleen C. Windham, Nez Perce, Lenore, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

ACOMPAÑAMIENTOS



Calabaza al horno

Para 8 porciones

1 calabaza pequeña, pelada y cortada en cubitos pequeños (2 tazas aprox.)
1 taza de azúcar
1 cucharilla de sal
canela

1. Caliente el horno a 325°F.
2. Coloque los cubitos de calabaza en una bandeja para hornear y espolvoree con la sal y el azúcar.
3. Cubra la bandeja con papel aluminio y hornee hasta que la calabaza esté suave.
4. Espolvoree con canela.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	100	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	25	gr	Calcio	17	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	290	mg	Proteína	0	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	0	gr	Carbohidratos totales	27	gr	Vitamina A	46	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	2	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Habichuelas Vegetarianas al Horno

Para 6 – 8 porciones

1 taza de azúcar morena
¼ taza de mostaza preparada
2 latas de habichuelas vegetarianas (15.5 onzas)
¼ taza de harina para todo propósito
1½ taza de leche evaporada (1½ latas de 12 onzas)

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Mezcle todos los ingredientes.
3. Coloque la mezcla en una bandeja o cacerola para hornear, engrasada.
4. Hornee a 350°F durante 40 minutos.

Nota: En vez de utilizar azúcar morena, puede usar ¾ taza de melaza.

Información nutricional para cada porción:											
Calorías	290	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	39	gr	Calcio	210	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	600	mg	Proteína	9	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	4.5	gr	Carbohidratos totales	58	gr	Vitamina A	45	RE			
Grasa saturada	2.5	gr	Fibra dietética	6	gr	Vitamina C	4	mg			

Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

La Merienda Favorita de Bugs

Bunny

Para 10 – 12 porciones

Ralle las zanahorias, mezcle con las pasas y agregue la mayonesa.

10 zanahorias lavadas y peladas

¾ taza de pasas

½ taza de mayonesa

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	110	Kcal	Colesterol	5	mg	Azúcar	9	gr	Calcio	10	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	65	mg	Proteína	0	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	7	gr	Carbohidratos Totales	11	gr	Vitamina A	890	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	2	mg			

Receta proporcionada por Coleen Windham, Nez Perce, Lenore, ID

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Calabacitas (Zapallo a la Cacerola)

Para 6 porciones

1 cebolla grande cortada en cubitos

1 cucharada de aceite

5 zapallitos de verano, cortados en cubitos (2 tazas aprox.)

2 chiles verdes pelados y tostados (o 1 lata pequeña de chiles verdes cortados en cubitos aprox.)

¾ taza de queso rallado

1. Saltee la cebolla en el aceite hasta que esté suave. Agregue los zapallitos y revuelva hasta que estén tiernos.
2. Añada los chiles; cocine a fuego lento por un tiempo corto.
3. Espolvoree el queso y revuelva hasta que se derrita

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	100	Kcal	Colesterol	15	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	130	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	115	mg	Proteína	4	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	7	gr	Carbohidratos totales	5	gr	Vitamina A	60	RE			
Grasa saturada	3.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	6	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Papas y Espinaca con Queso al Horno

Para 8 porciones

- 2 tazas de agua
- 1 cucharada de cebolla seca picada
- 2 cucharadas de *mantequilla*
- 1½ de *hojuelas de papa instantánea* (para puré)
- ¼ taza de *leche descremada en polvo*
- ¼ taza de *mezcla de huevo*
- ¼ cucharilla de pimienta
- ¾ taza de queso rallado
- 1 *lata de espinaca* (15.5 onzas)

1. Caliente el horno a 425°F.
2. Ponga el agua, cebolla y mantequilla en una cacerola y caliente hasta que hierva el agua.
3. Mientras calienta el agua, mezcle las hojuelas de papa, leche en polvo, mezcla de huevo y pimienta en un recipiente.
4. Retire la cacerola del fuego. Añada la mezcla de papa al agua. Revuelva hasta que el líquido se absorba. Añada el queso, revolviendo.
5. Escorra la espinaca completamente. Ponga la espinaca al fondo de una bandeja para hornear engrasada, de 8 x 8 pulgadas. Vierta y esparza la mezcla de papa sobre la espinaca.
6. Hornee durante 20 minutos o hasta que la cubierta esté ligeramente dorada.

