BOCA SANA

Libro de Cocina



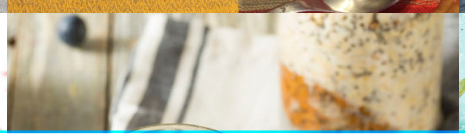
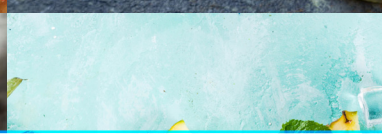










NOAH
Neighborhood Outreach Access to Health

DELTA DENTAL

Acerca de *Delta Dental de Arizona*

Delta Dental de Arizona tiene casi 50 años de experiencia asegurando sonrisas saludables en todo Arizona. Nuestra misión es mejorar vidas promoviendo una salud bucal óptima y una manera de hacerlo es a través del trabajo de nuestra Fundación. Desde 2010, nuestra Fundación ha trabajado con socios de organizaciones sin fines de lucro en todo el estado para apoyar programas de educación y prevención de enfermedades sobre salud bucal en comunidades marginadas y sin seguro en Arizona. ¡Esperamos muchos años más asegurando sonrisas saludables y compartiendo nuestro poder de la sonrisa con todos los ciudadanos de Arizona!

Neighborhood Outreach Access to Health

Acerca de *NOAH*

Neighborhood Outreach Access to Health, NOAH, atiende a más de 45 000 pacientes diversos y únicos cada año en todo el condado de Maricopa, Arizona. Nuestros centros de salud sin fines de lucro atienden a todas las personas, de cualquier edad, independientemente del seguro o sus ingresos. El modelo de atención médica integral de NOAH incluye asistencia médica familiar general, pediatría, servicios prenatales, dentales y de nutrición, asesoramiento, psiquiatría y recursos comunitarios para ayudar a cerrar las brechas de las necesidades no atendidas que experimentan muchos miembros de la comunidad. NOAH está transformando la salud de nuestra comunidad y encontrando soluciones de atención médica para todos, un paciente a la vez.

Tabla de contenidos

Desayuno

Burritos de frijoles para el desayuno 6
Sándwich de huevo portobello a la parrilla 7
Avena nocturna con mantequilla de cacahuate 8
Desayuno de tofu revuelto 9
Parfait de bayas 10

Principal

Guisado de pollo y brócoli con queso 11
Camotes del sudoeste 12
Pollo al ajo y miel con verduras 13
Salmón al limón y eneldo 14
Pastel tamal de salchicha 15
Salteado de tofu y verduras 16

Botanas

Aderezo cremoso de verduras 17
Garbanzos tostados y crujientes 18
Galletas de tres ingredientes 19
Bocadillos energéticos de avena 20
Salsa refrescante de verduras 21

Postres

Manzanas rellenas al horno 22
Latigazo de piña 23
Mousse de calabaza 24

Bebidas

Licuado de zanahoria y bayas 25
Refresco de manzana y canela 26
Té de jengibre y cúrcuma 27
Licuado de piña colada 28

Abre y di:

¡Delicioso!

Deleita tus papilas gustativas con esta colección de recetas de Boca Saludable, seleccionadas por expertos dentales y en nutrición a través de la colaboración entre Delta Dental de Arizona y NOAH.

Los alimentos que consumes afectan tu salud oral. Una dieta rica en proteínas magras, calcio, fibra y antioxidantes, junto con un bajo contenido de azúcar y acidez, es la receta perfecta para tener dientes y encías saludables.

Además, en este caso, lo que es bueno para los dientes también es bueno para todo el cuerpo, por lo que puedes preparar cualquiera de estas recetas y sentirte seguro de servir un plato lleno de nutrientes para toda la familia.

Sea lo que sea que se te antoje, estas ricas recetas seguramente darán en el blanco. ¡Haz una o dos hoy y danos tu opinión!

NOAH
Neighborhood Outreach Access to Health

DELTA DENTAL®



Una nutrición saludable para la boca:

Estos íconos muestran los beneficios de Boca Saludable en cada receta para mejorar tu salud bucal.



Bajo en azúcar: estos alimentos tienen menos azúcar en comparación con recetas similares o con los que puedes encontrar preparados y empacados en tiendas o restaurantes. Los alimentos con menos azúcar previenen la caries dental.

Buena fuente de proteína: las proteínas magras son una buena fuente de fósforo, el cual trabaja con el calcio para fomentar un esmalte dental fuerte.

