

Receta: QUESADILLA DE POLLO CON MANZANAS

Ingredientes:

4 tortillas de trigo integral
1 taza de pollo, cocido y desmenuzado
1 taza de queso cheddar con grasa reducida, rallado
1 manzana en rebanadas finas
¼ taza de salsa

Preparación:

Caliente una sartén grande a fuego medio. Ponga una tortilla en la sartén. Esparza ¼ de taza de queso en la mitad de la tortilla. Añada ¼ de taza de pollo encima del queso. Después añada una capa fina de manzanas y salsa. Doble la tortilla por la mitad. Voltee y cocine ambos lados de la quesadilla. Retírela del fuego cuando se derrita el queso y córtela en triángulos. Repita lo mismo con las otras tortillas.



Sirve: 4 porciones

Adaptado de [Vamos a cocinar](#), NEVHC WIC Program, 2010

Receta: SOPA DE VERDURAS

Ingredientes:

¼ taza de pimiento rojo, cortado
¼ taza de cebolla, cortada
2 cucharadas de aceite de oliva
½ taza de apio, cortado
½ taza de coliflor, cortado
½ taza de zanahorias, cortadas
½ taza de brócoli, cortado
3 tazas de caldo de verduras
¼ cucharadita de sal y pimienta
½ taza de harina para todo uso
1½ taza de leche baja en grasa
1 cucharada de perejil fresco picado
2 tazas de queso, cheddar "sharp" rallado

Preparación:

En una olla, saltee en el aceite, la cebolla con el pimiento, hasta quedar tierna.

Agregue las verduras, caldo, sal y pimienta. Hierva, reduzca la llama, cocine cubierto a fuego lento por 20 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas. En un recipiente pequeño combine la harina con la leche, bata con un tenedor hasta quedar suave. Agregue despacio a la sopa. Hierva la sopa y cocine, revuelva de vez en cuando por 2 minutos para espesar. Antes de servir, agregue el perejil y queso hasta que se derrita. Sirva con pan integral tostado.

Sirve: 6 porciones



Adaptado de [Vamos a cocinar](#), NEVHC WIC Program, 2003

Receta: LASAÑA DE BERENJENA

Ingredientes:

Aceite vegetal en rociador
1 cucharada de aceite de oliva
1 cebolla mediana en rodajas
1 diente de ajo picado
4 tomates grandes en rodajas finas
1½ cucharaditas de albahaca deshidratada
1½ cucharaditas de orégano deshidratada
1½ cucharaditas de sal
1 berenjena mediana en rodajas finas
8 onzas de queso mozzarella parcialmente descremado, rallado

Preparación:

Pre caliente el horno a 425°F. Rocíe un recipiente de hornear con aceite vegetal y apórtelo. En una sartén a fuego medio alto, saltee las cebollas y el ajo en el aceite de

oliva hasta que estén suaves. Añada los tomates, la albahaca, el orégano y la sal. Saltee hasta que los tomates estén tiernos. Ponga un cuarto de la mezcla de tomate en el recipiente de hornear engrasado y extiéndalo. Coloque una capa de berenjena sobre la mezcla de tomate. Esparza un cuarto del queso mozzarella. Continúe añadiendo la mezcla de tomate, berenjena y queso, terminando con queso. Cubra con papel aluminio y hornee durante 25 minutos o hasta que la berenjena esté suave. Destape y hornee durante otros 10 a 15 minutos hasta que el queso esté ligeramente dorado.

Sirve: 9 porciones

Fuente: [Vamos a cocinar con frutas y verduras](#), NEVHC WIC Program, 2005

hábitos saludables todos los días

Cocinar con QUESO

- El queso se derrite y se mezcla mejor si lo ralla o lo corta en trocitos pequeños.
- Para rallar queso con textura suave, use un rallador con huecos grandes, o píquelos finamente mientras está frío.
- El queso se cocina bien en el microondas, pero RÁPIDO. Pruebe primero con 15 a 30 segundos, revise y agregue más tiempo si lo necesita.
- Para que el queso no se ponga duro y fibroso, cocínelo a temperatura baja y siempre agregue el queso al final del tiempo de cocción.
- El queso bajo en grasa se derrite mejor que el queso sin grasa.
- Utilice versiones reducidas en grasa de sus quesos favoritos.
- Use queso cheddar fuerte (sharp) en lugar del sabor suave, para obtener más sabor con menos queso.
- Sustituya el queso cheddar o jack con el mozzarella semidescremado.

LAS TRES REGLAS PARA GUARDAR EL QUESO

CUBIERTO - Cubra muy bien el queso en envoltura de plástico o con papel aluminio para que no entre aire.

FRÍO - Guarde el queso en el refrigerador a 34 a 38 grados.

LIMPIO - Guarde en un recipiente LIMPIO o envuélvalo en plástico o con papel aluminio nuevo después de cada uso.

¿QUÉ ESTÁ EN SU QUESO?

1 oz Rebanada/Cubito o ¼ taza Rallada	Cheddar, Colby, Jack	Grasa reducida Cheddar, Colby, Jack	Mozzarella semi-descremada
Calorías	112	90	72
Grasa	9.0	6.0	4.5
Grasa Saturada	6.0	4.0	2.8
Proteína	7.0	7.0	7.0
Calcio	20%	20%	22%