Información Nutricional para cada porción:

Calorías	250	Kcal	Colesterol	70	mg	Azúcar	1	gr	Calcio	165	mg
Calorías de grasa	70	Kcal	Sodio	160	mg	Proteína	8	gr	Hierro	1	mg
Grasa total	8	gr	Carbohidratos totales	34	gr	Vitamina A	817	RE			
Grasa saturada	4.5	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	18	mg			

Receta proporcionada por el USDA, Servicio de Nutrición y Alimentos, Recetas de Productos Básicos Fáciles y Rápidas.

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Salsa de Crema

Para 1 taza aprox.

- 2 cucharadas de *mantequilla* o margarina
- 2 cucharadas de *harina para todo propósito*
- 3/8 taza + 2 cucharillas de *leche descremada en polvo* + 1¼ tazas de agua (o 1¼ tazas de leche descremada) calentada
- ¼ cucharilla de sal
- ¼ cucharilla de pimienta

1. Derrita la margarina o mantequilla en una cacerola.
2. Añada la harina y cocine, revolviendo constantemente hasta que la pasta burbujee, 2 minutos aprox.
3. En otra cacerola caliente la leche a fuego lento, hasta que se formen burbujas en los bordes. Agregue la leche caliente a la mezcla de harina, siga revolviendo mientras la salsa se espesa. Lleve la salsa a un hervor. Añada la sal y pimienta a gusto, baje a fuego lento y cocine durante 2 – 3 minutos más. Retire del fuego.
4. Para enfriar esta salsa y utilizarla luego, tape con papel encerado, para que no se forme nata.

Para salsa de queso: añada revolviendo ½ taza de queso cheddar rallado los últimos 2 minutos mientras cocina, con una pizca de ají.

Información Nutricional para cada porción (1/4 taza):											
Calorías	70	Kcal	Colesterol	<5	mg	Azúcar	4	gr	Calcio	115	mg
Calorías de grasa	25	Kcal	Sodio	220	mg	Proteína	3	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	3	gr	Carbohidratos Totales	7	gr	Vitamina A	84	RE			
Grasa saturada	.5	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por CooksRecipe.com

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA

Ensalada de Habichuelas Verdes y Tomate

Para 4 porciones

- 1 lata de *habichuelas verdes*
- 1 lata de *tomates* picados
- 1/3 taza de cebolla rebanada
- 1 cucharada de mostaza picante
- 1/4 cucharilla de pimienta
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 cucharadas de *aceite vegetal*
- 1/4 cucharilla de sal

1. Escorra las habichuelas verdes y los tomates.
2. Mezcle todos los ingredientes.
3. Tape y refrigere hasta su uso.

Información nutricional para cada porción:											
Calorías	100	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	5	gr	Calcio	55	mg
Calorías de grasa	60	Kcal	Sodio	560	mg	Proteína	2	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	7	gr	Carbohidratos totales	90	gr	Vitamina A	80	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	3	gr	Vitamina C	20	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Salsa Saludable para Espagueti

Para 10 porciones

- 1 cucharada de *aceite vegetal*
- $\frac{3}{4}$ taza de cebolla picada
- $\frac{1}{4}$ cucharilla de ajo en polvo
- $\frac{3}{4}$ taza de pimiento verde picado
- 2 latas de tomate (15.5 onzas)
- 2 latas de salsa de tomate (15.5 onzas)
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharilla de albahaca
- $\frac{1}{4}$ cucharilla de pimienta
- $\frac{1}{4}$ cucharilla de tomillo
- 1 libra de *carne molida* o pavo molido

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, ajo en polvo y pimiento verde. Caliente 2 minutos revolviendo de vez en cuando.
3. Triture los tomates en pedazos pequeños. Agregue los tomates y la salsa de tomates a la cacerola.
4. Añada los condimentos a la mezcla. Tape y lleve a un hervor. Baje el fuego y cocine a fuego lento.
5. Dore la carne molida en una cacerola. Ponga la carne en una coladera y vierta agua caliente sobre la carne, dentro de un recipiente grande.
6. Agregue la carne a la mezcla de salsa de tomate y cocine a fuego lento, 20 minutos más.
7. Retire las hojas de laurel y sirva sobre pasta o arroz.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	260	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	4	gr	Calcio	60	mg
Calorías de grasa	130	Kcal	Sodio	650	mg	Proteína	11	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	15	gr	Carbohidratos totales	22	gr	Vitamina A	170	RE			
Grasa saturada	4.5	gr	Fibra dietética	4	gr	Vitamina C	30	mg			

