

## Spanish Recipes

### QUE COCINAS JULIO 2009

#### Brocheta de Frutas parrilladas

- 3/4 taza de jugo de piña
- 1/4 taza de azúcar morena
- 1/4 cucharaditas de nuez moscada
- 2 tazas de piña en trozos
- 16 cerezas frescas (alrededor de 4 onzas)
- 2 duraznos
- 1 plátano grande
- Queso cremoso sin grasa
- 4 cucharadas de miel o néctar de agave

Combine los primeros 3 ingredientes en un contenedor poco profundo. Agregue la fruta a la mezcla de jugo. Cubra y deje enfriar por 30 minutos. Lleve las brochetas a la parrilla cubierta a baja temperatura (menos de 300 grados) por 3 minutos en cada lado o hasta que se caramelicé. Sírvalo con queso cremoso sin grasa y miel (o néctar de agave).

#### **Brochetas de Camarones a la parrilla con salsa de yogurt con hierbas**

- 1 ½ libras de camarones pelados
- 2 cucharadas de condimento Griego (1 ½ cucharadas de orégano y ¾ de cucharadas de albahaca seca)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 6 (12") pinchos de brochetas
- 4 (8 pulgadas) pan de pita de grano entero o pan gyro
- Yogur con hierbas para esparcir
- ½ taza de queso feta
- 1 tomate grande, picado
- 1 pepino, en rodajas finas

Pele los camarones. Combine el condimento con el aceite de oliva en una bolsa de plástico resistente (tipo Ziploc) y agregue los camarones. Déjelo enfriar por 30 minutos. Llévelo a la parrilla cubierta a temperatura media (entre 300-350 grados) por 5 minutos cada lado o hasta que el camarón se torne rosado. Esparza cada lado del pan pita con el yogur con hierbas para esparcir. Agréguele los camarones, queso, tomate y pepinos y enróllelo. **Yogur con hierbas para esparcir**

- ½ taza de yogur sin grasa
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharada de orégano fresco o ¾ de cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de menta fresca picada
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- ¼ cucharadita de pimienta

Mezcle los ingredientes; enfríelos hasta el momento de servirlo o hasta no más de 8 horas. **Ensalada a la parrilla de Lechuga Romana con condimento de suero de leche con cebolleta**

- 2 racimos de lechuga romana
- 1 cebolla roja pequeña
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Aceite en aerosol
- Condimento de suero de leche y cebolletas
- ½ taza de queso feta
- sal y pimienta

1. Quite las partes duras de la lechuga; corte al racimo en mitad a lo largo, dejando a las hojas intactas. Pele la cebolla, y córtela a la mitad verticalmente. Corte cada mitad en 4. Pincele la lechuga y cebolla con aceite de oliva. 2. Rocíe con aceite en aerosol y lleve la parrilla a temperatura media (300° a 350°). Lleve a la parrilla cubierta a las cebollas, 3 a 4 minutos cada lado. 3. Ase a la parrilla abierta a la lechuga por 2 – 3 minutos. 4. Sirva la lechuga con un aro de anillo cada una y condimente con aderezo de suero de leche con cebolletas. Agréguele también queso feta, sal y pimienta. Sívalo inmediatamente.

#### **Preparación del Condimento de suero de leche y cebolletas**

- ¾ taza de suero de leche
- ½ taza de yogurt sin sabor o queso agrio sin grasa

- 2 cucharadas de cebolletas picadas
- 1 cucharada de cebollines picados
- 1 diente de ajo picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

## **QUE COCINAS SEPTIEMBRE 2009**

### **Molde de Gelatina Frutal**

#### Ingredientes

- 2 paquetes de 3 onzas de gelatina de fresas
- 2 tazas mas 2 cucharadas de agua hirviendo
- 1 lata de 10 onzas de piña triturada
- 2 plátanos grandes en rodajas
- 1 paquete de 10 onzas de fresas congeladas
- 1/2 onza de gelatina sin sabor (1/2 paquete)
- tarro de crema agria

Costo por porción: 73¢

Receta para 10 porciones.

