

LO MEJOR DE

la cocina
GOYA


Cocina Latina Saludable, Rica y Económica



¡Comidas completas, recetas sencillas y consejos útiles de lugares como México, España, Argentina y muchos otros!



\$4.95 U.S. Printed in U.S.A.
©Goya Foods, Inc.



Opciones saludables... ¡a su alcance!

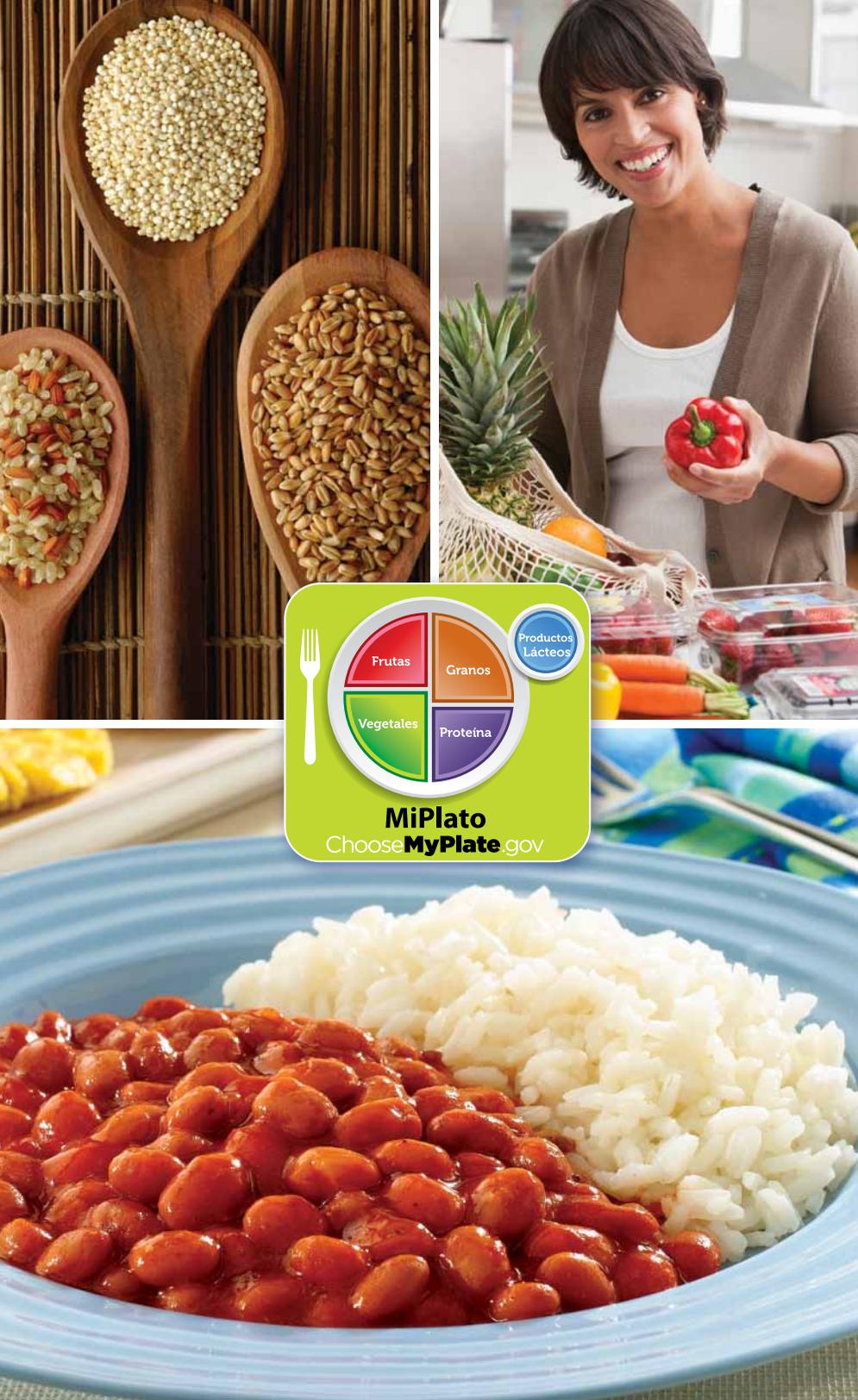
Escoger la comida adecuada para usted y su familia puede ser un desafío. Pero cuando se cuentan con productos saludables y accesibles, así como recetas sencillas y deliciosas que vayan con su estilo de vida, tomar decisiones saludables es más fácil que nunca.

Si se trata de comida saludable, GOYA® ha estado a la vanguardia durante más de 75 años. Ofreciendo recetas auténticas e ingredientes nutritivos y económicos que provienen de España y toda Latinoamérica, GOYA® incentiva a su clientela a vivir una vida plena y saludable.

Por ello es que GOYA® colabora orgullosamente con la Primera Dama en la iniciativa LetsMove (*Movámonos*), así como con el USDA (*Departamento de Agricultura de Estados Unidos*) en el programa MyPlate (*MiPlato*), un nuevo medio para lograr una dieta saludable. MiPlato utiliza la imagen familiar de una mesa servida como un método sencillo para visualizar lo que se debe comer y qué cantidad debe servirse, tomando en cuenta los cinco grupos de alimentos que debemos consumir diariamente: frutas, vegetales, granos, proteínas y productos lácteos.

Teniendo en mente la salud y bienestar de nuestra clientela, y tomando como guía MiPlato, hemos producido un recetario que presenta diez ideas culinarias completas y balanceadas de Latinoamérica y España, incluyendo México, Centroamérica, Sudamérica y el Caribe.

En este libro de cocina, usted encontrará decenas de recetas de todos los grupos dietéticos, así como información de cada receta, consejos útiles para cocinar, un excelente despliegue fotográfico y una despensa que muestra nuestros nutritivos ingredientes. Gracias a GOYA®, ahora más que nunca, comer es algo sencillo, sabroso y económico.



Prepare un Mejor Plato Con **GOYA**

¡Cómer de manera balanceada y saludable no debe ser aburrido! De hecho, al utilizar MiPlato como guía nos pareció sorprendente la variedad y diversidad de comida incluida en cada plato. MiPlato muestra claramente nuestra línea de productos: calidad, diversidad, sabor y nutrición.

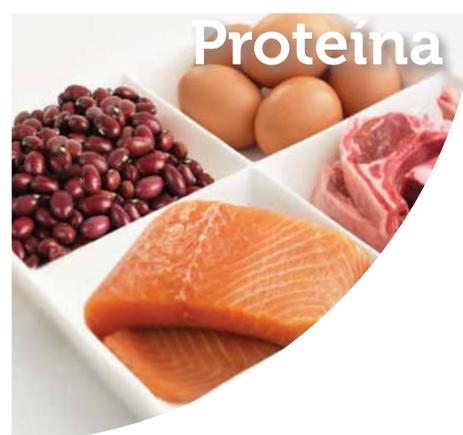
En este libro ofrecemos fascinantes ideas para combinar los cinco grupos alimenticios. Descubrimos que algunas piscas de influencia hispana los hacían aún más saludables sin sacrificar su sabor. Los miembros de su familia a quienes les gusta la carne podrán corroborar esto cuando prueben nuestra cena de Churrasco Argentino en Salsa Criolla. Este plato muestra un auténtico asado sudamericano acompañado de una ensalada de quinoa integral y arepas de queso estilo colombiano.

También disfrutamos al explorar maneras para darle un giro saludable a platos típicos americanos. Los invitamos a probar nuestra receta de Pollo Empanizado con Almendras para darle un crujido nutritivo y sírvalo con nuestro saludable Chili con Frijoles y una ensalada ligera para lograr una comida deliciosa.

¡Pero el menú no termina aquí! Con recetas de México, España, Centroamérica y otros países, este libro está repleto de consejos y recomendaciones culinarias para ayudarlo a vivir una vida saludable.

No se pierda nuestra "página de despensa" que despliega visualmente los productos saludables de Goya utilizados en el libro.

¡Buen Provecho!



Usted encontrará aquí 10 platos completos que abarcan todos los grupos alimenticios que presenta el programa MiPlato.

Combine las recetas en cada grupo para crear comidas nutritivas y saludables.