*Receta proporcionada por Gloria Goodwin, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Mezcla de Condimentos para Espagueti

Para 13 cucharillas de condimentos

- 1 cucharada de cebolla seca picada
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de almidón de maíz
- $\frac{1}{4}$ cucharilla de ajo en polvo
- 1 cucharilla de azúcar
- 1 cucharilla de orégano

1. Mezcle todos los ingredientes y almacene en una bolsa hermética pequeña.
2. Etiquete y guarde en un lugar fresco y seco. Mantendrá su frescura durante 6 meses. Agregue a los alimentos fríos, luego caliente. (¡Pruebe sobre pizza, lasagna y el pastel de hamburguesa con queso!).

*Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Arroz Español

Para 6 porciones

2 cucharadas de *aceite vegetal*
 ½ taza de pimiento verde picado
 ¼ taza de cebolla picada
 1 cucharilla de ajo en polvo
 1 cucharilla de chile en polvo
 1 cucharilla de ají colorado
 1 cucharilla de sal
 ⅛ cucharilla de pimienta negra
 1 taza de arroz sin preparar
 1 lata de tomates picados sin escurrir
 (15.5 onzas).
 2 tazas de agua

1. Dore el pimiento verde y la cebolla en aceite, hasta que estén tiernos.
2. Añada revolviendo las especias, arroz, tomates con su jugo y el agua.
3. Tape y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté listo.

Información nutricional para cada porción:											
Calorías	140	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	30	mg
Calorías de grasa	30	Kcal	Sodio	410	mg	Proteína	2	gr	Hierro	1	mg
Grasa total	3.5	gr	Carbohidratos totales	24	gr	Vitamina A	184	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	9	mg			

*Receta proporcionada por la tribu Menominee de Wisconsin
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Ensalada de Vegetales

Para 14 porciones

¾ taza de vinagre
 ½ taza de *aceite vegetal*
 1 taza de azúcar
 1 cucharada de agua
 sal y pimienta al gusto
 1 taza de apio cortado en cubitos
 1 lata de maíz escurrido (15.5 onzas)
 1 lata de arvejas escurridas (15.5 onzas)
 1 frasco pequeño de pimientos escurridos

1. Hierva el vinagre con el aceite, azúcar, agua, sal y pimienta durante 1 minuto. Deje enfriar.
2. Vierta sobre los vegetales y pimientos.
3. Refrigere dos horas por lo menos, para que los sabores se mezclen.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	180	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	17	gr	Calcio	15	mg
Calorías de grasa	70	Kcal	Sodio	200	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	8	gr	Carbohidratos totales	26	gr	Vitamina A	30	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	20	mg			

*Receta proporcionada por Agnes Rich Snyder, Nez Perce, Nezperce, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

POSTRES



Barras de Salsa de Manzana

Para 16 porciones

$\frac{2}{3}$ taza colmada de azúcar morena
 $\frac{1}{4}$ taza de *manteca*
 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + $\frac{1}{4}$ taza de agua (o 1 huevo)
 1 taza de *salsa de manzana enlatada*
 1 taza de *harina para todo propósito*
 1 cucharilla de bicarbonato de soda
 $\frac{1}{2}$ cucharilla de sal
 1 cucharilla de condimentos para el pastel de calabaza
 $1\frac{1}{2}$ tazas de *pasas*

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Engrase y póngale harina a una bandeja de 9 x 13 pulgadas
3. En un recipiente grande, mezcle el azúcar, manteca, huevo y la salsa de manzana.
4. Poco a poco añada la harina, bicarbonato de soda, sal y el condimento para pastel de calabaza.
5. Poco a poco vierta y revuelva las pasas. Esparza la pasta en la bandeja.
6. Hornee a 350°F durante 25 minutos. Deje enfriar por 5 minutos y luego corte en barras.