#### Preparación

Rocíe un molde decorativo o fuente de 10 pies con aceite en spray.

En un contenedor grande mezcle la gelatina de fresas con 2 tazas de agua hirviendo; revuelva hasta que se disuelva. Agregue la piña con su jugo, plátanos y fresas. En un contenedor pequeño mezcle 2 cucharadas de agua hirviendo con gelatina sin sabor; revuelva hasta que se disuelva. Agréguelo a la mezcla de fresas. Sirva la mitad de la mezcla en el molde o fuente; refrigere hasta que esté firme, alrededor de 2 horas. Deje la mitad de la mezcla en un contenedor a temperatura ambiente.

Cuando la mezcla esté firme agregue crema agria a la mezcla restante y agréguelo con cuidado a la mezcla ya lista. Refrigere hasta que esté firme, por lo menos 3 horas. Cuando esté listo para servir, ubique un plato sobre el molde de forma invertida y de un golpe suave hasta que la gelatina caiga al plato. Sirva inmediatamente.

## **Tiramisú Anacapri**

### **Ingredientes**

- 1 taza de agua fría
- 1 lata de 14 onzas de leche condensada libre de grasas
- 1 paquete de 1.4 onzas de postre instantáneo sin azúcar sabor vainilla
- 1 bloque de 8 onzas de queso crema con 1/3 menos de grasa, ablandado
- 1 tubo de 8 onzas crema para decoración reducida en calorías derretido
- 1 taza de agua caliente
- ½ taza de Kahlúa (licor sabor a café) o sustituto de 4 cucharaditas de extracto de chocolate o 4 cucharaditas de polvo para expreso instantáneo
- 1 cucharada de polvo para expreso instantáneo o 2 cucharadas de granos de café instantáneo
- 24 cakelike ladyfingers (2 paquetes de 3-onzas)
- 3 cucharadas de cocoa sin endulzar

## **Postre Cx3**

### **Ingredientes**

#### Corteza:

- 1 ¼ tazas de harina común
- ¼ taza de azúcar en polvo
- 6 cucharadas de mantequilla fría, cortada en pequeños trozos
- ¼ taza de nogal picadas
- Aceite en spray

#### Relleno:

- 1 taza de azúcar en polvo
- ½ taza (4 onzas) de queso crema con 1/3 menos de grasa
- ½ taza (4 onzas) de queso crema libre de grasas
- 1 cartón (8 onzas) de crema para decoración congelada y reducida en calorías

- 3 tazas de leche 1%
- 2 paquetes de mezcla para postre de chocolate (3.9 onzas)
- Cocoa sin endulzar (opcional)

### **Sorbete de Arándano y Limón**

#### **Ingredientes**

- 3 tazas de arándanos
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1/8 cucharadita de sal

### **Pastel de cereza y almendra**

#### **Ingredientes**

- 1 taza de harina común (o ½ taza de avena, trigo entero, arroz con ½ taza de harina común)
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de clavo de olor
- 2/3 taza de azúcar, miel o agave néctar
- 3 ½ cucharadas de mantequilla
- 3 cucharadas de queso cremoso sin grasa
- 2 cucharadas de pasta de almendra
- ¼ cucharadita de extracto de almendra
- 1 huevo
- 1/3 taza de leche 1%
- Aceite en spray

- 2 cucharadas de almendras tostadas picadas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 taza (14.5 onzas) de cerezas en agua
- 1 cucharadita de polvo de hornear

## **QUE COCINAS ENERO 2010**

### **COMIDAS PARA REDUCIR LOS NIVELES DE COLESTEROL Y PRESION ARTERIAL**

#### **Baba Ghanoush con espiral de pimiento rojo**

*Refrigere la salsa y el puré separados.* 3 (1-libra) berenjenas 1/4 taza de jugo de limón 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen 3 cucharadas de tahini (pasta de semillas de sésamo) 3/4 cucharaditas de sal 1/4 cucharaditas de pimienta negra fresca 2 dientes de ajo, pelados 1/4 taza de crema agria sin grasa 1 (7-onzas) botella de pimientos rojos asados, escurridos 6 (6-pulgadas) pitas, cada una cortada en 6 trozos

· Precaliente el horno a 375°.