Bajo en ácido: estas recetas son más bajas en ácido que recetas similares, o lo que puede comprarse preparado o empacado en una tienda o restaurante. Los alimentos con demasiado ácido pueden provocar la erosión del esmalte dental e incluso caries.

Buena fuente de fibra: los alimentos con fibra requieren más masticación, lo que limpia la superficie de los dientes y elimina las partículas de alimentos, al mismo tiempo que estimula la producción de saliva. ¡Gana-gana-gana!

Buena fuente de calcio: el calcio mantiene los dientes fuertes, especialmente el esmalte dental, defendiéndolos contra la erosión y las caries.

Buena fuente de antioxidantes: Los antioxidantes, incluidas las vitaminas A, C, E y K, ayudan a prevenir la acumulación de placa, combaten la enfermedad de las encías y reparan los tejidos blandos.



DESAYUNO

Burritos de frijoles para el desayuno

Esta receta incluye muchas verduras y deliciosos frijoles llenos de fibra para un desayuno saludable y abundante. La mejor parte es que puedes agregar los ingredientes que te gusten, como aguacate, cilantro, lima, salsas y más.

Ingredientes

- 2 Dientes de ajo, picados
- ¼ Taza de cebolla
- 1 Cucharada de aceite
- 12 Huevos enteros o 16 claras de huevo
- ¼ Taza de leche descremada
- ¼ Cucharadita de sal
- ¼ Cucharadita de pimienta
- 1 Taza de espinacas frescas o espinacas congeladas descongeladas
- ½ Taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- Lata de 4 oz de chiles verdes, escurridos
- Lata de 15 oz de frijoles negros o pintos, enjuagados y escurridos
- 10 tortillas de trigo integral de 6 a 7 pulgadas
- Aderezos: aguacate, cilantro, jalapeños, lima, salsa picante, cebolla verde y yogur natural sin grasa

Instrucciones

1. Rompe los huevos en un tazón mediano y agrega la leche. Bátelos hasta que estén bien mezclados.
2. Vacía los huevos en una cacerola. Cocina a fuego medio hasta que los huevos estén firmes, revolviendo con frecuencia.
3. Agrega las espinacas y el queso. Tapa la cacerola y apaga el fuego. Mantenla tapada hasta que la espinaca se ablande y el queso se derrita; de 3 a 5 minutos.
4. Agrega los chiles y frijoles a los huevos y revuelve hasta que los ingredientes estén distribuidos uniformemente.
5. Calienta las tortillas en una sartén o en el microondas.
6. Coloca cantidades iguales de la mezcla de huevo y frijoles en cada tortilla, dejando suficiente espacio para doblar el burrito.
7. Sírvelos tibios con salsas. Los burritos restantes pueden ser envueltos en papel pergamino y guardados en el refrigerador o congelador. El papel pergamino facilita el etiquetado/fecha y el calentamiento en el microondas. Puedes almacenar burritos en un recipiente de tamaño rectangular o cuadrado.

Porciones

ACID

CALCIUM



DESAYUNO

Sándwich de huevo portobello a la parrilla

Saludable y delicioso, este sándwich portobello a la parrilla es fácil de preparar y una fuente nutricional repleta de antioxidantes, minerales benéficos y bajo en grasas.

Ingredientes

- 1 Cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1 Diente de ajo, picado
- 1 Cucharadita de orégano
- Sal y pimienta al gusto
- 2 Tapas de champiñones portobello
- 2 Huevos, usa claras de huevo si lo prefieres

Instrucciones

1. Precalienta la plancha o parrilla a temperatura alta.
2. Combina el aceite de oliva, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta en un tazón y mezcla bien, agrega las tapas de los champiñones y deja marinar hasta que estén listas para asar.
3. Coloca en la parrilla y cocina durante aproximadamente 8 minutos o hasta que se caliente por completo, volteando para obtener marcas de parrilla en ambos lados.
4. Cocina los huevos al gusto, combinándolos con otros ingredientes como cebolla, pimiento, espinaca, tomate, queso, cilantro, cebolla verde, etc.

Nota: Los champiñones pueden ablandarse después de cocinarlos y ser difíciles de comer como sándwich; intenta prepararlos solo con la capa inferior y añade pan tostado de trigo y más vegetales para un desayuno bien balanceado.

