

# Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!



## Delicious Heart-Healthy Latino Recipes

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
NATIONAL HEART, LUNG, AND BLOOD INSTITUTE  
AND OFFICE OF RESEARCH ON MINORITY HEALTH

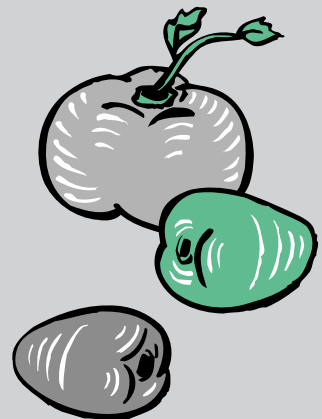


**AGRADECIMIENTO:**

Gracias a la Alianza Comunitaria para la Salud del Corazón por compartir con nosotros las recetas favoritas de sus familias y al General Clinical Research Center en el Irving Center for Clinical Research, Columbia University, New York, por hacer el análisis de las recetas.

**SPECIAL THANKS TO:**

The Community Alliance Working for Heart Health for sharing their families' favorite recipes and to the General Clinical Research Center in the Irving Center for Clinical Research, Columbia University, New York, for testing the recipes.



## Índice

Estimados amigos.....2

### Bocadillos típicos

Yuca frita al horno .....6  
 Pico de gallo .....8  
 Pupusas revueltas .....10  
 Curtido salvadoreño.....12

### Sopas

Gazpacho .....14  
 Sopa de albóndigas.....16  
 Pozole a la mexicana .....18

### Platillos principales

Cazuela de carne en un dos por tres..22  
 Lomo saltado .....24  
 Arroz con pollo .....26  
 Pollo guisado .....28  
 Pollo asado a la parrilla con  
 salsa verde.....30  
 Trucha al horno .....32  
 Habichuelas rosadas a la caribeña ..34

### Vegetales, platillos para acompañar y aderezos

Vegetales con un toque de limón...36  
 Chayotes rellenos con queso .....38  
 Crema casera .....40  
 Ensalada de repollo (col) y tomate.42  
 Arroz blanco .....44

### Postres

Bizcocho glaseado .....48  
 Arroz con leche .....50  
 Compota de frutas tropicales.....52

### Bebidas

Refresco de mango .....54

## Table of Contents

Dear Friends .....3

### Appetizers

Oven-Fried Yucca.....7  
 Fresh Salsa.....9  
 Pupusas Revueltas .....11  
 Curtido Salvadoreño .....13

### Soups

Gazpacho .....15  
 Meatball Soup .....17  
 Mexican Pozole .....19

### Main Dishes

Quick Beef Casserole.....23  
 Stir-Fried Beef .....25  
 Chicken and Rice .....27  
 Chicken Stew .....29  
 Grilled Chicken With Green Chile  
 Sauce .....31  
 Baked Trout .....33  
 Carribean Pink Beans .....35

### Vegetables, Side Dishes, and Toppings

Vegetables With a Touch of Lemon...37  
 Chayotes Stuffed With Cheese.....39  
 Homemade Sour Cream.....41  
 Fresh Cabbage and Tomato Salad .....43  
 White Rice.....45

### Desserts

Frosted Cake .....49  
 Rice Pudding.....51  
 Tropical Fruit Compote .....53

### Beverages

Mango Shake.....55

# Estimados amigos:

Este libro de cocina les brinda a usted y a su familia muchas recetas latinas, de buen sabor y saludables para el corazón. Estas recetas son las favoritas de las familias de latinos que trabajan en el proyecto Salud para su Corazón. Este proyecto, patrocinado por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre y la Oficina de Investigación en la Salud de Poblaciones Minoritarias, Institutos Nacionales de la Salud e implementado por la Alianza Comunitaria para la Salud del Corazón, quiere que usted conozca cómo puede tener un estilo de vida saludable para su corazón. Las enfermedades del corazón son la causa de muerte número uno entre la población Latino Americana—y entre toda la población. Haciendo pequeños y sencillos cambios en nuestros hábitos todos nosotros podemos ayudar a prevenir los ataques al corazón y los derrames cerebrales.

Algunos de los cambios que usted puede comenzar a hacer se encuentran en lo que usted come. Comiendo menos cantidad de grasa (especialmente grasa saturada), colesterol, sal y sodio puede hacer una diferencia. Las recetas que se encuentran a continuación le muestran cómo hacerlo. En estas recetas se usa leche descremada, pequeñas cantidades de aceites vegetales o margarina, cortes de carne bajos en grasa, carne de ave sin pellejo, pescado, frijoles, frutas, vegetales y además muchas hierbas frescas y especias para dar sabor.

Pruebe estas recetas. ¡Nosotros sabemos que se convertirán en las favoritas de su familia!