· Pellizque las berenjenas muchas veces con un tenedor; ubíquelos en una fuente para horno con papel de aluminio. Cocine a 375° por 45 minutos o hasta que estén tiernos. Corte las berenjenas por la mitad; quite la pulpa con una cucharada. Escurra el líquido de la pulpa en un colador por 30 minutos. Ubique la pulpa en un procesador de alimentos. Agregue el jugo y los siguientes 5 ingredientes (hasta el ajo), y procese hasta que esté casi homogéneo y suave. Quítelo del procesador.

· Mezcle la crema agria y los pimientos rojos en un procesador de alimentos y procéselo hasta que estén suaves. Si lo desea, revuelva la mezcla de pimiento rojo en la mezcla de berenjenas. Sirva con los trozos de pita.

#### **PIMIENTOS RELLENOS CON BERENJENAS, ALCAUCIL Y PUERROS (para reducir el colesterol)**

- 1 taza de arroz, cocido
- ½ taza de aceite de oliva
- 2 berenjenas medianas picadas
- 1 taza o tarro de corazones de alcaucil (4 alcauciles frescos)
- 1 taza de cebollas en rodajas
- ½ cucharadita de sal y pimienta
- ½ taza de vino blanco
- ¼ taza de nuez de Castilla picadas

- 24 olivas o aceitunas (preferiblemente tipo kalmata)
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- 2 cucharaditas de orégano fresco o  $\frac{3}{4}$  cucharaditas de orégano seco
- 1 contenedor de queso feta o mozzarella
- 6 pimientos de distintos colores
- 1 taza de agua

· Precaliente la parrilla del horno. Quite las semillas y pulpa de los pimientos. Ponga 1" de agua en una fuente y ubique los pimientos hacia abajo. Cocine por 5-8 minutos. Quítelos del horno y déjelos enfriar antes de quitarles la cáscara. Mientras los pimientos están en el horno empiece a cocinar el arroz. Saltee la berenjena, alcauciles y cebollas hasta que la cebolla esté transparente. Déjelos enfriar y mezcle con el resto de los ingredientes en la lista. Rellene los pimientos y cocine a 350 por 20 minutos.

#### Ensalada Asiática de Repollo y Peras

- 1 taza de pera asiática o cualquier tipo de pera pelada
- 1 taza de mangos o caqui frescos pelados y en cubos
- 2 tazas de repollo verde finamente cortado
- $\frac{1}{4}$  taza de semillas de calabaza o de girasol sin sal
- $\frac{1}{4}$  taza mas 2 cucharadas de vinagre blanco (o vinagre de arroz)
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio
- 1 cucharada mas 1 cucharadita de azúcar
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de polvo de ajo
- $\frac{1}{4}$  taza de cilantro (opcional)
- Corte los vegetales y frutas y mezcle el resto de los ingredientes juntos y sirva.

#### Ensalada de Orzo Mediterránea

**Rinde:** 4 porciones (tamaño por porción: 1  $\frac{1}{4}$  tazas de ensalada y 1 cucharada de queso)

#### **Ingredientes**

- 1 taza de orzo crudo (pasta con forma de arroz; alrededor de 8 onzas)
- 2 tazas de espinacas embolsadas prelavadas, picadas
- 1/2 taza de tomates deshidratados en aceite, escurridos
- 3 cucharadas de cebollas rojas picadas
- 3 cucharadas de olivas Kalamata picadas
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 (6-onzas) tarro de corazones de alcaucil marinado
- 3/4 taza (3 onzas) queso feta, desmenuzado y dividido

### **Preparación**

Cocine el orzo de acuerdo a las direcciones del paquete, omitiendo la sal y grasa. Remoje; enjuague con agua fría. Combine el orzo, espinaca y los siguientes 5 ingredientes (hasta la sal) en un contenedor grande.