Cena de Pescado Estilo Centroamericano

¡Celebre la buena salud al estilo centroamericano! Sirva tilapia y batidos de frutas light acompañado del clásico dúo dinámico: Arroz y Frijoles Negros. Considerados vegetales y proteínas, los frijoles son altos en fibras y bajos en grasa. Cuando se comen juntos, el arroz y los frijoles proveen más beneficios nutricionales que cuando se comen por separados.

Tilapia Horneada en Hoja de Plátano

- 1/4 taza de **Naranja Agria GOYA**
- 1 cda. de **Acelite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 cda. de **Jugo de Limón GOYA**
- 3 cda. de cilantro fresco finamente picado
- 1 cda. de **Ajo Picado GOYA** o 6 dientes de ajo, finamente picados
- 1 **Hoja de Plátano GOYA**, descongelada
- 4 filetes (de 4 oz. cada uno) de tilapia fresca, o cualquier clase de pescado de carne blanca
- 1/4 cda. **Adobo GOYA Light con Pimienta**

- 1 pimiento rojo, verde, naranja o amarillo, en rodajas finas (aproximadamente 1 taza)
- 1/2 cebolla roja mediana, cortada en rodajas finas (aprox. 1 taza).

- 1 Caliente el horno a 400°F. En un tazón pequeño mezcle: la naranja agria, el aceite de oliva, el jugo de limón, el cilantro y el ajo; deje a un lado.
- 2 Despliegue la hoja de plátano y corte las orillas duras del borde inferior de la hoja con tijeras de cocina. Corte la hoja en 4 piezas (de 8 pulgadas), teniendo cuidado de no romperlas.
- 3 Coloque el filete de tilapia en el centro de la hoja de plátano; sazone con Adobo Light. Revuelva la mezcla reservada de naranja agria y añada 2 cucharadas de la mezcla sobre el pescado. Cubra el pescado con 1/4 de taza de pimiento y cebolla. Doble dos extremos sobre el pescado para cerrar, luego doble dos veces los bordes para formar paquetes. Use hilo de cocina para asegurar que los paquetes queden bien cerrados. Transfiera a una bandeja para hornear. Repita con el resto de los ingredientes para formar cuatro paquetes.
- 4 Hornee hasta que el pescado esté bien cocinado (cuando un cuchillo delgadito insertado en el centro del pescado envuelto salga caliente), por unos 20 minutos. Transfiera a los platos, corte el hilo y deseche. Abra los paquetes y sirva inmediatamente.



Rinde 4 Porciones
Tiempo de prep.: 20 min.
Tiempo total: 45 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: 1 trozo de pescado envuelto
Calorías 170

Grasa 5g (Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 55mg; Carbohidratos 8g; Azúcares 5g;
Proteína 24g; Fibra 1g; Sodio 115mg

Consejo de MiPlato: Coma pescado y mariscos dos veces por semana.

Coma pescado o mariscos en lugar de carne de res o aves dos veces por semana. Elija una variedad que incluya opciones ricas en aceites naturales y bajas en mercurio, como salmon, trucha y arenque.

Arroz con Frijoles Negros

- 2 cda. de **Acelite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 cda. de **Comino GOYA**
- 1 cda. de **Ajo Picado GOYA**
- 1 cda. de **Orégano GOYA**
- 1 paquete de **Sazón GOYA Natural y Completo**
- 2 cda. de **Vino de Cocinar Dorado GOYA**
- 2 latas (15.5 oz. cada una) de **Frijoles Negros Bajo en Sodio GOYA**
- 2 **Hojas de Laurel GOYA**
- 1 cda. de azúcar morena
- 1 cda. de **Vinagre Blanco GOYA**
- 1/4 cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- 1 taza de **Arroz CANILLA Grano Extra Largo** seco, cocido de acuerdo a las instrucciones del paquete
- Cebollas blancas picadas
- Cilantro fresco

- 1 En una cazuela mediana, caliente el aceite a fuego medio-alto y agregue el comino, ajo, orégano y Sazón Natural y Completo. Sofría las especias hasta que se doren, aproximadamente 30 segundos. Agregue el vino y hierva. Añada 1 taza de agua, los frijoles, las hojas de laurel, el azúcar morena y el vinagre; ponga la mezcla a hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo y cocine por 15 minutos o hasta que alcance la consistencia deseada.
- 2 Sazone los frijoles con el adobo; descarte la hoja de laurel.
- 3 Divida los frijoles en partes iguales entre los platos de servir. Si desea, puede adornar con cebolla o cilantro. Sirva con el arroz.



Rinde 6 Porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 25 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción:
Aprox. 1 taza de frijoles
y 1/3 de taza de arroz
Calorías 294

Grasa 6g (Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 48g; Azúcares 1g;
Proteína 11g; Fibra 10g;
Sodio 289mg



Batido de Frutas Light

1 1/2 tazas de cubitos de hielo

- 1 lata (9.6 oz.) de **Néctar Diet GOYA** (el sabor que prefiera: Mango, Pera, Melocotón o Guayaba)
- 1/2 taza de **Leche Evaporada GOYA**
- 1 cda. de **Extracto de Vainilla GOYA**

- 1 En una licuadora, combine los cubos de hielo, el Néctar Diet, la leche y el extracto de vainilla. Mezcle hasta que quede suave y cremoso, aproximadamente 1 minuto. Divida en partes iguales y sirva inmediatamente.



Rinde 2 Porciones
Tiempo de prep.: Menos de 5 min.
Tiempo total: Menos de 5 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 1/2 tazas
Calorías 118

Grasa 4g (Grasa Saturada 3g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 20mg; Carbohidratos 10g; Azúcares 7g;
Proteína 4g; Fibra 0g; Sodio 53mg

*Los precios son aproximados y se basan en el precio promedio de los ingredientes en el mercado cuando este libro fue impreso.

Cena Familiar de Pollo

¡Disfrute de una buena cena cualquier noche de la semana! Aquí, las pechugas de pollo se infunden con ricos y saludables sabores gracias a especias frescas y jugo de limón. Acompáñelas con quesadillas vegetarianas y arroz integral con vegetales, usando **Arroz Integral GOYA®**, para una cena saludable y completa. Como postre sugerimos un pedazo de fruta.

Sabroso Pollo con Limón y Especias

- ¼ taza de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 2 cdas. de **Jugo de Limón GOYA**
- 2 cdas. de cilantro fresco picado
- 2 cdas. de **Ajo Picado GOYA** o 4 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cdas. de **Orégano GOYA**
- 1 paquete de **Sazón Natural y Completo**
- ½ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- ½ cda. de **Comino Molido GOYA**
- ½ cda. de **Pimiento Rojo GOYA**
- 4 mitades de pollo con hueso, alrededor de 2 lbs. (deseche la piel antes de comer)



- 1 En un tazón, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el cilantro, ajo, orégano, Sazón Natural y Completo, Adobo Light con Pimienta, comino y pimiento rojo. Vierta la mezcla en un recipiente grande con tapa, o en una bolsa grande con cierre. Agregue el pollo hasta cubrir por completo. Traslade al refrigerador y deje marinar por lo menos 2 horas, o hasta 24 horas para obtener mejores resultados. Lleve el pollo a temperatura ambiente 30 minutos antes de cocinar; deseche la salsa de marinar.
- 2 Caliente el horno a 425°F. Coloque la piel del pollo hacia arriba sobre una bandeja de hornear forrada con papel aluminio. Cocine el pollo hasta que esté dorado y cocido por dentro (o hasta que registre 165°F de temperatura en el termómetro de lectura rápida, al insertarlo en el centro del pollo sin tocar el hueso), por unos 25 minutos. Deseche la piel y los huesos antes de comer.