Información Nutricional para cada porción:

Calorías	150	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	20	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	30	Kcal	Sodio	160	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	3.5	gr	Carbohidratos totales	29	gr	Vitamina A	6	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Galletas de Salsa de Manzana

Para 3 docenas de galletas

1 taza de *pasas*
 1 lata de *salsa de manzana enlatada*
 1 taza de azúcar morena
 ½ taza de *manteca*
 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼
 taza de agua (o 1 huevo)
 2 tazas de *harina para todo propósito*
 ½ cucharilla de sal
 1 cucharilla de bicarbonato de soda
 1 cucharilla de canela
 1 cucharilla de nuez moscada
 ¼ cucharilla de clavo de olor molido
 1 taza de nueces picadas

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Mezcle las pasas con la salsa de manzana y deje a un lado.
3. Bata el azúcar y la manteca, añada el huevo y bata hasta que la mezcla esté blanda. Agregue revolviendo la mezcla de pasas con salsa de manzana.
4. Mezcle los ingredientes secos y luego mézclelos con la masa. Agregue las nueces, revolviendo.
5. Ponga con una cucharilla (como medida para las galletas), la masa sobre la hoja para hornear galletas.
6. Hornee durante 15 minutos a 350°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	110	Kcal	Colesterol	5	mg	Azúcar	10	gr	Calcio	10	mg
Calorías de grasa	45	Kcal	Sodio	70	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	5	gr	Carbohidratos totales	16	gr	Vitamina A	4	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Flan de Arroz al horno

Para 6 – 8 porciones

½ taza de *mezcla de huevo* + 1 taza de agua (o 4 huevos batidos)

¼ cucharilla de sal

⅓ taza de azúcar

2 cucharillas de vainilla

1 taza de *leche descremada en polvo* + 3 tazas de agua (o 3 tazas de leche descremada)

1½ tazas de *arroz cocido*

1. Caliente el horno a 300°F.
2. Mezcle todos los ingredientes. Vierta en una bandeja para hornear de 2 cuartas, engrasada con mantequilla.
3. Hornee sin tapar a 300°F durante 30 minutos.
4. Revuelva para mezclar el arroz. Regrese al horno y deje hornear durante 1 a 1½ horas más.

Variaciones: Agregue ¼ cucharilla de canela y 6 ½ taza de pasas.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	160	Kcal	Colesterol	110	mg	Azúcar	13	gr	Calcio	120	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	150	mg	Proteína	7	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	4.5	gr	Carbohidratos totales	22	gr	Vitamina A	100	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por el Servicio de Nutrición y Alimentos del USDA, Boise, ID
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pastel de Arándanos y Queso

Para 10 porciones

Tarta preparada de galletas graham
 1 paquete de queso crema bajo en grasa (8 onzas)
 1 cucharada + 1 cucharilla de *leche descremada en polvo* + ¼ taza de agua (¼ taza de leche descremada)
 2 cucharadas de azúcar en polvo
 1 lata de relleno para pastel de arándanos (blueberries) (21 onzas)
 crema batida libre de grasa

1. Enfríe la tarta de galletas graham en el refrigerador.
2. En un recipiente pequeño bata el queso crema, leche y azúcar en polvo hasta que este lisa. Esparza de manera igual sobre la tarta enfriada.
3. Esparza el relleno sobre el queso crema y refrigere hasta que este firme.
4. Esparza la crema batida como cubierta para el pastel.
5. Si desea, espolvoree con migajas de galletas graham. Enfríe hasta la hora de servir.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	320	Kcal	Colesterol	40	mg	Azúcar	28	gr	Calcio	35	mg
Calorías de grasa	180	Kcal	Sodio	250	mg	Proteína	3	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	20	gr	Carbohidratos totales	35	gr	Vitamina A	190	RE			
Grasa saturada	9	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Gwen Kjervestad, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Barras Amelcochadas de Avena

Para 16 barras

1/3 taza de *mantequilla*
 1/3 taza colmada de azúcar morena
 1/2 taza de *harina para todo propósito*
 2/3 taza de *avena*
 1/4 *mezcla de huevo* + 1/2 taza de agua (o 2
 huevos)
 3/4 taza de azúcar morena adicional
 1 cucharilla de vainilla
 3 cucharadas de *harina para todo
 propósito*, adicional.
 1/2 cucharilla de sal
 1/2 cucharilla de polvo para hornear

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Bata los huevos y el azúcar morena hasta que esté blanda. Agregue la harina y la avena. Apriete la mezcla contra el fondo de una bandeja para hornear, de 8 x 8 pulgadas.
3. Hornee durante 10 minutos a 375°F.
4. Bata los huevos hasta obtener un color limón y agregue azúcar morena, vainilla, harina, sal y polvo de hornear, mezcle bien. Esparza la mezcla sobre la capa horneada.
5. Hornee 15 minutos más. Deje enfriar un poco antes de cortar las barras.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	120	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	11	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	140	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	4.5	gr	Carbohidratos totales	18	gr	Vitamina A	50	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Masticables de Salvado

