

Platillos Latinos ¡Sabrosos y Saludables!

Delicious Heart Healthy Latino Recipes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

DISCRIMINATION PROHIBITED: Under provisions of applicable public laws enacted by Congress since 1964, no person in the United States shall, on the grounds of race, color, national origin, handicap, or age, be excluded from participation in, be denied the benefits of, or be subjected to discrimination under any program or activity (or, on the basis of sex, with respect to any education program and activity) receiving Federal financial assistance. In addition, Executive Order 11141 prohibits discrimination on the basis of age by contractors and subcontractors in the performance of Federal contracts, and Executive Order 11246 states that no federally funded contractor may discriminate against any employee or applicant for employment because of race, color, religion, sex, or national origin. Therefore, the National Heart, Lung, and Blood Institute must be operated in compliance with these laws and Executive Orders.

Platillos Latinos

¡Sabrosos y Saludables!

Delicious Heart Healthy Latino Recipes



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

NIH Publication No. 08-4049
Revised April 2008



**National Heart
Lung and Blood Institute**
People Science Health

Special thanks to Wahida Karmally and her colleagues at the Irving Center for Research at Columbia University for testing the recipes with the Latino community.

Recipes were analyzed using the Nutrition Data System for Research 2005.

El NHLBI desea extender un agradecimiento especial a Wahida Karmally y sus colegas en el Centro Irving de Investigaciones Clínicas de la Universidad de Columbia en Nueva York, que realizaron la prueba de las recetas con la comunidad latina.

Se analizaron las recetas usando el Sistema de Datos de Nutrición para la Investigación del 2005.

Dear Friends:

Staying healthy can be a challenge, but simple lifestyle changes can help a lot—like eating healthy and being physically active. Research shows that engaging in these health-promoting behaviors can help reduce the risk of heart attack and stroke.

The National Heart, Lung, and Blood Institute developed this cookbook to introduce Latino families to a variety of popular dishes prepared in a heart healthy way. ¡Qué viva la tradición! The traditional Latino cuisine is as varied as the cultural heritage of Latin America and the Caribbean. The recipes have all the nutrition and great taste that characterize this rich culinary heritage, but have less saturated fat, *trans* fat, cholesterol, sodium, and calories.

The recipes show you how to prepare tasty, healthy meals. They use fat-free milk, small amounts of vegetable oil, lean cuts of meat, poultry without the skin, fish, beans, fruits, vegetables, and lots of fresh herbs and spices for flavor. Follow these heart healthy tips to start a tradition of healthy eating in your family.

This updated recipe book includes new recipes, along with some of your old favorites. There is also information on heart healthy food substitutions, food safety, and a glossary of terms including other names in Spanish.

Try these recipes for your daily meals, family celebrations, and fiestas.

We know they will soon become your family's favorites!

Estimados amigos:

Mantenerse sano puede ser un desafío, pero hacer cambios sencillos en el estilo de vida, como por ejemplo, comer saludablemente y mantenerse físicamente activo, es de gran beneficio. Los resultados de las investigaciones demuestran que practicar estos comportamientos que promueven la buena salud puede ayudar a reducir el riesgo de tener un ataque al corazón o al cerebro.

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés) ha publicado este libro de cocina para enseñar a las familias latinas a preparar una variedad de platillos populares de una manera saludable para el corazón. ¡Que viva la tradición! La cocina tradicional latina es tan variada como el patrimonio cultural de América Latina y el Caribe. Las recetas contienen toda la nutrición y el gran sabor que caracterizan esta rica herencia culinaria, pero con menor contenido de grasa saturada, grasa *trans*, colesterol, sodio y calorías.

Este libro le muestra cómo preparar platillos sabrosos y saludables. Las recetas utilizan leche descremada, cantidades pequeñas de aceite vegetal, 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. Siga estas recomendaciones para comenzar la tradición de comer saludable en su familia.

