



Un menú de recetas que le encantan a los miembros

Prepare una comida sabrosa para su noche especial en casa

Póngase su gorro de cocinero y prepare una comida completa o cualquier platillo que le parezca sabroso. No importa qué decida preparar; estas deliciosas recetas harán que su velada sea especial.

Comida del día

Bruschetta picante veraniega



12 tomates perita maduros lavados y sin corazón, cortados en cuartos

3-4 dientes de ajo pelados

8 hojas de albahaca fresca limpias y picadas

2 cucharadas de jugo de limón verde fresco

1 chile jalapeño lavado y partido a la mitad, sin semillas

Sal y pimienta molida al gusto

Instrucciones: pique finamente los tomates, los dientes de ajo y el chile jalapeño a mano o en un procesador de alimentos. Coloque en un tazón grande. Agregue las hojas de albahaca, el jugo de limón, sal y pimienta. Incorpore y sazone al gusto. Sirva a temperatura ambiente con rebanadas de pan integral o galletas integrales, o sobre una cama de pasta integral con una pizca de queso parmesano.

Consejo: si el tiempo lo permite, enfríe durante al menos 3 o 4 horas antes de llevar a temperatura ambiente y servir. ¡Sirva sobre pan integral tostado o úsela como salsa para palitos de apio crujientes!

Rinde: 8 porciones | **Tamaño de la porción:** ½ taza

Calorías: 20 | **Grasas totales:** 0 g | **Grasas saturadas:** 0 g

Colesterol: 0 mg | **Sodio:** 110 mg | **Carbohidratos:** 3 g

Fibra: 1 g | **Azúcares:** 0 g | **Proteínas:** 1 g | **Potasio:** 11 mg

ENTRADAS

Cena especial

Sopa estilo sureño con verduras de hoja



1 manojo de col berza (aprox. 3 tazas)

2 cucharaditas de aceite de oliva

2 cebollas medianas en cubos

4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio

2½ tazas de agua

5 rebanadas de tocino de pavo ahumado en cubos

6 zanahorias grandes peladas y cortadas en rebanadas de ¼ de pulgada

1 hoja de laurel

¼ de cucharadita de tomillo seco

¼ de cucharadita de pimienta negra

3½ tazas de papas rojas, cortadas en trozos grandes

Instrucciones: lave bien las coles y escúrralas en un colador. Corte o arranque las hojas de los tallos y deseche los tallos. Rompa las hojas en pedazos del tamaño de un bocado pequeño. Vierta el aceite en una cacerola mediana; caliente a fuego medio y agregue las cebollas. Cocine durante 5-6 minutos mientras revuelve ocasionalmente, hasta que se suavice. Agregue el caldo, el agua y el tocino y deje hervir. Incorpore las coles y cocine unos 3 minutos o hasta que se ablanden un poco. Incorpore las zanahorias, la hoja de laurel, el tomillo y la pimienta. Vuelva a hervir, tape la cacerola, baje el fuego y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos. Incorpore las papas, vuelva a tapar la cacerola y continúe cocinando a fuego lento durante otros 25 o 30 minutos o hasta que las coles estén tiernas. Retire la hoja de laurel y deséchela. Sirva caliente.

Rinde: 4-6 porciones | **Tamaño de la porción:** 1 taza

Calorías: 177 | **Grasas totales:** 4 g | **Grasas saturadas:** 4 g

Colesterol: 5 mg | **Sodio:** 220 mg | **Carbohidratos:** 29 g

Fibra: 5 g | **Azúcares:** 6 g | **Proteínas:** 7 g | **Potasio:** 249 mg

Pollo glaseado con vinagre balsámico



- | | |
|---|--|
| 1 lb de pechuga de pollo | 1 cucharadita de sal |
| 2 tomates Roma rebanados | ¼ de cucharadita de pimienta |
| 1 taza de queso mozzarella rallado | ½ taza de vinagre balsámico |
| 4 tazas de verduras de hoja | 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen |
| 3 cucharadas de albahaca fresca, en rebanadas delgadas | |

Instrucciones: aplane la pechuga hasta que quede delgada y recorte la grasa. Vierta 1 cucharada de aceite de oliva en un sartén y caliente a fuego medio-alto. Salpimiente la pechuga por ambos lados y cocine de 4 a 6 minutos por cada lado. Cuando esté cocida, rocíe con vinagre balsámico y cubra con mozzarella y tomate. Apague el fuego, tape el sartén y deje que el queso se derrita durante uno o dos minutos. Agregue la albahaca encima y sirva con la mezcla de verduras de hoja. ¡Buon appetito!