Para 36 galletas

½ taza colmada de azúcar morena
 ⅓ taza de *jarabe de maíz light*
 ¾ taza de *mantequilla de maní*
 2 tazas de *cereal de hojuelas de salvado*
 ½ tazas de pasas

Nota para personas con Alergia: contiene maní

1. Bata el azúcar y el jarabe de maíz con una cuchara de madera, en una cacerola mediana.
2. Lleve a un hervor removiendo constantemente. Retire del fuego.
3. Vierta y mezcle bien la mantequilla de maní hasta que esté lisa. Agregue el cereal de hojuelas de salvado y las pasas, removiendo.
4. Ponga en papel encerado (para hornear), formándolas con una cucharilla.
5. Enfríe hasta que las galletas estén firmes. Almacene en un recipiente con tapa.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	70	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	7	gr	Calcio	10	mg
Calorías de grasa	25	Kcal	Sodio	50	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	3	gr	Carbohidratos totales	10	gr	Vitamina A	30	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	2	mg			

*Receta proporcionada por Marnetta Shrader, Nez Perce, Winchester, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Torta de Cóctel de Frutas

Para 16 porciones

1½ tazas de azúcar
 ¼ taza de *mezcla de huevo* + ½ taza de agua (o2 huevos)
 una pizca de sal
 2 tazas de *harina para todo propósito*
 2 cucharillas de bicarbonato de soda
 1 lata de cóctel de frutas sin escurrir
 ½ taza de azúcar morena
 ½ taza de nueces picadas

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Bata juntos los huevos, azúcar, sal, harina y el bicarbonato de soda.
3. Añada el cóctel de frutas. Vierta en una bandeja engrasada y con harina, de 9 x 13 pulgadas.
4. Mezcle el azúcar morena y las nueces y espolvoree encima.
5. Hornee a 350°F durante 50 minutos.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	220	Kcal	Colesterol	30	mg	Azúcar	32	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	25	Kcal	Sodio	190	mg	Proteína	4	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	3	gr	Carbohidratos totales	46	gr	Vitamina A	20	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	2	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Pudín de Uvas

Para 18 pudines

3 tazas de mezcla para hornear (ver página 24)

1 taza de *leche descremada en polvo* + 3 tazas de agua (o 2 tazas de leche descremada)

5 tazas de *jugo de uva enlatado*

1. Mezcle la masa para hornear con la leche. Revuelva bien.
2. Hierva el jugo de uva y vierta la masa de a cucharadas, dentro del jugo hirviendo.
3. Tape y deje que los pudines hiervan durante 12 minutos.
4. Sirva caliente o frío, como postre o acompañamiento.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	130	Kcal	Colesterol	5	mg	Azúcar	8	gr	Calcio	80	mg
Calorías de grasa	25	Kcal	Sodio	230	mg	Proteína	3	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	3	gr	Carbohidratos Totales	21	gr	Vitamina A	25	RE			
Grasa saturada	0.5	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	20	mg			

Receta proporcionada por Martina Minthorn, Elgin, OK

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Crocante de Duraznos y Granola

Para 6 porciones

2 latas de duraznos escurridos (15.5 onzas)

½ taza de *harina para todo propósito*

3 cucharadas colmadas de azúcar morena

½ taza de *avena*

¼ cucharilla de canela

2 cucharadas de *mantequilla* o margarina, ablandada

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Vierta la fruta en una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas.
3. Mezcle los demás ingredientes cúbralos con migajas.
4. Hornee a 375°F durante 24 – 40 minutos.

Variaciones: Esta receta también es deliciosa con peras enlatadas.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	240	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	34	gr	Calcio	30	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	60	mg	Proteína	3	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	4.5	gr	Carbohidratos totales	50	gr	Vitamina A	110	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	4	gr	Vitamina C	8	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Torta de Cabeza, de Piña (Variación de la torta para merendar)

Para 6 porciones

Prepare la masa de la Torta para Merendar (ver más abajo) y deje para después.