Este libro contiene recetas nuevas y otras favoritas ya conocidas. Ofrece información sobre cómo hacer substituciones de ingredientes saludables para el corazón y da consejos sobre la seguridad alimentaria. Además, contiene una lista de terminología y nombres de alimentos como se conocen en diferentes países.

Pruebe estas recetas para sus comidas diarias, celebraciones en familia y fiestas.

¡Sabemos que se convertirán en las favoritas de su familia!

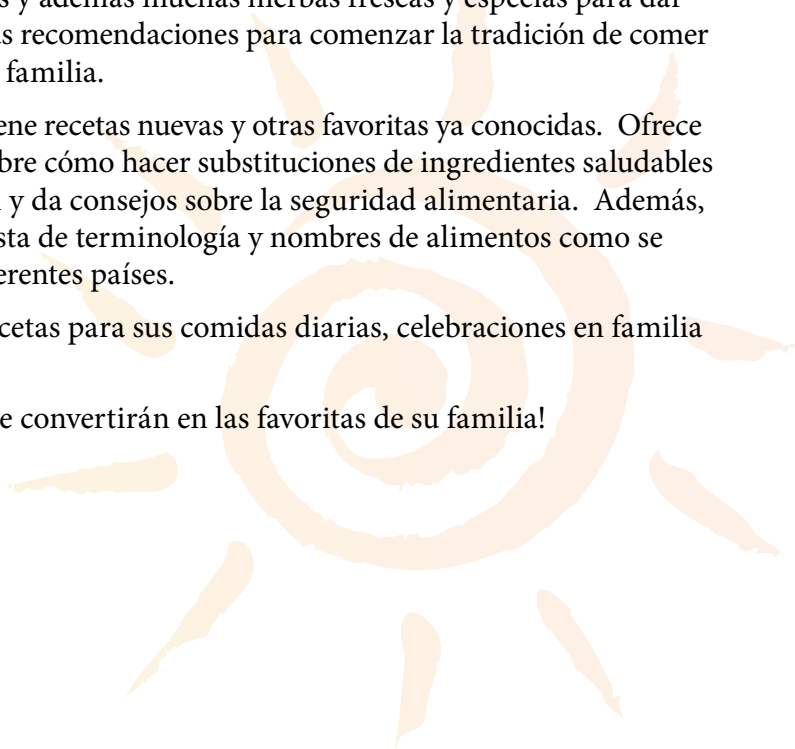


Table of Contents

Appetizers and Soups

Oven-fried Yuca.....	2
Pupusas Revueltas (Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes).....	4
Encurtido Salvadoreño (Salvadoran Pickled Cabbage).....	6
Mexican Pozole (Mexican Beef and Hominy Stew).....	8
Lentil Soup.....	10

Entrees

Quick Beef Casserole	14
Stir-fried Beef.....	16
Puerto Rican Yellow Plantain and Meat Casserole.....	18
Turkey Meatloaf.....	20
Chickadillo (Chicken Picadillo)	22
Chilean Corn and Meat Pie	24
Baked Tilapia With Tomatoes	26