Cuele los alcauciles, reserve su jugo. Pique los alcauciles y agregue los alcauciles, el jugo y 1/2 taza de queso feta a la mezcla de orzo, revolviendo. Espolvoree cada porción con el resto del queso feta.

### **SOPA DE PAPAS Y PUERROS**

- ¼ taza de mantequilla
- 2 puerros picados
- 1 cebolla pequeña, pelada y finamente picada
- 1 ½ taza de papas, peladas y picadas
- 3 ¾ tazas de caldo bajo en sodio de pollo o vegetales
- Sal y pimienta a gusto

Derrita 2 cucharadas de mantequilla a fuego medio y agregue los puerros y cebollas. Cocine hasta que esté transparente y agregue las papas. Cocine la mezcla con las papas por 2-3 minutos y luego agregue el caldo. Llévelo a ebullición y luego cocine a fuego lento por 30 minutos. Condimente y quítelo del calor. Agregue la mantequilla restante y sirva.

### **QUE COCINAS MARZO 2010**

#### **ZITI HORNEADO**

1 libra de ziti de trigo integral, cocido

Sal

3 ½ taza de salsa de tomate

1 libra de queso de mozzarella

1 libra de salchicha de pavo

¾ taza de queso parmesano, dividido

½ cucharadita de pimienta

1/8 cucharadita de copos de pimentón rojo

Precalentar al horno al 400 de gradas. Mezcla la pasta con la salsa de tomate, mozzarella, y medio del queso parmesano, pimienta y pimentón rojo. Aceitar una cacerola de 9x13. Cubra la pasta con mozzarella y parmesano y hornea hasta tiene color café arriba, acerca de 30 minutos.

### **ENSALADA DE POLLO DE CURRY**

¼ taza de crema agria

1 cucharadita de polvo de curry

2 cucharadita de agua

1 taza pollo cocido y picado

¾ taza manzana de Braeburn picado

1/3 taza apio picado

3 cuchara de pasas

1/8 cucharadita de sal

Mezcla los ingredientes y póngalos en pan, pan de pita, una tortilla o wrap de lechuga.

### **ENSALADA DE FRUTA Y NUEZ**

¼ taza de crema agria sin grasa

3 cuchara de nuez, picado

3 cuchara de arándanos secos

1 taza de pollo cocido y picado

1/3 taza de apio picado

1/8 cucharadita de pimienta

1/8 cucharadita de sal

Mezcle los ingredientes juntos y póngalos en pan, en pan de pita, en una tortilla o un wrap de lechuga.

### **SALSA DE PEPINO**

8 oz de crema de agria sin grasa

8 oz crema cremoso sin grasa

1/4 taza de pepino, picado

3 cuchara de tomate picado

Bate la crema agria y crema cremoso juntos y añade el resto de los ingredientes.

### **SALSA DE AZUCAR MORENO PARA FRUTA**

8 oz de crema cremoso sin grasa, suave

1/2 taza de azúcar moreno

1 cucharadita de extracto de vainilla

Mezcla todos los ingredientes en una cazuela mediana. Póngala en el refrigerador para un hora antes que servirla.

### **BARRAS DE GRANOLA**

2 tazas de cereal de avena, crudo

1 taza de almendras, partido en rodajas

1 taza de coco, cortado en tiras

½ taza de linaza molida

3 cucharas de mantequilla

2/3 taza de miel

¼ taza de azúcar moreno, metido

1 ½ cucharadita extracto de vainilla

¼ cucharadita de sal

½ taza de chabacanos, picados

½ taza de arándanos secos

½ taza de pasas

Precalentar al horno hasta al 350 de gradas. Butter a 9×9” pan with parchment paper. Mezcle la avena, almendras y coco y póngalos en una bandeja para hornear y hornea para 10-12 minutos mezclando ocasionalmente hasta tiene color café. Ponga la mezcla en una cazuela larga y añade la linaza molida. Baje al horno hasta 300. Ponga la mantequilla, miel, azúcar Moreno, vainilla y sal en un sartén pequeño y hierva la mezcla sobre fuego mediano. Cocine y bata para un minute y después vierta sobre la mezcla de avena tostada. Añade la fruta seca y bata, vierta la mezcla en una cacerola. Se moje sus dedos de mano y aplaste la mezcla en la cacerola. Hornea 25-30 minutos. Enfríe 2-3 horas hasta cortar las barras en cuadritas.