½ barra de *mantequilla* o margarina

½ taza colmada de azúcar morena

1 *lata de piña o duraznos* escurridos
(15.5 onzas)

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Derrita la margarina en una bandeja de 9 x 9 pulgadas. Espolvoree azúcar morena sobre la margarina.
3. Coloque la fruta sobre el azúcar en la bandeja. Vierta la masa sobre la fruta.
4. Hornee a 350°F durante 25 minutos.
5. Luego de hornear, suelte los lados de la torta con un cuchillo. Coloque un plato sobre la bandeja, sostenga la bandeja y el plato juntos y déle vuelta, para que la torta se quede sobre el plato. Retire la bandeja.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	410	Kcal	Colesterol	60	mg	Azúcar	38	gr	Calcio	60	mg
Calorías de grasa	160	Kcal	Sodio	470	mg	Proteína	4	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	18	gr	Carbohidratos totales	60	gr	Vitamina A	90	RE			
Grasa saturada	7	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	6	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson. FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Torta para Merendar

Para 6 porciones

1½ Tazas de mezcla para hornear (ver página 24)

⅓ taza de azúcar

½ taza de agua

2 cucharadas de *aceite vegetal* o *salsa de manzana enlatada*

2 cucharadas de mezcla de huevo + ¼ taza de agua (o 1 huevo)

½ cucharilla de vainilla

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Rocíe una bandeja para hornear de 9 x 9 pulgadas, con spray para que no se pegue.
3. Mezcle la masa con el azúcar en un recipiente grande. Agregue el agua, aceite (o salsa de manzana), huevo y la vainilla.
4. Esparza la masa en la bandeja.
5. Hornee a 350°F durante 25 minutos.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	230	Kcal	Colesterol	35	Mg	Azúcar	11	gr	Calcio	35	mg
Calorías de grasa	90	Kcal	Sodio	380	Mg	Proteína	3	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	10	gr	Carbohidratos totales	30	Gr	Vitamina A	15	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	<1	Gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Denelle Martin y Nancy Patterson, FDP de la comunidad Indígena del río Gila, Sacaton, AZ

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Postre de Calabaza y Maíz

Para 6 porciones

1 calabaza pequeña

2 choclos o 1 *lata de maíz* escurrido (15.5 onzas)

½ taza de harina de trigo entero

Azúcar o Miel

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Pele rebane y saque las semillas de la calabaza. Cubra con agua y cocine a fuego lento hasta que esté tierna.
3. Coloque el maíz en bandeja para pastel y hornee durante 15 minutos.
4. Agregue el maíz a la calabaza. Añada la harina, revolviendo constantemente a fuego lento, hasta que la mezcla espese. Agregue azúcar o miel al gusto.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	80	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	6	gr	Calcio	44	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	140	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa saturada	0	gr	Carbohidratos Totales	18	gr	Vitamina A	70	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	5	mg			

Receta proporcionada por <http://www.cookingpost.com>

Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Galletas Suaves de Avena (con Higos)

Para 3 docenas de galletas

1 taza de *manteca*
 1 taza de azúcar
 ¼ taza de *mezcla de huevo* + ½ taza de agua (o 2 huevos)
 4 cucharadas de leche
 2 tazas de *harina para todo propósito*
 1 cucharilla de bicarbonato de soda
 ¼ cucharilla de pimienta de Jamaica (calicanto)
 ¼ cucharilla de canela
 ¼ cucharilla de nuez moscada
 2 tazas de avena
 1 taza de higos picados
 1 taza de nueces picadas

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Bata la manteca con el azúcar, huevos y la leche, hasta que esté blanda.
3. Agregue la harina, bicarbonato de soda y condimentos.
4. Poco a poco agregue la avena, higos y nueces, revolviendo.
5. Por cucharadas, forme las galletas sobre una hoja de galleta (para hornear).
6. Hornee durante 10 minutos a 350°F.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	160	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	9	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	70	Kcal	Sodio	40	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	8	gr	Carbohidratos Totales	18	gr	Vitamina A	8	RE			
Grasa saturada	2	gr	Fibra dietética	2	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Galletas Suaves de Avena (con Pasas)

Para 3 docenas

1 paquete de *pasas* (15 onzas)
 ½ taza de *leche evaporada*
 ⅔ taza de *mantequilla*
 1 cucharada de vinagre o jugo de limón
 1 taza de azúcar morena
 ½ taza de azúcar
 ¼ taza de *mezcla de huevo* + ½ taza de agua (o 2 huevos batidos)
 ½ cucharilla de vainilla
 2 tazas de *harina para todo propósito*
 1 cucharilla de bicarbonato de soda
 ½ cucharilla de sal
 1 cucharilla de canela
 ½ cucharilla de nuez moscada
 2 tazas de *avena*