Vegetarian

Maria's Veggie Wrap	30
Quinoa and Black Bean Salad.....	32

Índice

Bocaditos típicos y sopas

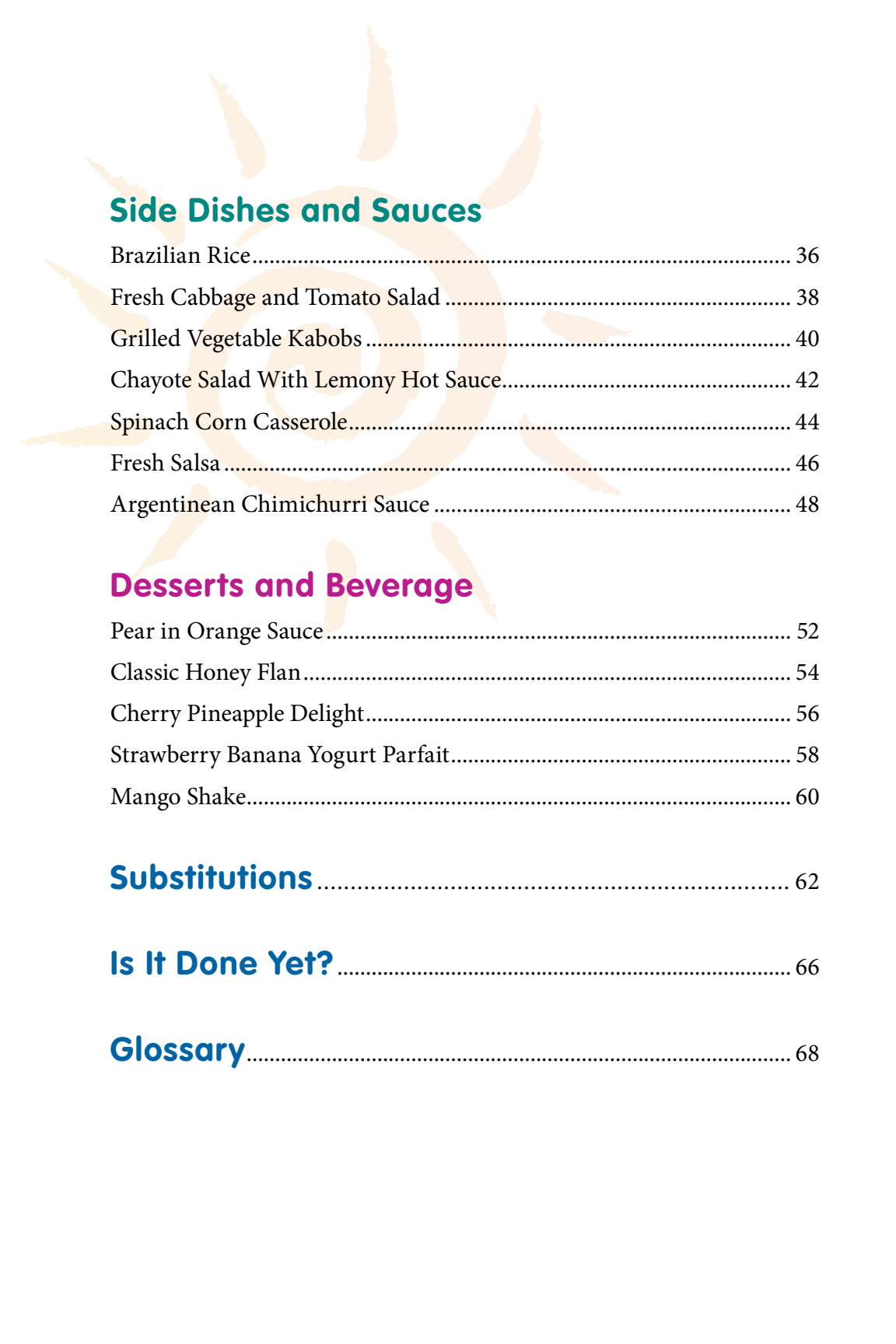
Yuca frita al horno.....	3
Pupusas revueltas	5
Encurtido salvadoreño.....	7
Pozole a la mexicana	9
Sopa de lentejas.....	11

Platos principales

Cazuela de carne en un dos por tres.....	15
Lomo saltado.....	17
Pastelón puertorriqueño de plátanos con carne molida.....	19
Rollo de pavo.....	21
Picadillo de pollo.....	23
Pastel chileno de maíz (choclo) con carne y pollo	25
Tilapia al horno con tomate	27

Comida vegetariana

El burrito vegetariano de María	31
Ensalada de quínoa con frijoles negros	33



Side Dishes and Sauces

Brazilian Rice.....	36
Fresh Cabbage and Tomato Salad	38
Grilled Vegetable Kabobs	40
Chayote Salad With Lemony Hot Sauce.....	42
Spinach Corn Casserole.....	44
Fresh Salsa	46
Argentinean Chimichurri Sauce	48

Desserts and Beverage

Pear in Orange Sauce	52
Classic Honey Flan.....	54
Cherry Pineapple Delight.....	56
Strawberry Banana Yogurt Parfait.....	58
Mango Shake.....	60

Substitutions

62

Is It Done Yet?

