

SALSA RANCH DE YOGUR GRIEGO

Esta salsa ranch de yogur griego es más saludable que la versión original, ¡pero sabe igual de bien!

INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur griego natural
- ½ cucharadita de eneldo deshidratado (o 1 cucharadita de eneldo fresco)
- ½ cucharadita de perejil deshidratado (o 1 cucharadita de perejil fresco)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vinagre de manzana o vino blanco
- Opcional: 1 cucharadita de cebollino deshidratado



INSTRUCCIONES:

1. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
2. Servir con verduras crudas (como brócoli, apio, pimientos, zanahorias) y/o pretzels.

Para obtener más recetas saludables, visite montefiorenyack.org/healthy-recipes.

CRUMBLE DE DURAZNO

Esta mezcla de frutas, avena y yogur es una comida equilibrada perfecta, adecuada como bocadillo, postre o incluso desayuno.

INGREDIENTES:

- 3 cucharadas de mantequilla
- ½ taza de azúcar moreno
- ¾ cucharadita de pimienta de Jamaica
- 4-6 duraznos blandas cortadas en rodajas finas
- ½ taza de avena de cocción rápida
- 2-3 cucharadas de agua
- Yogur de vainilla bajo en grasas
- 6-8 galletas Graham trituradas



INSTRUCCIONES:

1. En una olla, agregar la mantequilla y derretir a fuego medio-alto. Mientras se derrite, mezclar el azúcar y la pimienta de Jamaica y agregarlas a la mantequilla derretida.
2. Agregar los duraznos y mezclarlos bien con la mantequilla.
3. Cubrir los duraznos con avena y rociar con un poco de agua.
4. Tapar la olla y dejar que los duraznos y la avena se cocinen a fuego medio hasta que estén blandas.
5. Retirar del fuego y dividir la mezcla en tazones individuales.
6. Cubrir con yogur de vainilla bajo en grasa y espolvorear con galletas Graham. Servir tibio o a temperatura ambiente.

Para obtener más recetas saludables, visite montefiorenyack.org/healthy-recipes.

QUESADILLAS DE FRIJOLES, VERDURAS Y QUESO

Esta receta rápida y fácil para el almuerzo o la cena es apta para vegetarianos y se puede personalizar para su familia.

INGREDIENTES:

- 2 tortillas integrales
- ¼ taza de queso rallado (como cheddar o Monterey Jack)
- 3 cucharadas de frijoles pintos o frijoles negros enlatados (escurridos, enjuagados y machacados con un tenedor)
- 3 cucharadas de pimiento morrón (rojo, naranja o amarillo) cortado en trozos pequeños
- Aceite de oliva en aerosol o un trocito de mantequilla



INSTRUCCIONES:

1. Colocar el trocito de mantequilla en una sartén o rociarla con aceite y colocarla a fuego medio. Agregar los pimientos rojos picados y saltearlos durante unos 3 minutos o hasta que estén tiernos.
2. Agregar los frijoles pintos y cocinar por 1-2 minutos más. Retirar de la sartén y dejar a un lado.
3. Limpiar la sartén (con cuidado de no quemarse), bajar el fuego a medio-bajo y colocar una tortilla.
4. Espolvorear la tortilla con un poco de queso, añadir la mezcla de frijoles y pimientos y esparcirla uniformemente.
5. Espolvorear con otro poco de queso y doblar la tortilla por la mitad.
6. Cocinar por cada lado de 1 a 2 minutos o hasta que el queso se derrita y la tortilla se dore.
7. Haga de esta una comida balanceada sirviendo las quesadillas con salsa, guacamole o rodajas de aguacate, o frutas como kiwi, manzana o fresas.

Para obtener más recetas saludables, visite montefiorenyack.org/healthy-recipes.