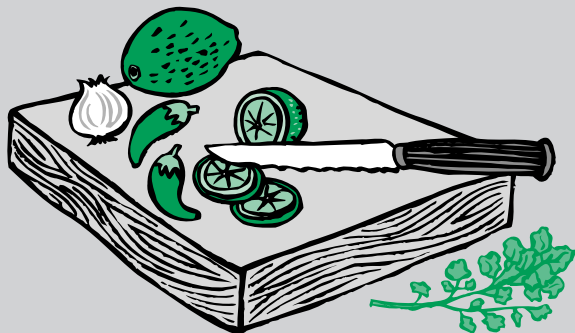
¡Disfrútelas!

# Dear Friends:

This cookbook brings you and your family lots of good-tasting, heart-healthy Latino recipes. The recipes are family favorites of Latinos working on the Salud para su Corazón project. The goal of this project, sponsored by the National Heart, Lung, and Blood Institute and the Office of Research on Minority Health, National Institutes of Health and implemented by the Community Alliance Working for Heart Health, is to help you live a heart-healthy lifestyle. Heart disease is the number one killer of Latin Americans—and of all Americans. By making a few simple changes in everyday habits, all of us can help prevent heart attacks and strokes.

Some of the changes you need to make are in what you eat. Eating less fat (especially saturated fat), cholesterol, and salt and sodium can make a difference. The following recipes show you how. They use skim milk, small amounts of vegetable oils or margarine, lean cuts of meat, poultry without the skin, fish, beans, fruits, vegetables, and lots of fresh herbs and spices for flavor.

Try these recipes. We know they'll become your family's favorites, too!



# Bocadillos típicos y Sopas

APPETIZERS  
AND SOUPS



# Yuca frita al horno

**1 libra de yuca fresca (cassava), pelada y cortada en pedazos de 3 pulgadas cada uno (ó 1 libra de yuca pelada congelada)**

**aceite en aerosol**

Use aceite en aerosol para disminuir la cantidad de grasa al cocinar.

1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que cubra la yuca y la sobrepase una pulgada. Haga hervir el agua y cocine la yuca sin cubrir a fuego lento, entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Caliente con anticipación el horno a 350° F.
3. Ponga la yuca en una tabla de cortar, déjela enfriar y córtela a lo largo en pedazos de 3/4 de pulgada de ancho, desechando la fibra del centro.
4. Rocíe la bandeja de hacer galletas con el aceite en aerosol. Reparta las porciones de yuca en el recipiente y rocíelas con el aceite en aerosol. Cubra la bandeja con papel de aluminio y cocínelas 8 minutos. Descúbralas y colóquelas nuevamente en el horno cocinándolas 7 minutos más.

Sirve: 6 porciones

Tamaño de cada porción: 1 porción  
(2 pulgadas y 1/2 de largo)

Cada porción provee:

Calorías: 91

Grasa total: Menos de 1 g

Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 3 mg

Calcio: 66 mg

Hierro: 3 mg



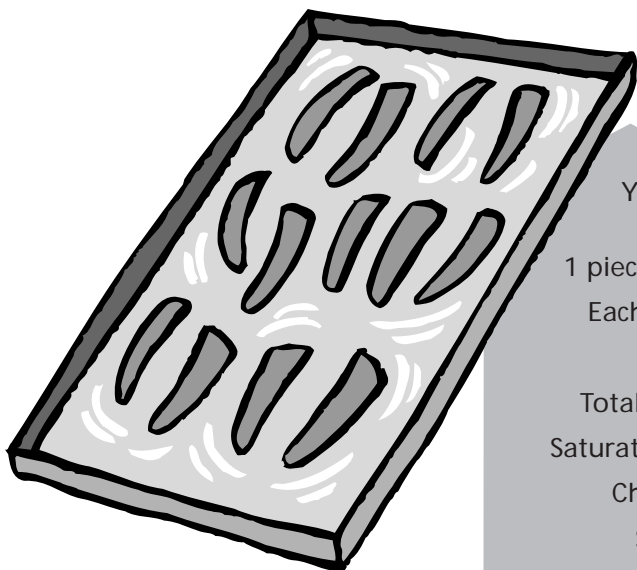
# Oven-Fried Yucca

**1 pound fresh yucca (cassava),  
cut into 3-inch sections and peeled  
(or 1 pound peeled frozen yucca)**

**Nonstick cooking oil spray**

*Use cooking oil spray  
to cut back  
on fat .*

1. In a kettle, combine the yucca with enough cold water to cover it by 1 inch. Bring the water to a boil, and slowly simmer the yucca for 20 to 30 minutes, or until it is tender.
2. Preheat oven to 350° F.
3. Transfer the yucca with a slotted spoon to a cutting board, let it cool, and cut it lengthwise into 3/4-inch-wide wedges, discarding the thin woody core.
4. Spray cookie sheet with the nonstick cooking oil spray. Spread yucca wedges on cookie sheet, and spray wedges with cooking oil spray. Cover with foil paper and bake for 8 minutes. Uncover and return to oven to bake for an additional 7 minutes.