Rinde 4 porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 35 min.
más el tiempo de marinar

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 mitad de pechuga de pollo
Calorías 220

Grasa 6g (Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 115 mg; Carbohidratos 0g; Azúcares 0g;
Proteína 39g; Fibra 0g; Sodio 280mg

Quesadillas de Frijoles Negros

- ¾ taza de **Pico de Gallo GOYA**
- 1 lata (15.5 oz.) de **Frijoles Negros GOYA Bajo en Sodio**, escurridos y enjuagados
- ½ taza de queso Colby y/o Monterey Jack bajo en grasa, rallado
- 2 cdas. de cilantro fresco finamente picado
- 4 **Tortillas GOYA** de 8"
- ½ cda. de **Aceite Oliva Extra Virgen GOYA**



- 1 Usando un colador pequeño, escurra el líquido del Pico de Gallo y deséchelo. Luego transfiera el Pico de Gallo a un tazón mediano y mézclelo con los frijoles negros, el queso y el cilantro hasta que queden bien combinados.
- 2 Divida la mezcla de los frijoles negros en forma pareja sobre la mitad de cada tortilla (alrededor de ½ taza cada una). Doble las tortillas a la mitad.
- 3 Caliente una parrilla grande o sartén a fuego medio-alto. Engrase con aceite. Coloque las tortillas rellenas en la parrilla. Cocine, cuidadosamente volteando una sola a la vez, hasta que las tortillas estén doradas y crujientes y el relleno del queso se derrita, por 5 minutos aproximadamente. Por último corte las quesadillas en trozos y sirva.



Rinde 8 Porciones
Tiempo de prep.: 5 min.
Tiempo total: 15 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. ½ quesadilla
Calorías 170

Grasa 5g (Grasa Saturada 2.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 10 mg; Carbohidratos 21g; Azúcares 0g;
Proteína 9g; Fibra 4g; Sodio 470mg



Arroz Integral con Vegetales

- 1 taza de **Arroz Integral GOYA seco**
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- ½ cebolla roja, finamente picada (aprox. ¾ de taza)
- ½ pimiento rojo, finamente picado (aprox. ½ de taza)
- 6 oz. de espinaca fresca, picada en trozos grandes (aprox. 4 tazas)
- 2 cdas. de **Ajo Picado GOYA**
- 1 cda. **Sazonador Total GOYA**

- 1 Cocine el arroz, según las instrucciones del paquete (tiempo de cocción 40 minutos). Aparte, caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y el pimiento; cocine hasta que los vegetales estén suaves, por 7 minutos aproximadamente. Agregue la espinaca y el ajo y cocine hasta que la espinaca esté tierna y el ajo esté oloroso, alrededor de 1 minuto más. Añada el arroz cocido en un tazón grande para servir. Agregue los vegetales cocidos, sazone con el Sazonador Total y sirva caliente.



Rinde 6 Porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 50 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. ⅔ de taza
Calorías 140

Grasa 2.5g (Grasa Saturada 0g; Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 26g; Azúcares 1g;
Proteína 3g; Fibra 4g; Sodio 90mg

Consejo de MiPlato: Incluya granos integrales. Intente que por lo menos la mitad de los granos consumidos sean granos integrales. Busque las designaciones "100% granos integrales" o "100% trigo integral" ("whole grain, whole wheat") en las etiquetas. Los granos integrales contienen más nutrientes como fibra, que los granos refinados.

Asado Sudamericano

¡Esta noche, pruebe el sabor de Sur América! Comience con una pequeña porción de Churrasco Estilo Argentino cubierto con una deliciosa salsa de vegetales. Acompañado de Arepas, empanadas de harina de maíz muy popular en Colombia y Venezuela. Para finalizar disfrute de una saludable ensalada de quinua, usando **Quinua Orgánica GOYA®** - una pequeña semilla proveniente de los Andes con extensos beneficios nutricionales.

Churrasco Argentino en Salsa Criolla

Para la salsa:

- 1 tomate grande, sin semillas y cortado en trozos (aprox. ½ taza)
- ¼ cebolla roja pequeña, finamente picada (aprox. ¼ taza)
- 2 cdtas. de perejil fresco finamente picado
- 2 cdtas. de **Acetate de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 2 cdtas. de **Vinagre de Vino Tinto GOYA**
- ½ cdtas. de **Ajo Picado GOYA**
- ¼ cdtas. de **Hoja de Orégano GOYA**
- ⅓ cdtas. de **Adobo GOYA Light con Pimlenta**
- ⅓ cdtas. de pimiento rojo



Para el churrasco:

- 1 lb. de Churrasco
- ⅓ cdtas. de **Adobo GOYA Light con Pimlenta**

- 1 En un recipiente pequeño mezcle: tomate, cebolla, perejil, aceite de oliva, vinagre, ajo, orégano, el Adobo Light con Pimlenta y el pimiento rojo. Tape y refrigere por lo menos 1 hora, o hasta 48 horas.
- 2 Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Espolvoree la carne por ambos lados con el Adobo Light con Pimlenta. Ase la carne, volteando una vez, hasta que la carne esté bien dorada por ambos lados y cocinada por dentro al gusto (alrededor de 6 minutos para término medio). Deje reposar por 5 minutos. Corte la carne en tiras de ¼".
- 3 Sirva en porciones iguales y cubra con la salsa criolla que dejó reservada.



Rinde 4 Porciones
Tiempo de prep.: 15 min.
Tiempo total: 25 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 4 oz de carne y ¼ de taza de salsa criolla
Calorías 220

Grasa 12g (Grasa Saturada 4g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 75mg; Carbohidratos 3g; Azúcares 1g;
Proteína 24g; Fibra 1g; Sodio 135mg

Consejo de MiPlato: Elija porciones pequeñas al comer carne.
Disfrute del sabor que desee, pero en raciones pequeñas. Ordene o prepare una hamburguesa o un bistec pequeño.

Ensalada de Quinua

- 1 paquete de **Cubitos de Pollo GOYA**
- 1 taza de **Quinua GOYA**, enjuagada y escurrida
- ¼ taza de **Jugo de Limón GOYA**
- ¼ taza de **Acetate de Oliva Extra Virgen GOYA**
- ½ taza de cebollines finamente rebanados
- 1 tomate grande, sin semillas y finamente picado (aprox. ½ taza)
- 2 cdtas. de **Sazonador Total GOYA**
- 1 **Jalapeño en Escabeche GOYA**, sin semillas y finamente picados (aprox. 1 cda.)
- 1 cda. de cilantro fresco finamente picado



- 1 En una cacerola mediana a fuego medio-alto, ponga 4 tazas de agua y el cubito de pollo a hervir. Agregue la quinua y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté tierna, unos 10 minutos. Cuele y deje enfriar completamente.
- 2 En un recipiente mediano mezcle: la quinua fría, el jugo de limón, el aceite de oliva, el cebollín, el tomate, el Sazonador Total, el jalapeño y el cilantro. Sirva.



Rinde 12 Porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 30 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. ½ taza
Calorías 100

Grasa 4.5g; Grasa Saturada 0g; Grasa Trans 0g;
Colesterol 0mg; Carbohidratos 13g; Azúcares 1g;
Proteína 3g; Fibra 4g; Sodio 300mg



Arepas

- 1½ tazas de **Masarepa GOYA** (harina de maíz blanca o amarilla precocida)
- 1½ tazas de agua
- 2 oz. de queso mozzarella, descremado y bajo en sodio, rallado
- 2 cdtas. de leche descremada
- ¼ cdtas. de sal
- 2 cdtas. de mantequilla

- 1 Combine la harina de maíz, el agua, el queso, la leche y la sal, mezclando minuciosamente. Deje reposar la masa aproximadamente 5 minutos.
- 2 Prepare la masa, en forma de discos, para hacer 18 arepas, cada una de aproximadamente 3 pulgadas de diámetro y ¼ pulgada de gruesa.
- 3 Caliente un sartén engrasado con mantequilla. Fría las arepas hasta que estén crujientes y doradas por ambos lados. Sirva inmediatamente.



Rinde 8 Porciones
Tiempo de prep.: 5 min.
Tiempo total: 30 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 2 Arepas
Calorías 150

Grasa 3g (Grasa Saturada 2g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 10mg; Carbohidratos 24g; Azúcares 0g;
Proteína 4g; Fibra 0g; Sodio 25mg

Fiesta de Tacos al Aire Libre

¡Prepárese a disfrutar de un plato delicioso con estos saludables tacos de pescado con salsa de melocotón! Añada una ensalada de maíz a la parrilla, combinada con vegetales, y un licuado de mango y banana, usando **Pulpa de Mango GOYA®**, para una cena de taco exquisita.