Porciones



DESAYUNO

Avena nocturna con mantequilla de cacahuate

La avena nocturna es un placer a primera hora de la mañana, ya que ofrece muchas proteínas, fibra y nutrientes saludables que te ayudarán a sentirte satisfecho por más tiempo. Prepararla la noche anterior solo lleva unos minutos. Se puede servir fría o tibia.

Ingredientes

- ½ Taza de leche de almendras sin azúcar (puedes sustituirla con tu leche baja en grasa favorita)
- ¾ Cucharada de semillas de chía
- 2 Cucharadas de mantequilla de cacahuate
- Jarabe de maple (puedes sustituirlo con azúcar de coco, azúcar moreno orgánico o estevia al gusto)
- ½ Taza de avena
- Fruta, linaza, granola u otro aderezo a tu elección

Instrucciones

1. En un frasco de vidrio o tazón con tapa, agrega la leche de almendras, las semillas de chía, la mantequilla de cacahuate y el jarabe de maple (u otro edulcorante) y revuelve para combinar. No te preocupes si la mantequilla de cacahuate no se mezcla por completo con la leche de almendras, deja algo de la mezcla de mantequilla de cacahuate para disfrutar al día siguiente.
2. Agrega la avena y revuelve unas cuantas veces más. Luego presiona hacia abajo con una cuchara para asegurarte de que toda la avena se haya sumergido en la mezcla de leche.
3. Cubre de forma segura con una tapa y guárdala en el refrigerador durante la noche (por lo menos durante 6 horas) para fijar/remojar.
4. Al día siguiente, ábrela y disfrútala tal cual o adorna con los ingredientes que desees.

Nota: La avena nocturna puede mantenerse en el refrigerador de 2 a 3 días, aunque es mejor comerla dentro de las primeras 12 a 24 horas. No recomendado para congeladores.

Porciones



DESAYUNO

Desayuno de Tofu revuelto

¡Este desayuno de tofu es un clásico vegano saludable para el corazón y está repleto de nutrientes y toneladas de sabor! Esta comida completa es una excelente manera de comenzar el día.

Ingredientes

- 2 Cucharadas de levadura nutricional
- 1 Cucharadita de chile en polvo
- 1 Cucharadita de comino molido
- 1 Cucharadita de sal
- ¾ Cucharadita de cúrcuma
- ¼ Cucharadita de ajo en polvo
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 ½ Tazas de champiñones en rodajas
- 1 Pimiento rojo, picado
- ½ Cebolla amarilla, picada
- 2 Dientes de ajo, picados
- Bloque de 16 oz de tofu de firmeza media
- 2 Tazas de frijoles negros enlatados, escurridos y enjuagados

Instrucciones

1. Agrega todas las especias en un tazón y revuelve para combinar.
2. Calienta una sartén grande a fuego medio-alto y agrega el aceite de oliva. Cuando esté caliente, añade los champiñones, el pimiento, la cebolla y el ajo y saltea durante unos 8 minutos hasta que todo comience a dorarse.
3. Agrega el bloque de tofu y sepáralo con la cuchara hasta obtener una agradable textura revuelta con muchos trozos. Remueve con la mezcla de especias y los frijoles negros. Calienta durante otros 5 a 8 minutos o hasta que esté caliente.
4. Sirve caliente con tostadas integrales.

Porciones



DESAYUNO

Parfait de bayas

Despierta con un delicioso y excitante parfait de bayas repleto de antioxidantes, fibra y dulzura suficiente para ponerte en marcha por la mañana.

Ingredientes

- ½ Taza de yogur griego natural sin grasa
- ¼ Taza de bayas mixtas
- 2 Cucharadas de granola

Instrucciones

1. Coloca el yogur en un tazón pequeño.
2. Prepara las bayas lavándolas y cortando las más grandes en trozos pequeños. Agrega bayas encima del yogur.
3. Espolvorea granola encima del parfait. Si tu granola no tiene nueces ni semillas, añade una cucharada adicional para agregar fibra y proteína.

Porciones

CALCIUM



PRINCIPAL

Guisado de pollo y brócoli con queso

Este reconfortante platillo de queso está cargado con calcio, vitamina C, fibra y fosfatos, que ayudan a devolver los minerales a los dientes y reconstruir el esmalte.