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Ponga las pasas en una olla y cubra con agua. Caliente a fuego alto hasta que hierva. Escorra y deje enfriar.
3. Bata bien la leche evaporada con la mantequilla, vinagre o jugo de limón, ambas azúcares, huevos y vainilla. Agregue los ingredientes secos, y poco a poco añada las pasas.
4. Por cucharadas forme las galletas sobre una hoja para hornear galletas.
5. Hornee a 350°F durante 10 a 12 minutos.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	160	Kcal	Colesterol	10	mg	Azúcar	20	gr	Calcio	50	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	170	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	4.5	gr	Carbohidratos totales	27	gr	Vitamina A	8	RE			
Grasa saturada	1.5	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	0	mg			

Receta proporcionada por Brenda Oylo, Area de Servicio Indígena en Trenton del FDP, Trenton, ND
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.

Sabrosa Torta de Avena

Para 24 porciones

½ taza de agua hirviendo
 1 taza de *avena instantánea*
 ½ taza de *mantequilla* o margarina
 1½ tazas de azúcar morena
 ½ cucharilla de vainilla
 ¼ taza de *mezcla de huevo* + ½ taza de agua (o 2 huevos)
 1 cucharilla de bicarbonato de soda
 ½ cucharilla de nuez moscada
 1 cucharilla de canela
 1½ tazas de *harina para todo propósito*
 ½ cucharilla de sal

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Vierta el agua hirviendo sobre la avena. Tape y guarde para luego.
3. Bata la mantequilla o margarina con el azúcar morena hasta que esté blanda. Añada y revuelva la vainilla y huevos.
4. Cierna y agregue los ingredientes secos. Añada la avena preparada.
5. Vierta en una bandeja engrasada y con harina, de 13 x 9 pulgadas para hornear. Hornee a 350°F durante 30 minutos.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	130	Kcal	Colesterol	20	mg	Azúcar	10	gr	Calcio	20	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	160	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	4.5	gr	Carbohidratos Totales	22	gr	Vitamina A	45	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Mermelada de Frutilla (Sin Azúcar Añadida)

Para 1¾ tazas

¾ taza de gaseosa de dieta de lima – limón
 1 paquete de gelatina con sabor a frutilla sin azúcar (3 onzas)
 1½ cucharillas de jugo de limón
 1 taza de puré de frutillas frescas o congeladas sin endulzante.

1. En una cacerola hierva la gaseosa. Retire del fuego; añada la gelatina hasta que se diluya.
2. Agregue el jugo de limón y las frutillas, revolviendo.
3. Vierta en frascos de vidrio o plástico.
4. Tape y refrigere hasta por 3 semanas. No congele.

Información Nutricional para cada porción (1/8 taza):											
Calorías	10	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	4	gr	Calcio	1	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	4	mg	Proteína	0	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	0	gr	Carbohidratos totales	2	gr	Vitamina A	0	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	6	mg			

*Receta proporcionada por el libro de cocina de Nez Perce.
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Tartas de Yoghurt de Frutilla

Para 6 porciones

- 6 moldes de tartas preparadas de galletas graham
- 1 envase de yoghurt de frutilla (8 onzas)
- 2 tazas de crema batida libre de grasa
- 1 pinta de frutillas frescas

1. Ponga los moldes de las tartas en un plato para servir.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el yoghurt y una taza de crema. Con una cuchara vierta la mezcla de yoghurt en los moldes.
3. Adorne el yoghurt, con rebanadas de frutilla.
4. Decore con la crema restante.
5. Enfríe durante 1 hora o hasta que estén firmes.
6. Variaciones: Utilice rebanadas de plátano o pedazos de piña, en vez de la frutilla. También pruebe utilizando diferentes sabores de yoghurt.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	210	Kcal	Colesterol	20	mg	Azúcar	14	gr	Calcio	90	mg
Calorías por grasa	80	Kcal	Sodio	160	mg	Proteína	3	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	9	gr	Carbohidratos totales	29	gr	Vitamina A	100	RE			
Grasa saturada	4	gr	Fibra dietética	1	gr	Vitamina C	30	mg			