66

Glossary.....

68

Acompañantes, salsas y aderezos

Arroz brasileño	37
Ensalada de repollo (col) y tomate	39
Pinchos de vegetales a la parrilla.....	41
Ensalada de chayote en salsa picante de limón	43
Cazuela de maíz y espinacas	45
Pico de gallo	47
Chimichurri argentino	49

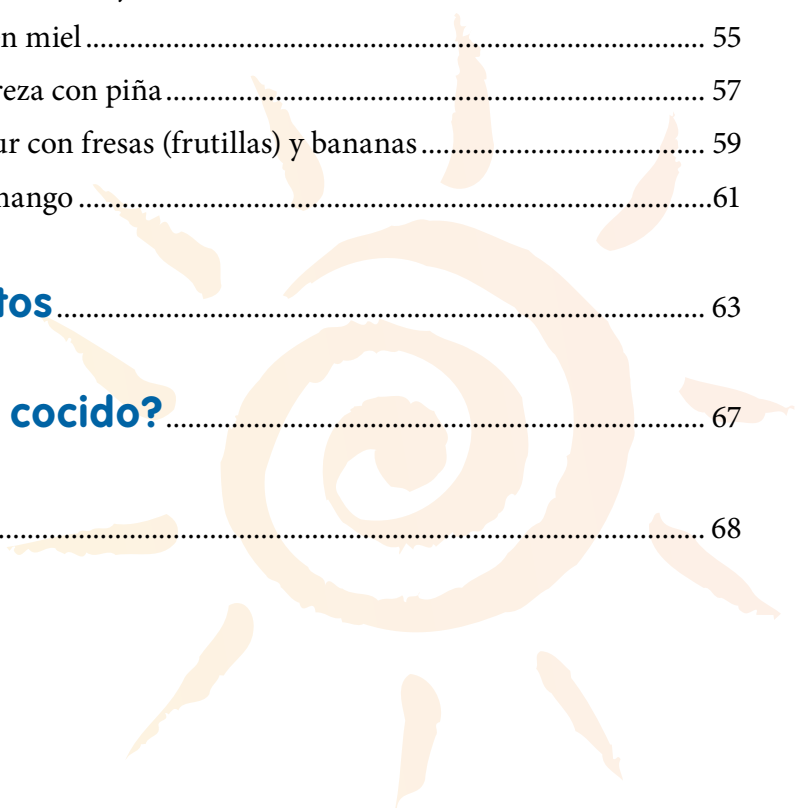
Postres y bebidas

Peras en jugo de naranja.....	53
Flan clásico en miel	55
Delicia de cereza con piña	57
Torre de yogur con fresas (frutillas) y bananas.....	59
Refresco de mango	61

Substitutos	63
-------------------	----

¿Ya está cocido?	67
------------------------	----

Glosario	68
----------------	----



Appetizers and Soups

Oven-fried Yuca

Pupusas Revueltas
(Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes)

Encurtido Salvadoreño
(Salvadoran Pickled Cabbage)

Mexican Pozole
(Mexican Beef and Hominy Stew)

