UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

FCS8693-Span

ENAFS
Elder Nutrition and Food Safety

# Alimentación Saludable: Recetas que no requieren cocción[1]

Jennifer Hillan y Emily Minton[2]

Pruebe estas recetas rápidas y fáciles de preparar para comidas saludables y balanceadas. ¡No hay necesidad de cocinar!

## Sándwich de verduras y frijoles

Enjuague y machaque los frijoles blancos enlatados. Mezcle con yogur sin sabor bajo en grasa. Añada condimentos a su gusto (mostaza, eneldo, perejil, ajo, cebolla o pimienta). Unte sobre pan de trigo integral o una tostada y encima añádale lechuga romana o espinaca, rebanadas de pepino y tomate.

## Ensalada de frutas frescas

Corte una o más clases de fruta fresca o enlatada como piña, melocotón, melón, frambuesas o cualquier tipo de baya o bananos. Mezcle la fruta con yogur bajo en grasa sabor a vainilla y añádale nueces, *pecans* o granola. Sírvase con panecillo inglés integral o pan.

## Envueltos de tortilla

Rellene una tortilla (es mejor la de trigo integral) con carnes frías, queso, cebolla, tomate, lechugas con hojas de color verde oscuro y salsa (opcional). Envuelva un lado de la tortilla sobre el relleno, envuelva a los lados, enrolle y ¡disfrute!

Figura 1. Ponga en una tortilla integral una carne fría, queso bajo en grasa y vegetales para una comida rápida que no requiere de ninguna cocción.
Credits: msheldrake/iStock/Getty Images Plus

1. Este documento, FCS8693-Span, es uno de una serie de publicaciones del Family Youth and Community Sciences, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: marzo 2004. Repasado mayo 2012. Revisado mayo 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, antigua educadore/entrenadora de nutrición de ENAFS y Emily Minton, BS, la anterior coordinadora del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

## Sándwich de pollo picante

Mezcle las sobras de pollo cocido (o enlatado) con mayonesa baja en grasa o yogur bajo en grasa. Añada apio picado, pimentón picado (verde o rojo) y polvo de curry al gusto. Sírvase en pan integral con rebanadas de tomate y espinaca o lechuga romana.

Figura 2. Un sándwich de ensalada de pollo hecho con pan integral, espinaca y tomate es una comida que no requiere cocción.
Credits: Caziopeia/iStock/Getty Images Plus

## Desayuno de pudín de calabaza

Combine una mezcla de pudín instantáneo de vainilla, una taza de leche baja en grasa, una taza de calabaza pura (enlatada o fresca), una cucharadita de canela y una cucharadita de vainilla. Añádala sobre una taza de granola y refrigere durante la noche. Justo antes de comer, agregue granola para un toque crujiente.

## Ensalada de frijoles del suroeste

Escurra y combine una taza de frijoles negros y de maíz entero. Mezcle con 1/2 taza de salsa (puede usar tomates picados como alternativa). Coloque esta mezcla sobre la ensalada y añada 1/4 de taza de queso rallado. Si desea, adorne con una cucharada de crema agria baja en grasa o con yogur sin sabor bajo en grasa. Sirva con galletas integrales.