Tacos de Pescado a la Plancha con Salsa de Melocotón

Para la salsa:

- 1 lata (15.25 oz.) de **Melocotón GOYA**, escurridos y picados (aprox. 1 taza)
- ½ pimiento rojo, finamente picado (aprox. ½ taza)
- ¼ cebolla roja, finamente picada (aprox. ¼ taza)
- 1 **Jalapeño en Escabeche GOYA**, sin semillas y picado finamente (aprox. 1 cda.)
- 1 cda. de cilantro fresco finamente picado
- 2 cdtas. de **Jugo de Limón GOYA**

Para el pescado:

- 4 filetes de tilapia, (cerca de 1 lb.)
- 1 cda. de chile en polvo
- ¼ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- 1 paquete de **Sazón GOYA Natural y Completo**
- 8 Tortillas de **Maíz GOYA de 6"** (calientes)

Para la salsa:

- 1 En un recipiente mediano, mezcle el melocotón, pimiento, cebolla, chile jalapeño, cilantro y jugo de limón. Cubra y refrigere hasta que esté listo para usar.

Para el pescado:

- 2 Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Use toallas de papel para secar el pescado y transfiera a un plato. En un envase pequeño mezcle: el chile en polvo, el Adobo Light con Pimienta y el Sazón Natural y Completo. Frote el pescado con la mezcla de especias hasta cubrirlo por completo.
- 3 Coloque el pescado en la parrilla engrasada y caliente. Deje cocinar, volteando una vez, hasta que el pescado esté opaco y se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente por 8 minutos. Corte el pescado en tiras finitas.
- 4 Para servir, rellene cada tortilla con ½ filete de pescado y aproximadamente ⅓ taza de la salsa.



Rinde 4 porciones
Tiempo de prep.: 15 min.
Tiempo total: 30 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción:
Aprox. 2 tacos
Calorías 320

Grasa 4g (Grasa Saturada .5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 55mg; Carbohidratos 46g; Azúcares 17g;
Proteína 25g; Fibra 4g;
Sodio 400mg

Ensalada de Maíz

- 1 bolsa de **Mazorcas de Maíz GOYA** congelada (4 mazorcas de maíz), o 4 mazorcas de maíz dulce, sin cáscara
- 1 cda. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- ¼ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- 3 cebollines finamente picados (aprox. ½ taza)
- ½ pimiento rojo, finamente picado (aprox. ½ taza)
- 1 cda. de cilantro fresco finamente picado
- 2 cdtas. de **Jugo de Limón GOYA**
- 2 cdtas. de **Sazonador Total GOYA**



- 1 Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Coloque cada mazorca de maíz en un pedazo de papel aluminio. Rocíe con aceite de oliva y espolvoree el Adobo Light. Envuelva el aluminio alrededor de la mazorca para cubrirla por completo. Áselas, volteando ocasionalmente, hasta que el maíz esté tierno y carbonizado en ciertos puntos, aproximadamente por unos 10 minutos. Deje a un lado hasta que se enfríen lo suficiente como para manejarlas.
- 2 Retire y deseche el papel aluminio. Desgrane la mazorca, transfiera los granos de maíz a un recipiente mediano. Añada el cebollín, pimiento rojo, cilantro, jugo de limón y Sazonador Total y mezcle bien con una cuchara. Sirva caliente o a temperatura ambiente.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 20 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. ½ taza
Calorías 140

Grasa 5g (Grasa Saturada 0.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 23g; Azúcares 6g;
Fibra 2g; Sodio 240mg; Proteína 3g



Licuado de Banana y Mango

- 1 paquete (14 oz.) de **Pulpa de Mango Goya** congelada, en trozos
- 1 taza de leche descremada
- 1 taza de yogur natural descremado
- ½ banana madura de tamaño mediano
- ¼ taza de **Agave GOYA**
- 1 cda. de extracto de coco

- 1 En una licuadora, heche la pulpa de mango, la leche, el yogur, la banana, el agave y el extracto de coco.
- 2 Licue por aproximadamente 2 minutos hasta que la mezcla quede suave y cremosa. Sirva inmediatamente.



Rinde 4 porciones
Tiempo de prep.: 5 min.
Tiempo total: 5 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 taza
Calorías 190

Grasa 0g (Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 5mg; Carbohidratos 35g; Azúcares 24g;
Proteína 8g; Fibra 0g; Sodio 90mg

Consejo de MiPlato: Elimine la grasa. Beba leche descremada o baja en grasa (1%). Si bebe leche entera, cambie gradualmente a una versión con menos contenido de grasa. El cambio reduce las calorías pero no el contenido de calcio y otros nutrientes esenciales.

Noche de Pizza Saludable

La próxima vez que le pidan pizza, siéntase bien al decir que "Sí". Use tortillas de harina para una corteza crujiente, perfectas para agregarles Salsa de Tomate GOYA® Baja en Sodio, quesos bajos en grasa y vegetales frescos. Sirva con una ensalada de aguacate y toronja para una cena refrescante.



Pizza Fina Vegetariana

- 4 Tortillas GOYA de 6"
- ½ cdta. de **Acete de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 2 tazas de champiñones en rodajas (botón blanco o Portobello)
- 1 pimiento verde, cortado en rodajas finas (aprox. 1 taza)
- 1 cebolla roja cortada en rodajas finas (aprox. 1 taza)
- 2 cdts. de **Ajo Picado GOYA**
- ½ taza de **Salsa de Tomate GOYA Bajo en Sodio**
- ½ taza de queso mozzarella descremado
- 2 cdts. de queso parmesano descremado y rallado

- 1 Caliente el horno a 400°F. Coloque las tortillas en 2 bandejas grandes para hornear y ponga a cocinar, por 10 minutos aproximadamente, volteando una vez, hasta que estén crujientes. Saque del horno y deje a un lado.
- 2 Aparte, caliente el aceite en un sartén grande a fuego medio, y agregue los champiñones, el pimiento, la cebolla y el ajo. Cocine, por unos 10 minutos, hasta que los vegetales estén cocidos. Deje a un lado.
- 3 Esparza 2 cdas. de salsa de tomate sobre la tortilla, ¼ de taza de la mezcla de vegetales, 2 cdas. de queso mozzarella y ½ cucharadita de queso parmesano. Repita este procedimiento con el resto de las tortillas e ingredientes.
- 4 Transfiera las pizzas a la misma bandeja para hornear y cocine, alrededor de unos 10 minutos, hasta que el queso se derrita y los bordes de la tortilla se doren.

Consejo de MiPlato: Pizzas personalizadas. Convierta su cocina en una pizzería. Agregue queso descremado, vegetales o frutas en trozos. Permita que los niños elijan sus favoritos. Luego, ponga las pizzas al horno y cocínelas.



Rinde 4 porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 30 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción:
Aprox. 1 pizza
Calorías 190

Grasa 5g (Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 5mg; Carbohidratos 26g; Azúcares 4g;
Proteína 9g; Fibra 3g;
Sodio 450 mg

Ensalada de Aguacate y Toronja

Para la vinagreta:

- 2 cdas. de **Jugo de Limón GOYA**
- 1 cdta. de **Ajo Picado GOYA**
- 1 cdta. de miel
- ¼ cdta. de **Pimiento Rojo GOYA**
- ¼ cdta. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- 2 cdas. de **Acete de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 cda. de cilantro finamente picado

Para la ensalada:

- 2 mitades de pechuga de pollo, aprox. 1 lb., sin hueso y sin piel
- 1 cdta. de **Acete de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 sobrecito de **Sazón GOYA Natural y Completo**
- 1 lechuga romana, lavada, seca y cortada en trozos pequeños (aprox. 4 tazas)
- 1 aguacate maduro, en rodajas finas
- 1 toronja roja, segmentada
- ¼ cebolla roja cortada, en rodajas finas



- 1 En un recipiente pequeño, mezcle el jugo de limón, el ajo, la miel, el pimiento rojo y el Adobo Light con Pimienta. Agregue el aceite de oliva lentamente, revuelva constantemente con una mezcladora hasta que todos los ingredientes queden bien mezclados. Agregue el cilantro y déjelo reposar.
- 2 Caliente el horno a 425°F. Coloque el pollo en una bandeja para hornear forrada con papel aluminio y espolvoree el pollo con el Sazón Natural y Completo. Cocine por unos 15 minutos o hasta que esté dorado y bien cocido. Deje enfriar el pollo y córtelo en tiras.
- 3 En un plato grande ponga la lechuga y mezcle con el pollo en tiras, el aguacate, la toronja y la cebolla. Por último agregue la vinagreta y sirva.