Lentil Soup



Bocaditos típicos y sopas

Yuca frita al horno

Pupusas revueltas

Encurtido salvadoreño

Pozole a la mexicana

Sopa de lentejas



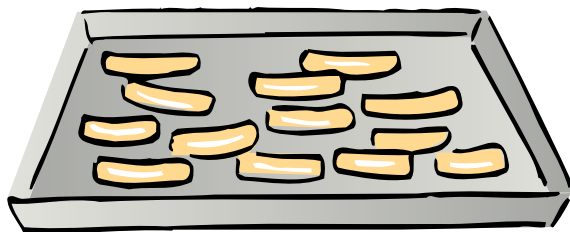
Oven-fried Yuca

- 1 pound fresh yuca (cassava), peeled and cut into 3-inch sections (or 1 pound peeled frozen yuca)
- nonstick vegetable oil spray

1. In a kettle, combine the yuca with enough cold water to cover it by 1 inch. Bring the water to a boil, and slowly simmer the yuca for 20 to 30 minutes or until it is tender.

2. Preheat oven to 350 °F.

3. Transfer the yuca with a slotted spoon to a cutting board, let it cool, and cut it lengthwise into $\frac{3}{4}$ -inch-wide wedges, discarding the thin woody core.



4. Spray a cookie sheet with the vegetable oil spray. Spread yuca wedges in a single layer on the cookie sheet and spray the wedges with vegetable oil spray. Cover with foil and bake for 8 minutes. Uncover and return to oven to bake for an additional 7 minutes.

Yield:	6 servings
Serving size:	1 piece (2½ inches long)
Calories	93
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	3 mg
Total Fiber	1 g
Protein	2 g
Carbohydrates	20 g
Potassium	522 mg



People in many Latin American countries enjoy this dish. Using the vegetable oil spray cuts back on fat.

Yuca frita al horno

- 1 libra de yuca fresca (casava), pelada y cortada en trozos de 7.5 centímetros (3 pulgadas) de largo (o 1 libra de yuca pelada congelada)
- aceite vegetal en spray



1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que la sobrepase unos 2.5 centímetros (una pulgada). Haga hervir el agua. Baje a fuego lento y cocine la yuca sin cubrir entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Precaliente el horno a 175°C.
3. Saque la yuca de la olla escurriéndola, póngale sobre una tabla de cortar y déjela enfriar. Córtaela en pedazos de unos 2 centímetros ($\frac{3}{4}$ de pulgada) de ancho, desechando la fibra del centro.
4. Rocíe la bandeja de hornear galletas con el aceite en aerosol. Ponga los pedazos de yuca sobre la bandeja, tratando en lo posible de que no estén unos encima de otros. Rocíelas con el aceite vegetal en spray. Cubra la bandeja con papel de aluminio y cocine las yucas unos 8 minutos. Quite el papel aluminio y colóquelas nuevamente en el horno, cocinándolas 7 minutos más.

Sirve:	6 porciones
Tamaño de cada porción:	1 pedazo de 2½ pulgadas de largo
Cada porción contiene:	
Calorías	93
Grasa total	1 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	3 mg
Fibra total	1 g
Proteína	2 g
Carbohidratos	20 g
Potasio	522 g



Este plato se lo disfruta en muchos países latinos. El aceite vegetal en spray disminuye la cantidad de grasa que se usa para cocinar.

Pupusas Revueltas

(Salvadoran-style Stuffed Masa Cakes)

- 1 pound ground chicken breast
- 1 tablespoon vegetable oil
- ½ small onion, finely diced
- 1 clove garlic, minced
- 1 medium green pepper, seeded and minced
- 1 small tomato, finely chopped
- ½ teaspoon salt
- 5 cups instant corn flour (masa harina)
- 6 cups water
- ½ pound low-fat mozzarella cheese, grated

1. In a nonstick skillet over low heat, saute chicken in oil until chicken turns white. Constantly stir the chicken to make sure it is evenly cooked.
2. Add onion, garlic, green pepper, tomato, and salt, and mix well. Cook until chicken mixture is cooked through (internal temperature, 165 °F). Remove the skillet from the stove. Put the mixture in a bowl and cool in the refrigerator.
3. While the chicken mixture is cooling, place the corn flour in a large mixing bowl and gradually stir in enough water to make a stiff tortilla-like dough.
4. When the chicken mixture has cooled, mix in the cheese.
5. Divide the dough into 24 portions. With your hands, roll the dough into balls. Press a hole in each ball with your thumb.
6. Put about a tablespoon of the chicken mixture into the hole in each ball. Fold the dough over to completely enclose it. Press the ball out with your palms to form a disk.