Yield: 6 servings

Serving size:

1 piece (2 1/2 inches long)

Each serving provides:

Calories: 91

Total fat: Less than 1 g

Saturated fat: Less than 1 g

Cholesterol: 0 mg

Sodium: 3 mg

Calcium: 66 mg

Iron: 3 mg



# Pico de gallo

6 tomates, preferiblemente de clase Roma  
(ó 3 tomates grandes)

1/2 cebolla mediana, finamente picada

1 diente de ajo, finamente machacado

2 chiles serrano o jalapeño,  
finamente picados

3 cucharadas de cilantro, picado

jugo de 1 limón verde

1/8 cucharadita de orégano, finamente machacado

1/8 cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta

1/2 aguacate de cáscara negra, cortado en cubos

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio.
2. Sirva inmediatamente o refrigere y sirva dentro de las 4 ó 5 horas siguientes.

*Usted puede usar menos sal y añadirle sabor a las comidas usando hierbas frescas.*

Sirve: 8 porciones

Tamaño de cada porción: 1/2 taza

Cada porción provee:

Calorías: 42

Grasa total: 2 g

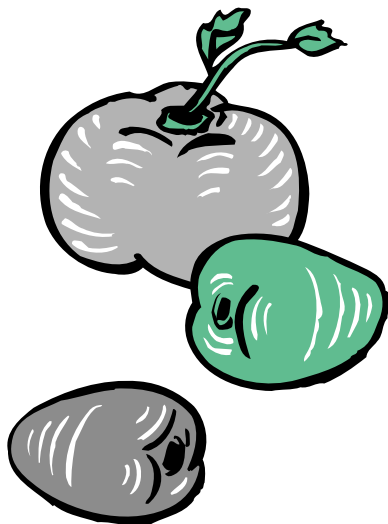
Grasa saturada: Menos de 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 44 mg

Calcio: 12 mg

Hierro: 1 mg



# Fresh Salsa

6 tomatoes, preferably Roma (or 3 large tomatoes)

1/2 medium onion, finely chopped

1 clove garlic, finely minced

2 serrano or jalapeño peppers,  
finely chopped

3 tablespoons cilantro, chopped

juice of 1 lime

1/8 teaspoon oregano, finely crushed

1/8 teaspoon salt

1/8 teaspoon pepper

1/2 avocado, diced  
(black skin)

1. Combine all of the ingredients in a glass bowl.
2. Serve immediately or refrigerate and serve within 4 or 5 hours.

*Fresh herbs  
add flavor—  
so you can use  
less salt.*

Yield: 8 servings

Serving size: 1/2 cup

Each serving provides:

Calories: 42

Total fat: 2 g

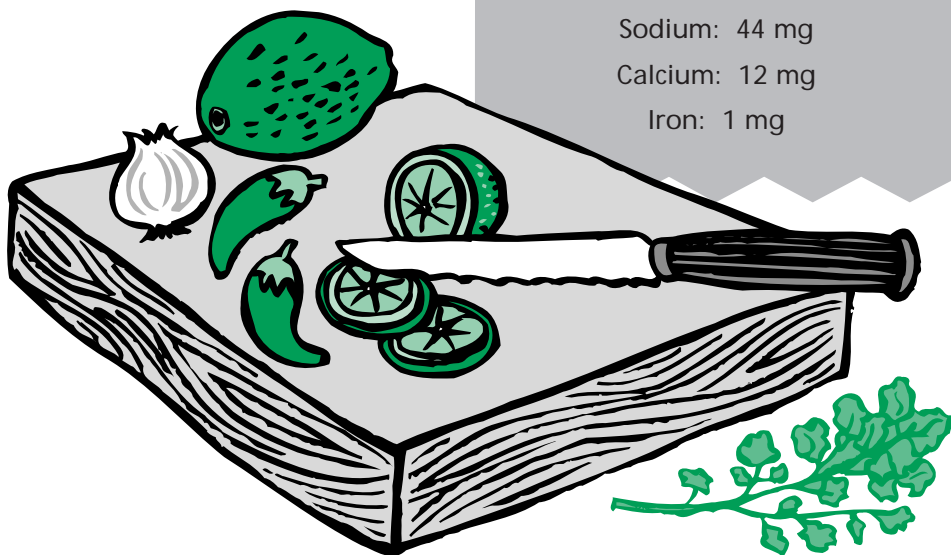
Saturated fat: Less than 1 g

Cholesterol: 0 mg

Sodium: 44 mg

Calcium: 12 mg

Iron: 1 mg



## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