Rinde 4 porciones
Tiempo de prep.: 15 min.
Tiempo total: 25 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1½ taza de ensalada y 1½ cucharadas de vinagreta
Calorías 340

Grasa 20g (Grasa Saturada 3g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 75mg; Carbohidratos 15g; Azúcares 3g;
Proteína 26g; Fibra 6g; Sodio 320mg

Tex-Mex Saludable

Para una refrescante cena, estilo Tex-Mex, pruebe una deliciosa ensalada de tacos de pollo sin grasa. Este plato es muy saludable por su contenido de lechuga romana, maíz dulce, crujientes pedacitos de tortilla y pollo sazonado a la perfección; esta ensalada es una fiesta de sabores. Sorprenda a sus invitados sirviéndoles unas ricas paletas de mora, usando la **Pulpa de Mora GOYA**®, endúlcelas con un toque de **Agave GOYA**®. Deliciosas y saludables.



Ensalada de Taco de Pollo

Para la vinagreta:

- 2 cda. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 cda. de **Jugo de Limón GOYA**
- 2 cdtas. de cilantro fresco picado finamente
- ¼ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**

Para la ensalada:

- 2 mitades de pechugas de pollo, sin hueso y sin piel (aprox. 1 lb.), cortadas horizontalmente
 - 1 cda. de **Polvo de Chili GOYA**
 - ¼ cda. de **Comino GOYA**
 - 2 **Tortillas de Maíz o de Harina GOYA**, cortadas en tiras delgadas
 - 2 lechugas romanas, cortadas en trozos pequeños (aprox. 8 tazas)
 - 1 lata (15.5 oz.) de **Frijoles Negros Bajo en Sodio GOYA**, escurridos y enjuagados
 - 1 lata (15.25 oz.) de **Maíz de Grano Entero GOYA**, escurrido
 - 2 oz. de **Queso Blanco GOYA** (aprox. ¼ taza)
 - 10 tomates cereza, cortados a la mitad (aprox. ½ taza)
 - ¼ cebolla roja, cortada en rodajas finas (aprox. ¼ de taza)
- 1 En un recipiente pequeño, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el cilantro y el Adobo Light con Pimienta, deje a un lado.
 - 2 Caliente el horno a 400°F. En un plato grande, rocíe el pollo por ambos lados con el polvo de chili y el comino. Caliente el sartén engrasado en la estufa a fuego medio-alto. Agregue el pollo. Cocine por unos 15 minutos, o hasta que esté dorado por ambos lados y bien cocido por dentro, volteando una vez. Deje reposar a un lado por 5 minutos. Corte el pollo en tiras delgadas. Mientras tanto, coloque las tortillas en una bandeja para hornear. Cocine por unos 10 minutos o hasta que estén crujientes.
 - 3 En un recipiente grande, mezcle la lechuga, los frijoles, el maíz, el tomate, el queso y la cebolla. Rocíe con el aderezo que dejó reservado, mezcle para cubrir por completo. Cubra con las tiras de pollo y las tortillas.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 15 min.
Tiempo total: 35 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción:
Aprox. 1 taza de ensalada y
½ cucharada de vinagreta
Calorías: 250

*Grasa 8g (Grasa Saturada 2g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 40mg; Carbohidratos 23g; Azúcares 4g;
Proteína 19g; Fibra 7g;
Sodio 340mg*



Paletas de Mora

- 1 paquete (14 oz.) de **Pulpa de Mora GOYA** (descongelado)
- ½ taza de agua
- ½ taza de **Agave GOYA**

- 1 En un recipiente mediano, mezcle la pulpa de mora, el agua y el agave, revolviendo hasta que el agave se disuelva.
- 2 Divida la mezcla de mora entre ocho moldes para paletas de 3 oz. cada una. Transfiera los moldes al congelador y cuando estén a medio congelar, alrededor de una hora, inserte un palito de paleta en cada molde. Congele hasta que las paletas estén sólidas, por alrededor de 3 horas.
- 3 Para servir, pase el fondo de los moldes, rápidamente, por agua caliente antes de sacarlas.

Consejo de MiPlato: Haga que las frutas sean el postre diario. Sirva manzanas o peras asadas, o ensalada de frutas. También, sirva sabrosas paletas de fruta congelada en lugar de postres con alto contenido de calorías.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 5 min.
Tiempo total: 5 min.
más el tiempo de congelación

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción:
Aprox. 1 paleta
Calorías 60

*Grasa 0g, Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g;
Colesterol 0mg; Carbohidratos 14g, Azúcares 10g;
Proteína 1g; Fibra 1g;
Sodio 0mg*

Banquete de Mariscos Estilo Español

¡Transportese a España desde su propia cocina! Camarones al ajillo hechos a la parrilla saben exquisitos acompañados de un rico gazpacho, una sopa de vegetales fría cubierta de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA®**. Sírvalo con Arroz con Espinacas y Ajo y un vaso de leche descremada para una cena completa.

Camarones al Ajillo al Estilo Español

- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 cda. de **Ajo Picado GOYA**
- ½ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- ¼ cda. de pimiento rojo
- 1 lb. de camarones grandes, pelados y limpios (aprox. 16 camarones)
- 1 pimiento verde, cortado en trozos de 1"
- 1 limón, cortado en gajos



- 1 En una bolsa de zip-top grande, combine el aceite, el ajo, el Adobo Light y el pimiento rojo. Agregue los camarones. Agite bien para mezclar los ingredientes, selle la bolsa y traslade a la nevera. Deje enfriar por lo menos 15 minutos, o hasta 30 min.
- 2 Saque los camarones del marinado y conserve la salsa. Para preparar los pinchos, alterne los pimientos, los limones y los camarones entre 4 pinchos. Con una brocha, aplíqueles la mezcla de aceite.
- 3 Prepare la parrilla a fuego medio-alto (o caliente el aceite en una bandeja para asar, a fuego medio-alto). Ase los pinchos hasta que los camarones se oscurezcan, aprox. de 3 a 5 minutos. Voltéelos una o dos veces. Si lo desea, saque los camarones del pincho y transfíralos a un recipiente antes de servir.

* Nota: Si usa pinchos de madera, remójelos en agua por 10 minutos antes de usar.



Rinde 4 porciones
Tiempo de prep.: 20 min.
Tiempo total: 25 min.
más el tiempo de marinar

CONTENIDO NUTRICIONAL
Tamaño de la porción: Aprox. 1 pincho
Calorías 200

Grasa 10g (Grasa Saturada 1.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 170mg; Carbohidratos 4g; Azúcares 1g;
Proteína 24g; Fibra 1g; Sodio 540mg

Gaspacho Andaluz

Para la sopa:

- 3 rebanadas de pan blanco, sin corteza
- 1¼ tazas de agua fría
- 3 tomates medianos maduros (alrededor de 2 lbs.), sin piel, sin semillas y en trozos (aprox. 3¾ tazas)
- 1 pepino pequeño, pelado, sin semillas y en trozos (aprox. 1½ tazas)
- 1 pimiento verde, sin semillas y en trozos (aprox. 1 taza)
- 2 cdtas. de **Ajo Picado GOYA** o 4 dientes de ajo fresco, bien picado
- ¼ taza de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 cda. de **Vinagre de Vino Tinto GOYA**
- ¼ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**

Para adornar:

- 1 tomate pequeño, sin semillas y finamente picado (aprox. 1 taza)
- ½ cebolla roja pequeña, finamente picada (aprox. ½ taza)
- ½ pimiento, sin semillas y finamente picado (aprox. ½ taza)
- 1 huevo duro, finamente picado



- 1 Parta el pan en pedazos pequeños, transfiera a un recipiente mediano y cubra con 1 taza de agua fría. Remoje el pan hasta que se sature, por unos 15 minutos. Exprima el agua del pan y descarte el agua del remojo.
- 2 En un recipiente de licuadora o procesador de alimentos, agregue el pan, el tomate, el pepino, el pimiento, el ajo y ¼ de taza de agua. Mezcle bien por aprox. 1 minuto, sin dejar de mezclar, añada el aceite en un flujo constante hasta que se mezcle con los demás ingredientes. Añada el vinagre y sazone con el Adobo Light con Pimienta.
- 3 Cuele el puré de sopa a través de un colador de malla fina, presionando firmemente para dejar pasar todo el líquido a través del tamiz, deseche los sólidos. Cubra la sopa y transfiera a la nevera. Enfríe por lo menos 1 hora o hasta 48 horas.
- 4 Decore con tomates, cebollas, pimientos y huevos y sirva.