Yield:	12 servings
Serving size:	2 pupusas
Calories	290
Total Fat	7 g
Saturated Fat	3 g
Cholesterol	33 mg
Sodium	223 mg
Total Fiber	5 g
Protein	14 g
Carbohydrates	38 g
Potassium	272 mg

7. In a very hot iron skillet, cook the pupusas on each side until golden brown.
8. Serve hot with Encurtido Salvadoreño. (See page 6 for recipe.)

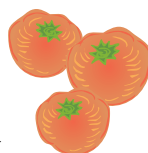


Low-fat ground chicken and cheese help reduce the saturated fat and calories in this tasty Salvadoran dish.

Pupusas revueltas

- 1 libra de pechuga de pollo molida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- ½ cebolla pequeña, picada finamente
- 1 diente de ajo, picado muy finamente
- 1 pimiento verde mediano, sin semillas y picado muy finamente
- 1 tomate pequeño, picado finamente
- ½ cucharadita de sal
- 5 tazas de harina de maíz instantánea (masa harina)
- 6 tazas de agua
- ½ libra de queso Mozzarella bajo en grasa, rallado

1. En un sartén en el que la comida no se pega (antiadherente), sofría el pollo en el aceite a fuego lento hasta que el pollo se vuelva de color blanco. Revuelva el pollo constantemente para que se cocine parejo.
2. Agregue la cebolla, pimiento verde, tomate y sal y mezcle bien. Mantenga sobre el fuego hasta que el pollo esté cocido (temperatura interna de 74°C). Retire el sartén de la estufa. Ponga la mezcla en un tazón y métele en el refrigerador para que se enfríe.
3. Mientras el pollo se enfría, coloque la harina de maíz en un recipiente grande. Poco a poco agregue suficiente agua hasta obtener una masa firme pero no pegajosa, como para hacer tortillas.
4. Cuando ya está frío el pollo, añada el queso rallado y mezcle bien.
5. Divida la masa en 24 porciones. Con sus manos, forme bolitas con la masa. Con el dedo gordo haga un hoyito en cada bolita.
6. Ponga una cucharada de la mezcla de pollo en el hoyito al centro de cada bolita. Junte bien la masa sobre el hoyito para cerrar la bolita. Con las palmas de las manos, aplaste suavemente la bolita de masa hasta que quede en forma de una tortita redonda.
7. En un comal (o en un sartén de hierro) grueso, bien caliente, cocine las pupusas, por ambos lados, hasta que se doren.
8. Sirvalas calientes con encurtido salvadoreño. (Para la receta, vea la página 7).



El pollo molido bajo en grasa y el queso bajo en grasa ayudan a disminuir la grasa saturada y las calorías en este sabroso plato típico de El Salvador.

Sirve:	12 porciones
Tamaño de cada porción:	2 pupusas
Cada porción contiene:	
Calorías	290
Grasa total	7 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	33 mg
Sodio	223 mg
Fibra total	5 g
Proteína	14 g
Carbohidratos	38 g
Potasio	272 mg

Thank You for previewing this eBook

You can read the full version of this eBook in different formats:

- HTML (Free /Available to everyone)
- PDF / TXT (Available to V.I.P. members. Free Standard members can access up to 5 PDF/TXT eBooks per month each month)
- Epub & Mobipocket (Exclusive to V.I.P. members)

To download this full book, simply select the format you desire below