### **CHEX MIX**

3 taza Chex de maíz

3 taza Chex de arroz

3 taza Chex de trigo

1 taza de nueces mezclados

1 taza de cuadritos de pretzel

1 taza de chips de bagel con sabor de ajo que son del tamaño de un bocado

6 cucharas de mantequilla

2 cucharas de salsa de Worcestershire

1 ½ cucharadita de salazonada

¾ cucharadita de polvo de ajo

½ cucharadita de polvo de cebolla

En una cazuela para la microondas mezcle los cereales, nueces, pretzels y chips de bagel. En una pequeña cazuela para la microondas, derrita la mantequilla para 40 segundos. Añade las sazanas en vierta sobre la mezcla de cereal; bata hasta todo esta cubrito equivalente. Ponga la mezcla en la microondas para 5-6 minutos mezclando cada 2 minutos. Ponga mezcla en toallas de papel para enfriar. Si Ud. está usando un horno: Precalentar al horno hasta 250 de gradas. En una cazuela grande, mezcle la cereal, nueces, pretzels y bagel. Ponga un pan para rostizar en el horno con la mantequilla. Añade las sazanas y lentamente añade la mezcla de cereal hasta todo esta cubrito. Hornea para una hora mezclando todo cada 15 minutos. Ponga la mezcla en papel de toallas para enfriara para 15 minutos. Guarde la mezcla en un contiene sin aire.

### **QUE COCINAS ABRIL 2010**

#### **GALLETAS DE HARINA INTEGRAL**

### ***Ingredientes***

- 1 3/4 taza de harina integral
- 1 1/2 taza de harina blanca
- 3/4 cucharadita de sal
- 1/3 taza de aceite de oliva
- 1 taza de agua
- Sal para espolvorear

### ***Preparación***

Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C). En una cazuela mediana, bata juntas las harinas y 3/4 cucharadita de sal. Añada el aceite y agua y mezcle. En una superficie, espolvoree harina, extienda la masa hasta que este lo más delgado posible- no más grueso que 1/8 de una pulgada. Ponga la masa en una bandeja para hornear y corte en cuadros con un cuchillo. Con un tenedor haga unos agujeros encima de las galletas y espolvoree con sal. Hornee por 15 hasta 20 minutos en el horno hasta que estén crujientes y de doradas. El tiempo puede variar dependiendo en el tamaño de las galletas. Cuando las galletas se enfríen puede quitarlas de la bandeja.

### **GUACAMOLE BAJO EN GRASA**

#### **Ingredientes:**

- 10-onza bolsa de guisantes congelados, cocido
- 1/2 aguacate pequeño
- 1/2 taza de cilantro, sin tallos
- 1/2 tomate, sin semillas y picado
- ¼ cucharadita de polvo de ajo, sal y pimienta
- 1 cucharadita de jugo de lima

#### **Preparación:**

**Pone los guisantes, aguacate y cilantro en una procesadora y mezclarlos. Pone la mezcla en una cacerola con tomate, ajo, sal y pimienta. Añade el jugo de lima y mezcla los ingredientes muy bien.**

Lleva 2 tazas.

**Una porción = ¼ taza:** Calorías 52, Calorías de Grasa 16, Grasa en Total 1.8g (grasa saturada 0.2g), Colesterol 0mg, Sodio 44mg, Carbohidrato 6.8g, Fibra 2.6g, Proteína 2.3g

## **TORTILLAS A LA YOLANDA**

2 tazas de agua caliente

2 tazas de maseca

Mezcla los dos juntos con los manos hasta la masa forma una pelota. Tome porciones en el tamaño que quiere para sus tortillas. Use una maquina (como en el show) o aplaste la masa entre plástico al tamaño de tortilla que quiere (para que la masa no pega a la mesa o maquina). El plástico puede ser una bolsa plástica que ud ha cortado para tener una hoja de plástica.