Ingredientes

- 2 Libras de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- ½ Cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 12 oz de brócoli descongelado en trozos
- 2 Latas (10.5 oz cada una) de sopa condensada de queso con brócoli
- 1 Taza de queso cheddar

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375° F.
2. Coloca las pechugas de pollo en un recipiente grande para hornear.
3. Espolvorea ajo en polvo, sal y pimienta sobre el pollo.
4. Extiende los trozos de brócoli encima.
5. Vierte la sopa de queso y brócoli sobre el pollo y el brócoli, cubriendo uniformemente.
6. Cubre con queso cheddar rallado.
7. Hornea durante 45 a 55 minutos o hasta que el pollo esté cocido a una temperatura interna de 165° F.
8. ¡Disfruta!

Porciones

CALCIUM



PRINCIPAL

Camotes del sudoeste

Los alimentos picantes, como los chiles, son ricos en vitaminas, minerales y antioxidantes. Los camotes o papas contienen altas cantidades de vitamina A y C, excelentes para mantener una buena salud de las encías.

Ingredientes

- 4 Camotes o papas
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva
- 2 Dientes de ajo, picados
- 1 Libra de pechuga de pollo, cortada en cubos de 1 pulgada
- 1 Cucharadita de comino molido
- 1 Cucharadita de chile en polvo
- 1 Cucharadita de orégano seco
- ¾ Cucharadita de sal
- ¼ Cucharadita de ajo granulado
- ¼ Cucharadita de pimienta
- 15 oz de frijoles negros, enjuagados
- ⅓ Taza de salsa roja para enchiladas
- ¼ Taza de queso cheddar blanco rallado
- 1 Cebolla roja pequeña, en rodajas
- 1 Jalapeño, en rodajas
- Aderezos a tu elección

Instrucciones

1. Moja algunas toallas de papel y colócalas en un plato lo suficientemente grande como para contener los camotes.
2. Perfora los camotes con un tenedor y ponlos sobre las toallas de papel húmedas. Cocina en el microondas a temperatura alta durante 5 minutos, luego voltea los camotes y cocínalos en el microondas por otros 5 minutos.
3. Mientras se cocinan los camotes, calienta el aceite de oliva en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Saltea el ajo durante 3 minutos.
4. En un tazón pequeño, mezcla el comino, el chile en polvo, el orégano, la sal, el ajo y la pimienta.
5. Combina el pollo y la mitad de la mezcla de especias en un tazón pequeño.
6. Agrega el pollo a la sartén y cocina hasta que esté listo. Reduce el fuego a medio.
7. Agrega los frijoles, la salsa para enchiladas y la mezcla de especias restante a la sartén. Cocina hasta que la mezcla esté completamente caliente, aproximadamente 3 minutos.
8. Parte los camotes a lo largo y esponja con un tenedor. Divide la mezcla uniformemente sobre los camotes. Cubre cada uno con queso, cebolla roja y jalapeños.
9. Agrega tus ingredientes favoritos como crema agria o guacamole.
10. ¡Disfruta!

Porciones



PRINCIPAL

Pollo al ajo y miel con verduras

Esta es una de las recetas más fáciles para tener una comida completa y abundante. Todo se pone en una olla de cocción lenta y, varias horas después, ¡tienes una comida saludable y deliciosa!

Ingredientes

- 8 Muslos de pollo con hueso
- 16 oz de papas rojas pequeñas, cortadas por la mitad
- 16 oz de zanahorias pequeñas
- 16 oz de ejotes
- 2 Cucharadas de hojas de perejil fresco picado

Para la salsa

- ½ Taza de salsa de soya baja en sodio
- ¼ Taza de miel
- ¼ Taza de catsup
- 2 Dientes de ajo, picados
- 1 Cucharadita de albahaca seca
- ½ Cucharadita de hojuelas de chile rojo seco triturado
- ¼ Cucharadita de pimienta

Instrucciones

1. En un tazón grande, combina la salsa de soya, la miel, la catsup, el ajo, la albahaca, el orégano, las hojuelas de chile rojo y la pimienta.
2. Coloca los muslos de pollo, las papas, las zanahorias y la mezcla de salsa de soya en una olla de cocción lenta de 6 cuartos. Cubre y cocina a fuego lento durante 7 a 8 horas o a fuego alto durante 3 a 4 horas. Agrega los ejotes durante los últimos 30 minutos de tiempo de cocción.

   OPCIONAL: Enciende el horno para asar. Coloca los muslos de pollo en una bandeja para hornear, con la piel hacia arriba, y asa hasta que estén crujientes, de 3 a 4 minutos aproximadamente.
3. Sirve el pollo inmediatamente con papas, zanahorias y ejotes, decora con perejil, si lo deseas.