Rinde 6 porciones
Tiempo de prep.: 20 min.
Tiempo total: 25 min.
más el tiempo de enfriamiento

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 taza
Calorías 180

Grasa 11g (Grasa Saturada 1.5g, Grasa Trans 0g)
Colesterol 30mg; Carbohidratos 16g; Azúcares 5g;
Proteína 4g; Fibra 3g; Sodio 150mg

Arroz con Espinacas y Ajo

- 1½ tazas de agua
- 1 paquete (1 lb.) de **Espinaca Picada GOYA** (descongelada)
- ½ cebolla pequeña, cortada en pedazos (aprox. ½ taza)
- ¼ taza de cilantro fresco
- 1 cda. de **Ajo Picado GOYA** o 4 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cdtas. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 2 tazas de **Arroz CANILLA de Granos Extra Largo Seco**
- 1 paquete de **Cubitos de Caldo de Pollo GOYA**, mezcla con 2 tazas de agua



- 1 En una licuadora, añada 1½ tazas de agua, la espinaca, la cebolla, el cilantro y el ajo. Licue, por 2 minutos aproximadamente, hasta que la mezcla se haga puré y se vuelva de color verde brillante. Deje a un lado.
- 2 En una cacerola mediana caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue el arroz y cocine, aproximadamente por 1 minuto, revolviendo ocasionalmente, hasta que el arroz este recubierto de aceite. Agregue la mezcla de espinacas reservada y el caldo de pollo a la olla. Revuelva el arroz. Deje que la mezcla hierva y reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine a fuego lento, tapado, alrededor de unos 25 minutos, hasta que el arroz esté cocido y el agua se haya absorbido.
- 3 Revuelva el arroz suavemente antes de servir.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 35 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 2/3 de taza
Calorías 230

Grasa 1g (Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 47g; Azúcares 0g;
Proteína 5g; Fibra 1g; Sodio 390mg

Barbacoa Caribeña

¡Esta noche, para la buena salud, cocine a la parrilla – al estilo Caribeño! Mezcle pechugas de pollo deshuesadas y sin piel en una salsa de piña, ensarte en pinchos y ase. Añádale un rico plato de Habichuelas Rosadas con Arroz Estilo Puertorriqueño, usando las **Habichuelas Rosadas GOYA® Bajas en Sodio**, para una cena abundante y saludable. Para postre: ase pinchos de frutas frescas a la parrilla para un sabor tan dulce como un pastel. Para postre: ase pinchos de frutas frescas a la parrilla y acompáñelos con un vaso de leche descremada.



Reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, por unos 15 minutos, o hasta conseguir la consistencia deseada.

3 Sirva el arroz acompañado de las habichuelas.



Rinde 4 porciones
Tiempo de prep.: 5 min.
Tiempo Total: 20 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. ½ taza de arroz y ½ taza de frijoles
Calorías 290

Grasa 2.5g (Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 56g, Azúcares 1g;
Proteína 8g; Fibra 4g; Sodio 420mg

Pinchos de Frutas Caribeñas

- ½ taza de agua
- 1 cda. de **Piloncillo GOYA** finamente rallado
- ½ cda. de **Canela GOYA**
- 1 lata (20 oz.) de **Trozos de Piña GOYA**, escurridos
- 12 fresas, lavadas y sin hojas (aprox. 1½ taza)
- 6 kiwis, pelados y cortados en rondas de ½" (aprox. 2 tazas)
- 1 mango, pelado y cortado en cuadritos de ¾" (aprox. 1 taza)



- 1 En una cacerola pequeña a fuego medio-alto, ponga el agua, el piloncillo y la canela a hervir. Hierva, revolviendo ocasionalmente, hasta que el azúcar se disuelva y el líquido se reduzca a ¼ de taza, aproximadamente por 3 minutos. Retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente. (Nota: Esta salsa se puede guardar cubierta, en la nevera, hasta por una semana.)
- 2 Coloque los trozos de piña, fresas, kiwis y mangos, en 12 pinchos.
- 3 Caliente la parrilla a fuego medio-alto. Cubra los pinchos de frutas con la salsa. Coloque los pinchos sobre una parrilla limpia, engrasando las rejillas de la parrilla. Deje que se asen por aproximadamente 5 minutos, cubriendo cada lado con la salsa y volteando ocasionalmente, hasta que la fruta este asada y suave. Sirva caliente o a temperatura ambiente.



Rinde 6 porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 20 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 2 pinchos de fruta
Calorías 120

Grasa 0.5g (Grasa Saturada 0g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 29g; Azúcares 23g;
Proteína 2g; Fibra 4g; Sodio 0mg

Consejo de MiPlato: Encienda la parrilla. Use la parrilla para cocinar frutas y vegetales. Prepare brochetas de champiñones, zanahorias, pimientos o papas a la parrilla. Únteles aceite para que no se resequen. Frutas como melocotones, piñas o mangos agregan mucho sabor a las parrilladas.

Pinchos de Pollo Tropical

- 4 mitades de pechuga de pollo, sin hueso, sin piel, cortadas en trozos de ¾" (aprox. 2 lbs.)
- 1 taza de **Mojo Criollo GOYA**
- ½ taza de **Néctar de Piña GOYA**
- 1 lata (20 oz.) de **Piña GOYA en Trozos**, escurridos
- ½ cebolla cortada en trozos de 1" (aprox. ¾ taza)
- ¾ pimienta verde, cortado en trozos de 1" (aprox. ¾ taza)



- 1 En un recipiente grande con tapa, o en una bolsa grande con cierre, mezcle el pollo, el mojo y el néctar hasta que el pollo esté completamente cubierto, deje marinar en la nevera al menos por 2 horas, o máximo 24 horas.
- 2 Cuele la mezcla del pollo, y descarte la salsa de marinar. Para preparar los pinchos, alterne la piña, el pollo, la cebolla y el pimienta entre 8 pinchos.
- 3 Prepare la parrilla a fuego medio-alto (o caliente el aceite en un recipiente para asar, a fuego medio-alto). Ase los pinchos por unos 15 minutos, dándoles vuelta, o hasta que el pollo se dore y este bien cocinado por dentro, y los vegetales estén tiernos. Transfiera a un plato y sirva caliente.

*Nota: Si usa pinchos de madera, remójelos en agua por 10 minutos antes de usar.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 30 min.
más el tiempo de marinar

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 pincho
Calorías 170

Grasa 3g (Grasa Saturada 0.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 75mg; Carbohidratos 9g; Azúcares 8g;
Proteína 24g; Fibra 1g; Sodio 210mg

Arroz con Habichuelas Rosadas

- 3 tazas de agua
- 1 taza de **Arroz CANILLA Grano Extra Largo Seco**
- 2 cdtas. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 2 cdtas. de **Sofrito GOYA**
- 1 sobrecito de **Sazón GOYA Natural y Completo**
- ½ cda. de **Orégano GOYA**
- 1 lata (15.5 oz.) de **Habichuelas Rosadas Bajo en Sodio GOYA**, escurridas y enjuagadas
- ½ taza de **Salsa de Tomate Bajo en Sodio GOYA**
- ¼ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**

Menú Estilo Americano Completo y Saludable

¡Haga sus recetas estilo Americano más sanas que nunca! En lugar de filetes de pollo frito, pruebe pechugas de pollo cubiertas de almendras crujientes. Sirva con un rico plato de chili de frijoles, usando **Frijoles GOYA® Bajos en Sodio**, y una refrescante ensalada.