## **TACOS DE TILAPIA BAJO EN GRASA**

Ingredientes:

2 cucharas de aceite de oliva

1 cucharadita de polvo de comino

Sal y pimienta

1 libra de tilapia (o cualquier pescado blanco)

1 taza de crema sin grasa o yogurt sencillo sin grasa

2 tazas de repollo (ya preparado en una bolsa)

½ taza de zanahoria, rallada

¼ taza de cilantro, cortado en dados

¼ taza de pina, cortado en dados

½ aguacate, aplastado

1 cuchara de jugo de lima

Espolvorea el comino, sal y pimienta sobre el tilapia. Saltea el tilapia en aceite de oliva en fuego mediano – acerca de 4 minutos cada lado. Deje el pescado a enfriar y romperlo en pedacitos. En una cazuela grande pone el repollo, zanahoria, cilantro y pina y mezcle todo. En una cazuela pequeña aplaste el aguacate y mézclelo en jugo de lima y crema. Pone la mezcla sobre el repollo y mezcle bien. Calenté unas tortillas de maíz y pone con el pescado y repollo.

## **GALLETAS MULTIGRANO**

4 tazas de harina de trigo integral

1 ¼ taza de mantequilla (Smart Balance por ejemplo)

2 tazas de azúcar morena  
2 tazas de avena de tipo “old fashioned”  
4 huevos medianos  
2 cucharaditas de vainilla real  
2 cucharaditas de polvo para hornear  
½ taza de coco rayado  
1 taza de chocolate chips  
2 cucharas de semillas de linaza, molida  
½ taza de amaranto, cocido (opcional)  
½ taza de nueces  
½ taza de pasas

Rinde: 60 galletas; Tiempo en el horno: 15 minutos

Precalentar el horno a 350 grados. Batir mantequilla y azúcar hasta cremoso alrededor de siete minutos. Agregar huevos uno por uno batiendo, inmediatamente agregar chocolate chips, semillas de linaza, amaranto, nueces y pasas. Pone spray en las bandejas para hornear. Con una cuchara sopera haga porciones de la masa, separando una pulgada entre galleta y galleta.

## **QUE COCINAS JUNIO 2010**

### **AGUA DE HORCHATA**

½ taza de arroz integral crudo  
2 trias de cascara de naranja (2” de largo)  
2 palos de canela (3” de largo)  
3 clavos  
3 pimienta de Jamaica  
3-4 cucharaditas de miel  
4 ½ taza de agua  
½ cucharaditas de extracto de vainilla  
½ cucharadita de extracto de almendra

En una cazuela grande, combine el arroz, cascara de naranja, canela, clavos, pimienta de jamaica, miel y agua. Deje en el refrigerador por 1 ½ horas, o hasta que el arroz este suave. Ponga en una licuadora o procesador de comida hasta que esté suave como puree. Cuele la mezcla, puede utilizar una tela de queso o toallas de papel, eche en una jarra. Agregue la vainilla y almendra. Pruebe y agregue mas miel si es necesario. Ponga en refrigerador por al menos 4 horas o hasta 4 días. Puede agregar la fruta picada, pedazos de naranja o puree de melón para agregar color y sabor-solamente una opción.

### **AGUA DE PLATANO**

1 litro de leche

2 plátanos (que estén bien maduros casi negros)

1 cucharadita de extracto de vainilla

½ taza de leche condensada

Canela al gusto

### **HORCHATA DE AVENA**

2 cucharadas de avena

1 taza de leche evaporada

Azúcar y canela al gusto

Mezcle, cuele y agregue un litro de agua. Remoje la avena por algunas horas de antemano.