Nota: El arroz integral, el arroz blanco o la quinoa son buenos sustitutos de las papas.

Porciones



PRINCIPAL

Salmón al limón y eneldo

El salmón es una gran fuente de proteínas, rico en ácidos grasos omega-3 y alto en vitamina B. El jugo de limón fresco mejora este delicioso plato y le da un impulso de vitamina C.

Ingredientes

- ¼ Taza de mantequilla sin sal, derretida
- ¼ Taza de jugo de limón recién exprimido
- Ralladura de un limón
- 2 Dientes de ajo, picados
- 1 Cucharadita de eneldo seco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 libras de salmón

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 375° F. Cubre una bandeja para hornear con un trozo de papel de aluminio lo suficientemente grande como para envolver el salmón por completo.
2. En un tazón pequeño, mezcla la mantequilla, el jugo de limón, la ralladura de limón, el ajo, el eneldo, la sal y la pimienta.
3. Coloca el salmón en una bandeja para hornear preparada y dobla los 4 lados del papel aluminio. Vierte la mezcla de mantequilla sobre el salmón. Dobla los lados del papel aluminio sobre el salmón, cubriendo completamente y sellando el paquete para cerrarlo.
4. Ponlo en el horno hasta que esté bien cocido, aproximadamente 15 minutos.
5. Sirve inmediatamente, decora con eneldo, si lo deseas.

Porciones



PRINCIPAL

Pastel tamal de salchicha

¡Este pastel tamal de salchicha es sabroso, satisfactorio y lleno de sabor para una excelente comida en cualquier momento!

Ingredientes

- 1 Salchicha italiana grande
- Lata de 15 oz de maíz, escurrido y enjuagado
- 1 Pimiento (cualquier color), picado
- Caja de 8.5 oz de mezcla para pan de maíz
- 1 Huevo
- ⅓ Taza de leche descremada
- ⅓ Taza de queso cheddar rallado, bajo en grasa si es posible
- Condimento cajún: combinación de paprika, pimienta de cayena, ajo en polvo, pimienta blanca
- 2 Cucharadas de hojas de cilantro fresco, picadas
- 2 Cucharadas de tu salsa picante favorita
- ½ Taza de crema agria baja en grasa

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400° F.
2. Retira la salchicha italiana de la envoltura y córtala en trozos pequeños. Esta puede ser precocida o no.
3. Pica el pimiento y deja escurrir el maíz enlatado.
4. Comienza a ensamblar los ingredientes en una fuente para hornear de tamaño pequeño a mediano. Coloca en capas la salchicha, el queso rallado, el maíz y los pimientos. Espolvorea uniformemente el condimento cajún encima.
5. Prepara la mezcla de pan de maíz como se indica en el paquete (agrega salsa picante, si lo deseas). Vierte uniformemente la masa de pan de maíz sobre la parte superior (es posible que no cubra completamente si usas una fuente para hornear muy grande).
6. Cocina durante al menos 25 a 30 minutos, o hasta que la salchicha alcance una temperatura interna de 160° F.
7. Adorna con cilantro, una cucharada de crema agria sin grasa y disfruta.

Porciones

CALCIUM



PRINCIPAL

Salteado de tofu y verduras

Este sabroso plato vegetariano es fácil de preparar y está repleto de nutrientes para una comida completa.

Ingredientes

- 1 Paquete de tofu extra firme
- 1 Cucharada de aceite vegetal
- 2 Tazas de brócoli en trozos, congelados o frescos
- 2 Tazas de chícharo chino congelado o fresco
- 8 oz de castañas de agua enlatadas, escurridas
- ¼ Taza de salsa de soya baja en sodio
- 3 Cucharadas de ajo picado en aceite de oliva
- 1 Cucharada de aceite de sésamo
- ½ Cucharadita de hojuelas de chile rojo seco
- 2 Tazas de fideos soba cocidos, sigue las instrucciones del paquete
- 1 Cucharada de semillas de sésamo negro

Instrucciones

1. Cort el tofu en 4 o 5 trozos largos, colócalo sobre una toalla de papel, agreg otra toalla con una tabla de cortar encima. Presion suavemente pero con firmeza para sacar el agua del tofu o coloca algunos objetos pesados encima de la tabla de cortar y déjlos reposar durante 15 minutos.
2. Salte las verduras a fuego medio en una sartén grande con aceite de sésamo y ajo durante unos 5 minutos.
3. Agreg la salsa de soya y las hojuelas de pimiento rojo. Tap y continú cocinando durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. En una sartén aparte, salte el tofu prensado en aceite vegetal a fuego medio. Cocin durante unos 5 minutos por cada lado.
5. Sirve el tofu y las verduras sobre fideos soba, cubre con semillas de sésamo.