Rinde: 4 porciones | **Tamaño de la porción:** ¼ de la receta
Calorías: 497 | **Grasas totales:** 24 g | **Grasas saturadas:** 0 g
Colesterol: 0 mg | **Sodio:** 443 mg | **Carbohidratos:** 28 g
Fibra: 9 g | **Azúcares:** 0 g | **Proteínas:** 40 g | **Potasio:** 212 mg

Chuleta de cerdo con queso cheddar, papas y brócoli



- | | |
|--|--|
| 4 papas pequeñas cortadas en cubos de 1 pulgada | ⅓ de cucharadita de sal |
| 4 cucharaditas de aceite de oliva | ⅓ de cucharadita de pimienta negra |
| 4 chuletas de cerdo (4 oz) sin hueso | ¼ de taza de salsa BBQ baja en azúcar |
| 4 tazas de cabezuelas de brócoli | ½ taza de queso cheddar rallado |

Instrucciones: precaliente el horno a 350 °F. Corte las papas y cúbralas con aceite de oliva. Rocíe una bandeja para hornear con aceite en aerosol antiadherente y coloque las chuletas, el brócoli y las papas en una sola capa. Salpimiente y hornee durante 30 minutos o hasta que la temperatura interna del cerdo alcance los 160 °F. Unte la salsa BBQ sobre las chuletas de cerdo y cubra las papas y el brócoli con queso cheddar rallado. Regrese al horno y caliente de 3 a 5 minutos, hasta que el queso se derrita. ¡Buen provecho!

Rinde: 4 porciones | **Tamaño de la porción:** ¼ de la receta
Calorías: 460 | **Grasas totales:** 25 g | **Grasas saturadas:** 0 g
Colesterol: 0 mg | **Sodio:** 541 mg | **Carbohidratos:** 22 g
Fibra: 6 g | **Azúcares:** 0 g | **Proteínas:** 37 g | **Potasio:** 566 mg

Puré de coliflor con cebollín



- | | |
|---|--|
| 1 cabeza de coliflor picada | 2 dientes de ajo picados |
| 6 tazas de agua | 2 cucharadas de leche |
| 1 cucharada de queso crema suavizado | ¼ de cucharadita de sal |
| 1 cucharada de mantequilla | ⅛ de cucharadita de pimienta blanca |
| ¼ de taza de queso parmesano rallado bajo en sodio | ½ cucharadita de cebollín fresco picado |

Instrucciones: ponga a hervir 6 tazas de agua en una olla grande. Agregue la coliflor y cocine durante 7 minutos. Escúrrala y regrésela a la olla de inmediato. Agregue el queso crema, la mantequilla, el queso parmesano, el ajo, la leche, la sal y la pimienta. Use una batidora de inmersión para batir los ingredientes hasta que quede una mezcla cremosa y suave. Si no cuenta con una batidora de inmersión, utilice un procesador de alimentos. Decore con el cebollín picado.