### **SALSA DE FRUTA**

#### **Ingredientes**

- 2 kiwis, pelados y cortados en cubos
- 2 manzanas de granny smith – peladas, sin el corazón y cortadas en cubos.
- 8 oz de frambuesas
- 1 libra de fresas
- 2 cucharadas de azúcar de cana
- 1 cucharada de azúcar morena
- 3 cucharadas de mermelada de fresa
- 10 (10 pulgadas) tortilla de harina

- Espray para cocinar (sabor a mantequilla)
- 2 tazas de canela y azúcar

### **Direcciones**

1. En una cazuela grande, mezcle el kiwi, manzanas, frambuesas, fresas, azúcar, azúcar morena y mermelada. Cubra y enfrié en el refrigerador por 15 minutos.
2. Precaliente el horno a 350 grados F (175 grados C).
3. Eche espray para cocinar en un lado de cada tortilla. Corte en trozos y ponga una capa de tortillas en una bandeja para hornear. Espolvoree los trozos con canela y azúcar. Vuelva a untar espray para cocinar.
4. Hornee en el horno de 8 a 10 minutos. Vuelva a repetir con el resto de las tortillas. Deje que se enfrié por 15 minutos. Sirva con la mezcla fría de fruta.

### **SORBETE DE JAMAICA**

Ingredientes:

- 3 tazas de agua
- 3 cucharadas de Jamaica
- 3/4 taza de azúcar

Ponga el agua y Jamaica en una olla mediana, deje que hierva y baje a fuego lento. Cubra y deje a fuego lento por 5 minutos.

Remueva la olla del fuego y deje que la mezcla se remoje, cubra, por 10 minutos.

Agregue el azúcar, mezcle hasta que se disuelva.

Cuele la mezcla en una cazuela, enfrié en el refrigerador.

Para este punto, la mezcla se puede congelar utilizando una máquina para hacer helados, o puede echar en un contenedor que es para congelar, cubra, y congele al menos por 4 horas. Si lo quiere congelar por más tiempo, mezcle de vez en cuando para quitar el hielo que se halla formado.

Sirva en vasos para postre, ponga fruta fresco encima, si gusta.

Se hacen 4 porciones.

### **SALSA VERDE**

5-6 tomatillos

5-6 jalapeños

1-2 dientes de ajo

½ ramo de Cilantro

½ cebolla

1/2 aguacate

Hierva el tomatillo y jalapeño. Luego ponga en la licuadora y mezcle todos los ingredientes juntos. Puede agregar cilantro picado y sal al gusto.

### **ARRACHERRAS**

**Tiempo:** 5 horas 40 minutos

**Porción:** Se hacen de 6 a 8 porciones

#### **Ingredientes**

- 2 cortes (1- a 1 1/4-lbs) de arrachera, quite la grasa
- 1 cerveza de 12-oz.
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 1/4 taza de jugo de lima
- 2 a 3 cucharadas de salsa de chipotle
- 2 cucharadas de ajo picado
- 1 1/2 cucharada de sal
- 1 1/2 cucharadita de comino molido
- 3 cebollas moradas, picada en rodajas de ½ pulgada de ancho.
- Espray de Vegetal
- 12 tortillas de harina (8 pulgadas), calientes
- Gajos de lima

#### **Preparación**

1. Corte cada arrachera por la mitad. Ponga en una bolsa de plástico. Aparte mezcle la cerveza, jugo de naranja, jugo de lima, salsa de chipotle, y ajo. Eche encima de las arracheras adentro de la bolsa de plástico. Cierre la bolsa y ponga en el refrigerador por al menos 5 horas o toda la noche.

2. Prepare la parrilla de gas o carbón ponga el fuego a mediano-alto.
3. Remueva las arracheras de la marinada. Quite el exceso con toallas de papel. Mezcle la sal y comino y unte en las arracheras. Eche espray de vegetal encima de las cebollas y cocine con las arracheras. Cocine a su gusto.
4. Después de cocinarlas, espere 5 minutos antes de cortar la carne (para que los jugos naturales se distribuyan por toda la carne). Sirva la carne con cebollas y tortillas, gajos de lima, y salsa picante.

### **Información de Nutrición**

Calorías: 463 (33% de grasa)

Proteína: 32g

Grasa: 17g (sat 5.1)

Carbohidratos: 43g

Fibra: 3.4g

Sodio: 1345mg

Colesterol: 58mg