Porciones

ACID

CALCIUM

Los alimentos fermentados como el tofu contienen **probióticos**, que se ha demostrado que combaten la placa, las caries y ayudan a combatir la enfermedad de las encías.



BOTANAS

Aderezo cremoso de verduras

Este aderezo tiene mucho sabor, combina muy bien con diferentes tipos de verduras y puede ser también un aliño versátil para mejorar otros platillos.

Ingredientes

- ½ Taza de mayonesa
- ½ Taza de yogur natural bajo en grasa
- 1 Cucharadita de sal de ajo
- 1 Cucharadita de cebolla en polvo
- 1 Pizca de pimienta
- 1 Pizca de condimento italiano, o más al gusto

Instrucciones

1. Combina el yogur y la mayonesa.
2. Agrega los condimentos y mezcla hasta que se integren uniformemente.
3. Agrega más condimentos al gusto.
4. Cubre y deja enfriar en el refrigerador durante 2 horas antes de servir.
5. Sírvelos con verduras cortadas como zanahorias, apio, brócoli y pimientos.

Porciones

ACID



BOTANAS

Garbanzos tostados y crujientes

¿Buscas una botana saludable y sabrosa? Aquí la tienes. ¡Estas pequeñas leguminosas no solo están repletas de proteínas y nutrientes, sino que también están llenas de fibra y son bajas en grasas!

Ingredientes

- Lata de 15 oz de garbanzos
- 1 Cucharadita de aceite de oliva
- ¼ Cucharadita de sal
- ¼ Cucharadita de ajo en polvo
- ¼ Cucharadita de chile en polvo

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 400° F. Cubre una bandeja para hornear con spray antiadherente.
2. Enjuaga y escurre los garbanzos. Seca completamente. Desecha las pieles que se quitan a medida que se secan.
3. Coloca los garbanzos en una sola capa en la bandeja para hornear. Hornéalos por 15 minutos.
4. Reorganiza los garbanzos en la bandeja sacudiéndola suavemente (con un guante para horno). Hornéalos hasta que se doren, unos 15 a 25 minutos más.
5. Transfiere los garbanzos a un tazón mediano. Rocía aceite de oliva y condimentos sobre ellos y revuélvelos.
6. ¡Deja enfriar antes de servir y disfruta!

Nota: Si te gusta la comida picante, agrega polvo de cayena al gusto.

Porciones



BOTANAS

Galletas de tres ingredientes

Esta botana fácil de preparar es muy adecuada para niños y baja en azúcar.

Ingredientes

- 2 Plátanos maduros, machacados
- 1 Taza de avena
- ¼ Taza de nueces en trozos

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350° F.
2. Cubre una bandeja para hornear galletas con papel pergamino o spray para hornear. Mezcla el puré de plátano y la avena en un tazón. Añade las nueces.
3. Coloca una cucharada de masa en la bandeja para hornear galletas por cada galleta y hornea durante 15 minutos.
4. ¡Deja enfriar antes de disfrutar de estas golosinas saludables y sin azúcar agregada!

Porciones



BOTANAS

Bocadillos energéticos de avena

¡Un refrigerio que satisface! Estos bocadillos energéticos son un excelente estímulo en cualquier momento del día.

Ingredientes

- 2 Tazas de avena
- ⅓ Taza de nueces pecanas glaseadas con maple
- ½ Taza de jarabe de maple
- ⅓ Taza mini chispas de chocolate oscuro
- ½ Taza de arándanos secos
- ½ Taza de mantequilla de cacahuate cremosa, la mantequilla de cacahuate sin revolver es la mejor, es posible que debas ajustar la cantidad de mantequilla de cacahuate para obtener la textura deseada.
- 1 Cucharadita de canela
- 1 Cucharadita de extracto de vainilla

Instrucciones

1. Pica o muele las nueces pecanas glaseadas con maple (la licuadora funciona mejor) y transfiérelas a un tazón para mezclar.
2. Mezcla la avena, las chispas de chocolate, los arándanos secos y la canela.
3. Agrega la mantequilla de cacahuate y revuelve.
4. Añade la mitad de la vainilla y el jarabe de maple y mezcla bien. Agrega el resto de los líquidos, según sea necesario, hasta que la masa se espese.
5. Enfría la masa en el refrigerador durante 20 a 25 minutos.
6. Enrolla en bolas de 1 pulgada y colócalas en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
7. Coloca las bandejas para hornear galletas en el congelador durante 20 a 30 minutos, luego guárdalas en una bolsa de almacenamiento o recipiente.

