

SESIÓN 3: Recetas



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



‘Chili’ Verde de Pavo

Rinde: 4 porciones

Ingredientes

2 cucharadas	Aceite de canola
1 libra	Pavo molido, 93% magro
1 unidad	Cebolla amarilla, grande, cortada en cubitos
4 unidades	Dientes de ajo, picados
2 unidades	Calabacitas, medianas, cortados en cubitos
2 unidades	Chiles poblanos, sin tallo, sin semillas y cortados en cubitos
½ cucharadita	Orégano seco
4 cucharaditas	Comino molido
1 cucharadita	Semillas de cilantro molido (coriander)
½ cucharadita	Pimienta
1 cucharadita	Sal kosher
1 lata	Maíz de pozole, colado y enjuagado
1 lata	Frijoles marinos (u otro frijol blanco), 15.5 oz, colados y enjuagados
3 tazas	Caldo de pollo, bajo en sodio
¼ manojo	Cilantro, picado
1 unidad	Lima, cortada en gajos

Equipo

- Olla de sopa
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar



Escanee este código para ver un
video sobre este tema

SESIÓN 3: Recetas

Educación para el paciente



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



‘Chili’ Verde de Pavo, cont.

Método

1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio-alto.
2. Agregue el pavo molido, la cebolla y el ajo. Cocine, revolviendo y separando la carne con una cuchara de madera, hasta que la carne ya no esté rosada, de 3 a 5 minutos.
3. Agregue la calabacita y los poblanos y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que se ablanden, de 5 a 7 minutos.
4. Agregue el orégano, el comino, las semillas de cilantro, la pimienta y la sal y cocinar, revolviendo, hasta que esté aromático, unos 30 segundos.
5. Agregue el maíz de pozole, frijoles marinos y luego añada el caldo.
6. Lleve a ebullición y reduzca el fuego a fuego lento, cubra parcialmente la olla y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se reduzca y espese, unos 15-20 minutos.
7. Sazone con sal y pimienta al gusto y sirva con cilantro picado.

Consejos útiles:

- Guarde el platillo cocido en un recipiente hermético en el refrigerador por hasta 3-4 días y en el congelador por hasta 3 meses.
- Sustituya 1 diente de ajo fresco por cada 1/4 de cucharadita de ajo en polvo.
- Puede hacerlo vegetariano excluyendo el pavo y sustituyendo el caldo por agua. Puede agregar frijoles adicionales como lentejas.



Escanee este código para ver un video sobre este tema

SESIÓN 3: Recetas



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



Ensalada de Col con Aderezo de Lima y Chile

Rinde: 4-6 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza

Ingredientes

Ensalada:

½ unidad	Repollo morado, en rodajas finas
10 oz	Zanahorias ralladas
1 unidad	Pimiento morron rojo, en rodajas finas
1 manojo	Hojas frescas de cilantro
4 tallos	Cebollín, cortado en rodajas finas
½ taza	Pepitas (semillas de calabaza)
¼ taza	Queso cotija

Aderezo de Lima y Chile:

¼ taza	Aceite de oliva
2 cucharaditas	Cáscara de lima rallada
2 cucharadas	Jugo de lima
2 cucharaditas	Miel
1 unidad	Diente de ajo, picado
½ cucharadita	Chile en polvo
½ cucharadita	Comino molido
½ cucharadita	Sal kosher

Equipo

- Sartén pequeño
- Tazón pequeño
- Tazón grande para servir
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras
- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Cuchara de madera



Escanee este código para ver un
video sobre este tema

SESIÓN 3: Recetas

Ensalada de Col con Aderezo de Lima y Chile, cont.

Método

1. Coloque las pepitas en una sartén pequeño a fuego medio-bajo. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las pepitas huelan fragante y comiencen a dorarse, aproximadamente 5 minutos.
2. En un tazón pequeño, combine el ajo, el jugo de lima, la cáscara de lima rallada, la miel, el chile en polvo, la sal y la pimienta. Use un tenedor para batir el aceite. Reservar.
3. En un tazón grande, combine el repollo, las zanahorias ralladas, el pimiento morrón, el cebollín y la mitad del cilantro. Añada la vinagreta y mezcle bien. Agregue la restante de cilantro, queso y la mitad de las pepitas tostadas, y mezcle para combinar. Sirva cubierto con las pepitas restantes.

Consejos útiles

- Omite mezclar la ensalada con el aderezo para guardar. Guarde el aderezo y la ensalada separados para evitar que se echen a perder rápidamente y verduras empapadas.
- Sustituya 1 diente de ajo fresco por cada 1/4 de cucharadita de ajo en polvo