Rinde: 4 porciones | **Tamaño de la porción:** ¼ de la receta
Calorías: 102 | **Grasas totales:** 6 g | **Grasas saturadas:** 4 g
Colesterol: 16 mg | **Sodio:** 221 mg | **Carbohidratos totales:** 9 g
Fibra: 4 g | **Azúcares:** 0 g | **Proteínas:** 6 g | **Potasio:** 464 mg

Coliflor asado



- | | |
|---|--|
| 1 cabeza de coliflor cortada en cabezuelas pequeñas con el tallo pelado y cortado en cubos | 4 dientes de ajo machacados |
| 1 cucharada de aceite de oliva | 1 cucharada de salsa picante |
| 1 cucharadita de sal kosher | 2 cucharadas de jugo de limón amarillo fresco |
| ½ cucharadita de pimienta fresca molida | 2 cucharadas de migajas de panko para empanizar |
| | Aceite de cocina en aerosol antiadherente |

Instrucciones: precaliente el horno a 450 grados. Coloque un sartén para saltear grande a fuego medio-alto. Rocíe el sartén con aceite en aerosol antiadherente. Agregue la coliflor y saltee durante 3 minutos. Agregue el ajo y saltee 2 o 3 minutos más. Retire del fuego e incorpore el aceite de oliva, la sal, la pimienta y las migajas de panko. Coloque el sartén en el horno y hornee durante 15 a 20 minutos, revolviendo cada 5 minutos. La coliflor debe estar ligeramente dorada. Retírela del horno y colóquela en un tazón grande. Por otra parte, en un tazón pequeño, revuelva la salsa picante y el jugo de limón. Vierta sobre la coliflor, incorpore y sirva.

Rinde: 4 porciones | **Tamaño de la porción:** ¼ de la receta
Calorías: 116 | **Grasas totales:** 4 g | **Grasas saturadas:** 0 g
Colesterol: 0 mg | **Sodio:** 428 mg | **Carbohidratos:** 17 g
Fibra: 5 g | **Azúcares:** 0 g | **Proteínas:** 4 g | **Potasio:** 400 mg

Latte para antes de acostarse



- 1½ tazas** de agua caliente
- 4 bolsitas** de té de manzanilla
- ½ cucharadita** de lavanda
- 1 cucharadita** de miel (sin azúcar agregada)
- ½ taza** de leche de almendra sin endulzar o leche sin grasa

Instrucciones: deje en infusión las bolsas de té y la lavanda en el agua caliente durante 4 o 5 minutos. Caliente la leche en el microondas durante unos 30 segundos. Vierta el té, la miel y la leche en una licuadora y licúe durante 10 segundos en velocidad alta. Sirva en una taza y disfrute.

Rinde: 2 porciones | **Tamaño de la porción:** 1 taza
Calorías: 51 | **Grasas totales:** 1 g | **Grasas saturadas:** 0 g
Colesterol: 0 mg | **Sodio:** 92 mg | **Carbohidratos:** 9 g
Fibra: 1 g | **Azúcares:** 9 g | **Proteínas:** 1 g | **Potasio:** 84 mg

Jugo de manzana caliente



- 3 ramas** de canela
- 1 cucharadita** de granos de pimienta negra
- ½ cucharadita** de clavos de olor enteros
- ¼ de cucharadita** de nuez moscada
- 4 tazas** de jugo de manzana sin endulzar
- ½ cucharada** de ralladura de naranja
- Un toque** de jarabe de maple (opcional para agregar dulzor)

Instrucciones: coloque las ramas de canela, los granos de pimienta y los clavos de olor en una cacerola y cocine a fuego medio-alto durante unos 4 o 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Agregue la nuez moscada, el jugo de manzana y la ralladura de naranja y revuelva para incorporar. Deje hervir.

Reduzca el fuego y hierva a fuego lento durante 15 o 20 minutos. Vierta la mezcla a través de un colador de malla fina. Deje enfriar un poco.

Rinde: 4 porciones | **Tamaño de la porción:** 1 taza
Calorías: 117 | **Grasas totales:** 0 g | **Grasas saturadas:** 0 g
Colesterol: 0 mg | **Sodio:** 11 mg | **Carbohidratos:** 29 g
Fibra: 1 g | **Azúcares:** 24 g | **Proteínas:** 0 g | **Potasio:** 250 mg



Ya sea que desee preparar platillos formales o sencillos, tenemos todo para su velada. ¡Quizá le haya quedado algo para disfrutar después!