Porciones



BOTANAS

Salsa refrescante de verduras

Satisfactoria, sustanciosa y repleta de excelentes ingredientes, esta salsa estimulará tu paladar cualquier día de la semana.

Ingredientes

- Lata de 15 oz de maíz amarillo de grano entero (escurrido)
- 1 Aguacate, cortado en cubitos pequeños
- 3 Tomates Roma, sin semillas y cortados en cubitos
- ⅓ Taza de cebolla roja picada
- 1 Jalapeño grande, sin semillas y picado
- 3 Cucharadas de cilantro fresco picado
- 1 Cucharada de jugo de limón fresco
- 1 Cucharadita de sal
- ½ Cucharadita de pimienta
- 1 ½ Cucharadita de ajo picado
- Totopos de tortilla para servir

Instrucciones

1. En un tazón grande, agrega el maíz, el aguacate, los tomates, la cebolla, el jalapeño y el cilantro.
2. Agrega jugo de limón, sal, pimienta y ajo picado.
3. Revuelve suavemente para cubrir uniformemente.
4. Sirve con totopos.

Porciones



POSTRES

Manzanas rellenas al horno

Cálida y reconfortante, esta receta clásica te da un dulce sabor con la generosidad de las manzanas, la fruta seca, las nueces y la avena.

Ingredientes

- 4 Manzanas, las manzanas buenas para hornear incluyen: Fuji, Gala, Golden Delicious, Granny Smith y Honeycrisp
- 2 Cucharaditas de mantequilla, también puedes usar aceite de coco
- 2 Cucharadas de avena
- ¼ Taza de nueces picadas
- 2 Cucharadas de jarabe de maple, también puedes usar miel o néctar de agave
- 2 Cucharaditas de extracto de vainilla
- 2 Cucharaditas de canela

Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350° F.
2. Retira el interior de las manzanas, dejando la parte inferior intacta. Coloca en una fuente para hornear cuadrada de 8 pulgadas engrasada.
3. Mezcla los ingredientes restantes en un tazón mediano.
4. Rellena las manzanas con la mezcla preparada.
5. Tapa y hornea por 50 minutos. Retira la tapa; hornea otros 10 a 15 minutos o hasta que estén tiernos.
6. Cubre con yogur griego natural o de vainilla o crema batida si lo deseas. ¡Disfruta!

Porciones



POSTRES

Latigazo de piña

Esta receta ofrece la misma sensación fresca de tu postre helado favorito, pero con muchas menos calorías y más nutrientes benéficos.

Ingredientes

- 2 Tazas de piña congelada*
- ½ Taza de leche (descremada, coco, almendra, avena, etc.)
- 1 Cucharadita de jugo de limón fresco

*Si decides cortar y congelar tu propia piña, es posible que quieras agregar una pequeña cantidad de miel u otro endulzante si la piña no estaba muy madura.

Instrucciones

1. Agrega todos los ingredientes a la licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta que quede uniforme.
2. Retira y sirve en vasos individuales.
3. Disfruta inmediatamente. La textura se deteriora si se almacena en el congelador durante más de unos minutos. Se puede volver a batir/licuar si esto sucede.

Porciones

La piña es uno de los pocos alimentos que contienen **bromelina,** que ayuda a eliminar la placa de los dientes y también puede ayudar a eliminar las manchas en los dientes.



POSTRES

Mousse de calabaza

Este mousse ligero y esponjoso es justo lo que necesitas cuando quieres el sabor del pastel de calabaza sin el azúcar, las calorías o la grasa.

Ingredientes

- 1 Paquete grande de mezcla de pudín instantáneo de vainilla
- 1 ½ Tazas de leche descremada o leche de almendras
- 1 Lata de calabaza de 15 oz
- ½ Cucharadita de canela*
- ¼ Cucharadita de jengibre*
- ⅛ Cucharadita de pimienta de Jamaica*
- ⅛ Cucharadita de nuez moscada molida*
- 12 Cucharadas de crema batida sin grasa

**Puedes sustituir por 1 cucharadita de especias para pastel de calabaza (por todos los ingredientes combinados).*

Instrucciones

1. En un tazón grande, bate la mezcla para pudín y la leche según las instrucciones del paquete. Refrigera por 5 minutos.
2. Agrega la calabaza y las especias al budín y mezcla bien. Refrigera por 10 minutos.
3. Cubre cada uno con 2 cucharadas de crema batida antes de servir.