Pollo Empanizado con Almendras

- 4 filetes delgados de pechuga de pollo sin piel (aprox. 1 lb.)
- 1 taza de buttermilk
- 2 cdas. de **Ajo Picado GOYA**
- 1 cda. de **Pimentón GOYA**
- ¼ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- ½ taza de almendras enteras
- 2 cdas. de harina de trigo



- 1 En una bolsa de zip-top grande, añada las pechugas de pollo, el buttermilk, ajo, pimentón y Adobo Light con Pimienta. Agite bien para mezclar los ingredientes, traslade al refrigerador. Deje enfriar por lo menos 4 horas, o hasta 24 horas (para obtener mejores resultados)
- 2 Caliente el horno a 425°F. Saque el pollo del refrigerador 30 minutos antes de cocinar, para que este a temperatura ambiente, escurra, deseche la salsa de marinar y deje reposar. En el recipiente del procesador de alimentos, añada las almendras y la harina. Pulse por 30 segundos aproximadamente, hasta que las almendras queden hechas migajas finas, luego transfiera la mezcla de almendras a un plato. Cubra las pechugas de pollo con las migajas de almendras, y presione para que se adhieran mejor al pollo. Transfiera el pollo a una bandeja para hornear previamente engrasada y forrada con papel aluminio.
- 3 Cocine el pollo hasta que las almendras estén crujientes y doradas, y el pollo esté cocido, durante 15 minutos aproximadamente. Sirva.



Rinde 4 Porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 25 min
más el tiempo de marinar

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 filete de pollo
Calorías 210

Grasa 9g (Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 75mg; Carbohidratos 6g; Azúcares 1g;
Proteína 27g; Fibra 2g; Sodio 135mg

Ensalada de Frijoles

Para la ensalada:

- 1 lata (15.5 oz.) de **Frijoles Negros Bajo en Sodio GOYA**, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 oz.) de **Garbanzos Bajo en Sodio GOYA**, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 oz.) de **Habichuelas Coloradas Bajo en Sodio GOYA**, escurridas y enjuagadas
- 1 pepino mediano, pelado, sin semillas y picado (2 tazas)



- 1 pimiento rojo, sin semillas y finamente picado (aprox. 1 taza)
 - 2 cdas. de cilantro fresco picado finamente
- Para el aderezo:**
- 3 cdas. de **Vinagre de Vino Tinto GOYA**
 - 2 sobres de **Aderezo para Ensaladas y Vegetales GOYA**
 - 1 cda. de **Jugo de Limón GOYA**
 - ¼ taza de **Acelte de Oliva Extra Virgen GOYA**

- 1 En un recipiente grande, mezcle los frijoles negros, los garbanzos, las habichuelas coloradas, el pepino, el pimiento y el cilantro.
- 2 En un recipiente pequeño, mezcle el vinagre, el aderezo para ensaladas y vegetales y el jugo de limón. Poco a poco añada el aceite de oliva, revolviendo constantemente, hasta que se mezclen. Vierta el aderezo sobre la mezcla de frijoles y revuelva bien para que se mezclen por completo.



Rinde 10 porciones
Tiempo de prep.: 10 min.
Tiempo total: 15 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. ½ taza
Calorías 110

Grasa 5g (Grasa Saturada 0.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 13g; Azúcares 1g;
Proteína 5g; Fibra 5g; Sodio 330mg

Consejo de MiPlato: Incluya frijoles y arvejas. Por su alto contenido nutricional, se recomienda el consumo de frijoles y guisantes a todas las personas, tanto vegetarianas como no vegetarianas. Disfrute de chili vegetariano, ensalada de frijoles, o sopa de arvejas.

Chili con Habichuelas

- 2 latas (15.5 oz cada una) de **Habichuelas Coloradas Bajo en Sodio GOYA**
- 2 cdas. de **Acelte de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 1 lb. de carne de res molida (95% sin grasa)
- ½ cebolla mediana, picada (aprox. ½ taza)
- 1 cda. de **Ajo Picado GOYA** o 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 lata (14.5 oz.) de tomates cortados en cubitos
- 1 lata (8 oz.) de **Salsa de Tomate Bajo en Sodio GOYA**
- 3 cdas. de chile en polvo
- 1 cda. de comino molido
- ½ cda. de azúcar
- ¼ cda. de **Adobo Light GOYA con Pimienta**



- 1 Escurra los frijoles, reservando el líquido a un lado. Caliente el aceite en una cacerola mediana y profunda a fuego medio-alto. Agregue la carne, la cebolla y el ajo y cocine hasta que se doren, separando la carne con una cuchara de madera mientras se cocina, alrededor de unos 10 minutos. Añada el líquido de los frijoles que reservó, los tomates cortados en cubitos, la salsa de tomate, el chile en polvo y el comino y deje hervir. Reduzca a fuego lento, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa se espese, por alrededor de 1 hora.
- 2 Mezcle los frijoles que dejó reservados con la carne. Añada el azúcar, y sazone con el Adobo Light con Pimienta. Cocine hasta que esté caliente, por aproximadamente unos 10 minutos más. Sirva con galletas de trigo integral.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 20 min.
Tiempo total: 1 hr, 30 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 taza
Calorías 210

Grasa 6g (Grasa Saturada 1.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 35mg; Carbohidratos 21g; Azúcares 2g;
Proteína 19g; Fibra 7g; Sodio 340mg

Cena Auténtica Mexicana

Reúna a su familia alrededor de la mesa y disfrute de una saludable comida casera al estilo Mexicano. Sirva Pollo Veracruz, filetes de pollo cocido en salsa de tomate con un toque de chiles jalapeños. Acompañelo con **Habichuelas Tiernas GOYA®** cortadas y mezcladas con pepitas (semillas de calabaza tostadas) para un plato crujiente y saludable. Un pequeño pedacito de flan de calabaza, para el postre, les pondrá una sonrisa en sus rostros.

Pollo a la Veracruzana

- 5 tazas de agua
- 2 tazas de **Arroz CANILLA Grano Extra Largo**, seco
- ½ cda. de **Adobo GOYA Light con Pimienta**
- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- 8 filetes delgados de pechuga de pollo, sin hueso y sin piel, (aprox. 2 lbs.)
- 1 cebolla mediana, finamente picada, (aprox. 1½ tazas)
- 2 cdas. de **Ajo Picado GOYA** o 2 dientes de ajo, finamente picados
- ¾ cda. de **Orégano GOYA**
- 1 lata (8 oz.) de **Salsa de Tomate Bajo en Sodio GOYA**
- 8 **Aceltunas Manzanilla Rellenas con Pimientos GOYA**, en rodajas finas
- 1 **Chile Jalapeño en Escabeche GOYA**, finamente picado (aprox. 1 cda.)
- 1 cda. de **Alcaparras GOYA**
- ½ **Hoja de Laurel GOYA**
- 2 cdas. de cilantro fresco, finamente picado
- 1 limón, cortado en gajos



- 1 En una caserola a fuego medio-alto hierva 4 tazas de agua. Agregue el arroz, el Adobo Light y 1 cda. de aceite. Hierva un minuto. Reduzca el fuego a medio-bajo, tape y cocine a fuego lento por unos 25 minutos aproximadamente o hasta que el arroz esté cocido y el líquido se absorba.
- 2 Aparte, caliente 2 cdas. de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue el pollo y cocinelo por unos 7 minutos o hasta que esté dorado por ambos lados, volteando una vez. Transfiera el pollo a un plato y déjelo a un lado. Caliente 1 cda. de aceite en la sartén. Agregue las cebollas y cocine por unos 10 minutos o hasta que estén suaves y transparentes. Agregue el ajo y el orégano y cocine, revolviendo frecuentemente, por unos 30 segundos más. Añada la salsa de tomate, 1 taza de agua, las aceitunas, el jalapeño, las alcaparras y la hoja de laurel. Lleve la mezcla de salsa de tomate a hervir.
- 3 Transfiera el pollo al sartén y deje cocinar por unos 15 minutos más o hasta que quede cubierto en la salsa y se cocine completamente, volteando una vez. Sirva el pollo en la salsa de tomate; espolvoréelo con el cilantro. Acompañarlo con el arroz.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 15 min.
Tiempo total: 40 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 filete de pechuga y ½ taza de arroz
Calorías 360

Grasa 7g (Grasa Saturada 1.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 75mg; Carbohidratos 43g; Azúcares 2g;
Proteína 28g; Fibra 1g; Sodio 350mg

Habichuelas Tiernas con Pepitas

- 2 cdas. de **Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA**
- ¼ taza de pepitas
- 1 bolsa (1 lb.) de **Habichuelas Tiernas GOYA**, descongeladas y escurridas
- 1 cda. de **Sazonador Total GOYA**
- 2 cdas. de **Jugo de Limón GOYA**



- 1 Caliente 1 cda. de aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue las pepitas. Cocine por unos 8 minutos o hasta que se doren, revolviendo ocasionalmente. Transfíralas a un plato.
- 2 Caliente el aceite restante en la misma sartén. Agregue las habichuelas tiernas y el Sazonador Total. Cocine aproximadamente 5-7 minutos o hasta que se calienten y estén tiernas y crujientes.
- 3 Agregue el jugo de limón y las pepitas preparadas. Traslade a un plato de servir.