*Receta proporcionada por Gwen Kjervestad, Banda de Tierra Blanca de Chippewa, Mahnomen, MN
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Mantequilla de Peras sin Azúcar

Para 4 tazas

- 1 galón de agua
- ½ taza de jugo de limón, dividido
- 4 libras de peras maduras (10 peras aprox.)
- ⅔ taza de jugo de uvas blancas o *jugo de manzana enlatado*.
- 2 cucharillas de canela molida
- 1 cucharilla de clavo de olor
- ¼ cucharilla de pimienta de jamaica (calicanto)
- 8 – 10 paquetes de endulzante artificial

1. En un recipiente grande combine el agua y ¼ taza de jugo de limón. Pele, saque el corazón y corte en pedazos a las peras, coloque los pedazos en la mezcla del jugo de limón para que no se malogren.
2. Añada el jugo de uva o manzana y el resto del jugo de limón; haga hervir. Reduzca el fuego a medio; tape y cocine hasta que las peras estén suaves, 20 minutos aprox. Revuelva de vez en cuando. Luego deje enfriar.
3. Aplaste las peras o muélalas hasta tener una pasta blanda. Regrese el puré a la olla.
4. Agregue los condimentos y el endulzante al gusto.
5. Vierta en envases de vidrio o plástico. Puede refrigerar hasta 3 semanas.
6. Para un tiempo de almacenamiento mayor, use técnicas adecuadas de envase.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	20	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	5	mg
Calorías de grasa	0	Kcal	Sodio	0	mg	Proteína	0	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	0	gr	Carbohidratos totales	5	gr	Vitamina A	0	RE			
Grasa saturada	0	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	6	mg			

*Receta proporcionada por el libro de cocina de Nez Perce
Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Zapatero de Cabeza

Para 8 porciones

1 lata de frutas de cualquier clase (15.5 onzas)
 1 taza de mezcla para hornear (ver página 24)
 ½ taza de agua
 ¼ taza de *aceite vegetal*
 ½ taza de azúcar

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Ecurra y vierta la fruta en una bandeja para hornear de 8 x 8 pulgadas.
3. Mezcle la masa con el agua, aceite y azúcar. Vierta la mezcla sobre la fruta.
4. Hornee durante 25 minutos a 350°F. Excelente si es servido con helado, mientras esté caliente.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	170	Kcal	Colesterol	0	mg	Azúcar	23	gr	Calcio	30	mg
Calorías de grasa	40	Kcal	Sodio	120	mg	Proteína	2	gr	Hierro	0	mg
Grasa total	4.5	gr	Carbohidratos totales	30	gr	Vitamina A	60	RE			
Grasa saturada	1	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	2	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*

Masticables de Nuez y Avena

Para 3 docenas

1 taza de *manteca*
 1 taza de azúcar
 1 taza de azúcar morena
 1 cucharilla de vainilla
 2 cucharadas de *mezcla de huevo* + ¼ taza de agua (o 1 huevo)
 1½ tazas de *harina para todo propósito*, cernida
 ½ cucharilla de bicarbonato de soda
 1 cucharilla de polvo de hornear
 ½ cucharilla de sal
 2 tazas de *avena*
 1 taza de nueces picadas

1. Caliente el horno a 375°F.
2. Bata la manteca con los azúcares y la vainilla hasta que esté blanda. Agregue el huevo y bata bien.
3. Añada la harina, bicarbonato de soda, polvo de hornear y sal a la mezcla de manteca.
4. Vierta y revuelva la avena y las nueces en la mezcla.
5. Forme las galletas con una cuchara sobre una hoja para hornear galletas; apriételas con un tenedor.
6. Hornee a 375°F durante 10 – 12 minutos.

Información Nutricional para cada porción:											
Calorías	140	Kcal	Colesterol	20	mg	Azúcar	3	gr	Calcio	15	mg
Calorías de Grasa	70	Kcal	Sodio	65	mg	Proteína	2	gr	Hierro	2	mg
Grasa total	8	gr	Carbohidratos totales	17	gr	Vitamina A	21	RE			
Grasa saturada	1.5	gr	Fibra dietética	<1	gr	Vitamina C	0	mg			

*Receta proporcionada por Alma Herzog, Nez Perce, Kamiah, ID
 Esta receta no ha sido probada ni estandarizada por el USDA.*