Porciones



BEBIDAS

Licuado de zanahoria y bayas

Este licuado es apropiado para niños y está repleto de antioxidantes y muchas proteínas, lo que ayuda a mantener tu cuerpo con energía para el día que tienes por delante.

Ingredientes

- ½ Taza de zarzamoras
- ½ Taza de frambuesas
- ½ Taza de fresas
- ¼ Taza de zanahorias ralladas
- 1 Cucharada de semillas de hemp
- ½ Taza de leche
- ½ Taza de proteína en polvo
- 1 Cucharada de mantequilla de almendras
- 1 Taza de hielo

Instrucciones

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora, poniendo primero el hielo o cualquier alimento congelado.
2. Agrega más líquidos (leche o agua) según sea necesario para mezclar todo más fácilmente.
3. ¡Disfruta!

Nota: Incluir proteínas como leche de coco, leche de soya, yogur, proteína en polvo, nueces, mantequilla de cacahuate y semillas de lino, chía, hemp, calabaza o girasol en licuados es una excelente manera de obtener nutrientes adicionales.

Porciones



BEBIDAS

Refresco de manzana y canela

¡Esta bebida refrescante es una forma divertida de mejorar el agua y evitar beber algo con alto contenido de azúcar, ácido o ambos! Todo lo que necesitas es un vaso, agua con gas, frutas frescas, hierbas y especias como albahaca, jengibre o canela. La combinación sabe y huele muy bien, además tiene muchos beneficios para la salud.

Ingredientes

- 8 Onzas de agua fría con gas
- 2 Rebanadas de manzana
- 1 Rama de canela

Instrucciones

1. Vierte agua con gas en un vaso.
2. Agrega rodajas de manzana.
3. ¡Agrega la rama de canela y disfruta!

Porciones



BEBIDAS

Té de jengibre y cúrcuma

Este té ofrece toneladas de beneficios saludables por cada ingrediente y es perfecto para estimular tu sistema inmunológico con antioxidantes y más.

Ingredientes

- 32 Onzas de agua
- 1 Limón, en rodajas
- Jengibre de 1 pulgada, en rodajas; deja la cáscara para obtener más beneficios para la salud
- Cúrcuma de 2 pulgadas, en rodajas; deja la cáscara para obtener más beneficios para la salud
- 1 Pizca de pimienta (la pimienta ayuda a tu cuerpo a absorber los beneficios de la cúcuma para la salud)
- 1 Cucharada de jarabe de maple o miel
- 4 Ramitas de canela (guarnición)

Instrucciones

1. Calienta el agua en una cacerola grande a fuego medio-alto.
2. Agrega los ingredientes restantes, hierve y reduce a fuego lento durante 8 a 10 minutos.
3. Vierte el contenido en tu taza favorita y decore con una rama de canela.

Porciones



BEBIDAS

Licuado de piña colada

Esta golosina tropical está repleta de vitamina C, calcio y potasio para ayudar a fortalecer los dientes y mantener las encías saludables.

Ingredientes

- ½ Plátano mediano maduro congelado
- ¾ Taza de leche de almendras o de coco
- ½ Taza de piña congelada
- ⅔ Taza de hielo
- 1 Cucharada de coco rallado

Instrucciones

1. Pon todos los ingredientes, excepto el coco, en la licuadora.
2. Mezcla hasta que esté homogéneo.
3. Mezcla con el coco y vierte sobre un vaso con hielo.
4. ¡Disfruta!

Porciones

La piña es uno de los pocos alimentos que contienen **bromelina,** que ayuda a eliminar la placa de los dientes y también puede ayudar a eliminar las manchas en los dientes.

DELTA DENTAL®

602-938-3131
deltadentalaz.com

Síguenos en redes sociales
@deltadentalaz

NOAH
Neighborhood Outreach Access to Health

480-882-4545
noahhelps.org

Síguenos en redes sociales
@noahhelps

NOAH

Neighborhood Outreach Access to Health

DELTA DENTAL®