Rinde 8 porciones
Tiempo de prep.: 5 min.
Tiempo total: 20 min.

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. ½ taza de habichuelas tiernas
Calorías 80

Grasa 6g (Grasa Saturada 1g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 0mg; Carbohidratos 4g; Azúcares 1g;
Proteína 2g; Fibra 1g; Sodio 250mg

Consejo de MiPlato: Use vegetales congelados. Los vegetales congelados son rápidos y fáciles de usar, y son tan nutritivos como los frescos. Añada maíz, habichuelas tiernas, espinacas o guisantes congelados a algunos de sus platos favoritos, o prepárelos como acompañantes.



Rápido y Sabroso Flan de Calabaza

- 1 caja (5.5 oz) de **Flan GOYA con Caramelo**
- 1½ tazas de puré de calabaza en lata, sin sazonar
- 2¾ tazas de leche entera
- ¼ cda. de canela en polvo

- 1 Vierta el caramelo de la caja de flan en el fondo del molde de 4 tazas y deje a un lado.
- 2 Añada el puré de calabaza, la leche y la canela, a una cacerola pequeña a fuego medio-alto y revuelva para mezclar. Bata el resto del contenido de la caja de flan en la mezcla de leche. Cuando empiece a hervir, revuelva ocasionalmente hasta que la mezcla esté suave y bien combinada. Vierta la mezcla en el molde preparado y cubra con papel plástico. Transfiera el molde a la nevera. Enfíe hasta que esté firme por lo menos 4 horas, o hasta 24 horas.
- 3 Para desmoldar, pase un cuchillo fino por los bordes del molde. Luego vierta en un plato de servir. Corte en 10 partes iguales y sirva frío.



Rinde 10 porciones
Tiempo de prep.: 5 min.
Tiempo total: 10 min.
más el tiempo de refrigeración

CONTENIDO NUTRICIONAL

Tamaño de la porción: Aprox. 1 porción
Calorías 150

Grasa 3g (Grasa Saturada 1.5g, Grasa Trans 0g);
Colesterol 5mg; Carbohidratos 30g; Azúcares 26g;
Proteína 3g; Fibra 2g; Sodio 180mg

GOYA® Despensa Saludable

¡Confeccionar un plato saludable es sencillo y a su alcance cuando los productos de GOYA® forman parte de su despensa! Contando con productos que van desde frijoles orgánicos bajos en sodio hasta granos integrales, vegetales crujientes y frutas dulces, la parte más difícil para preparar un plato saludable será escoger sus productos favoritos.

Frijoles Bajos en Sodio

Considerados ambos, un vegetal y fuente de proteínas, nuestros saludables frijoles enlatados bajo en sodio contienen dos terceras partes menos sodio que el producto original. Esta línea de frijoles le ofrece el sabor auténtico y la conveniencia que usted ya aprecia. Puede escoger entre seis opciones de frijoles, todas ricas en fibra y proteínas: negro, pinto, habichuelas coloradas, rosadas, garbanzo y sopa de frijol negro.



Condimentos Bajos en Sodio

Ahora usted puede añadir a su comida condimentos deliciosos con el auténtico sabor latino, ¡pero con menos sodio! Pruebe nuestro **Sazón GOYA® Natural y Completo** para obtener un sabor tradicional pero sin sal. O esparza nuestro **Adobo GOYA® Light** para obtener un sabor delicioso con 50% menos sodio que el producto original. Utilice nuestra **Salsa de Tomate Bajo en Sodio GOYA®** para lograr una salsa rica y tersa estilo español, y con menos sodio.



Frijoles Orgánicos

Los frijoles orgánicos de GOYA® están certificados al 100% como productos orgánicos y cultivados sin pesticidas. Por calidad y conveniencia, escoja entre las 4 variedades de **Frijoles Enlatados Orgánicos GOYA®**: habichuelas coloradas, frijoles negros, garbanzos y habichuelas blancas. O escoja entre las cuatro variedades de **Frijoles Orgánicos Secos GOYA®**: habichuelas blancas, habichuelas coloradas, frijoles negros y pintos. Son deliciosos en sopas caseras, guisados y platos fuertes; cocinados resultan tan tiernos y robustos como nuestros tradicionales frijoles secos.



Granos "Mejor Para Usted"

Gracias a nuestros granos "Mejor Para Usted" sin gluten, es sencillo transformar la mitad de los granos que usted consume en granos integrales. **El Arroz Orgánico GOYA®** lo es al 100% y no contiene pesticidas. **El Arroz Integral GOYA®** también es 100% integral, rico en fibra, con un



delicioso sabor a nueces y una textura masticable. **La Quinoa Integral GOYA®** es orgánica y una fuente de fibra y proteína dietéticas, sin grasa saturada ni colesterol.

Aceites Saludables

Los aceites GOYA® de alta calidad satisfacen todas sus necesidades culinarias. **El Aceite de Oliva Extra Virgen GOYA®, el Aceite de Oliva Puro y el Aceite de Oliva Light** - todos provenientes de olivares españoles de alta calidad contienen grasa mono insaturada que es beneficiosa para el corazón. **El Aceite Vegetal GOYA®, el Aceite de Maíz y el Aceite de Canola** no contienen grasa trans.



Vegetales Congelados

¡Añadir una porción de vegetales a su plato es más fácil que nunca! Los **Vegetales Congelados GOYA®** son de uso fácil y rápido, ¡y son tan nutritivos como los vegetales frescos! Pruebe nuestros productos congelados: maíz, brócoli, espinaca picada, guisantes, zanahoria, entre otros. Acuda al pasillo de productos congelados de su tienda.



Frutas Congeladas

GOYA® le brinda el exquisito sabor de la fruta fresca y madura en una forma conveniente: como pulpa congelada. Hechos con fruta 100% pura y natural, la **Pulpa de Fruta GOYA®** es una forma deliciosa de experimentar el sabor de la fruta tropical, en todas sus comidas. Pruebe el maracuyá, el mango, la guayaba, la papaya, la mora y otras frutas de muchas maneras, como en jugos, batidos, nieves, mermeladas y salsas.



Bebidas Dietéticas

Descubra nuestras sabrosas bebidas, cargadas de sabores de frutas tropicales pero con menos azúcar. Nuestros **Néctares Diet** son ricos y afrutados, con menos calorías que el producto original. Nuestros **Refrescos de Dieta** están llenos de sabor y libres de azúcar. **El Agua de Coco sin Endulzar GOYA®** es naturalmente hidratante.



Meriendas y Postres Saludables

¡Disfrute de una merienda o un postre saludable con GOYA®! Pruebe nuestras **Galletas Marías Sin Gluten**, y también pruebe nuestras **Galletas Marías Sin Endulzar**. ¡Nuestras **Galletas Saladas de Trigo Integral GOYA®** saben deliciosas acompañadas de nuestra **Pasta de Guayaba Sin Endulzar!**



*Todos los productos GOYA® contienen 0% de grasa trans
Para más información sobre productos sanos, visítenos en goya.com



¡La Mejor Fuente de
Information de Cocina
Latinoamericana!

www.goya.com

Goya Foods, Inc
100 Seaview Drive
Secaucus, NJ 07094 - 1592