



PLATOS DE DESPENSA

UN LIBRO DE COCINA ECONÓMICO

LA FUNDACIÓN SOS





En un mundo donde la lucha contra el hambre es una realidad diaria, este libro de cocina aborda la creencia de que todos merecen tener acceso a comidas nutritivas y deliciosas. Estas recetas están elaboradas no solo para emocionar tus papilas gustativas, sino también para ofrecer opciones prácticas, accesibles y nutritivas que resuenen con las circunstancias únicas que muchos de nosotros enfrentamos, así como con las diversas culturas representadas a lo largo de nuestra cadena de islas.



Tabla de contenidos:

Prólogo.....2

Consejos para la
Planificación de Comidas.....4

Desayuno.....9

Almuerzo.....15

Snacks.....22

Cena.....27

S.O.S.



Foundation

Prólogo:

Saludos a nuestra vibrante comunidad de los Cayos de Florida. En las páginas de este libro culinario, los invitamos a embarcar en un recorrido que celebra la riqueza de la vida, aun en medio de las adversidades. Más que una simple colección de recetas, esta guía culinaria ha sido organizada cuidadosamente pensando en nuestros clientes, utilizando ingredientes económicos que a menudo se encuentran en nuestras despensas de alimentos.

En un mundo donde la lucha contra el hambre es una realidad cotidiana, este libro de cocina aborda la convicción de que todos merecen acceso a comidas nutritivas y deliciosas. Estas recetas están elaboradas no solo para deleitar su paladar, sino también para proporcionar opciones prácticas, accesibles y nutritivas que resuenan con las circunstancias únicas que muchos de nosotros enfrentamos, así como con las diversas culturas representadas en nuestra cadena de islas.

Entendemos que llegar a fin de mes puede ser una tarea difícil, y la idea de preparar comidas saludables y satisfactorias con un presupuesto ajustado puede parecer un desafío abrumador. Sin embargo, este libro de cocina está aquí para empoderarlos con las herramientas e inspiración necesarias para crear platos saludables sin agotar su presupuesto.

Desde ingredientes económicos hasta consejos innovadores para hacer la compra y planificación de comidas, cada página está diseñada para aprovechar al máximo sus recursos. Estas recetas son una celebración de la resistencia y la creatividad, demostrando que incluso con recursos limitados, aún podemos disfrutar de comidas que no solo son nutritivas, sino también llenas de sabor.

La Fundación SOS está comprometida con el bienestar de nuestra comunidad, y este libro de cocina es una extensión de ese compromiso. Mientras exploras estas recetas, esperamos que sientas un sentido de comunidad, sabiendo que no estás solo en tu viaje. Estamos contigo, entendiendo los desafíos únicos que enfrentas, y creemos que todos, independientemente de sus ingresos, merecen la dignidad de una alimentación nutritiva y exquisita.

Considera este libro de cocina como tu compañero culinario, ofreciendo orientación y apoyo mientras navegas por el mundo de la cocina accesible y saludable. Cada receta es un paso hacia la creación de una vida más saludable y vibrante para ti y tus seres queridos.

Gracias por ser parte de nuestra comunidad y por permitirnos el privilegio de acompañarte en esta aventura llena de sabor y amigable con el presupuesto. Juntos, transformemos la cocina en un espacio de empoderamiento, alegría y nutrición.

Atentamente,

El Equipo de Educación Nutricional SOS

Andrea, Georgi, Lindsay, Lisa, Olivia, Phoebe, Rebekah y Selena

ACERCA DE LA FUNDACIÓN SOS:

La Fundación SOS es la agencia más grande dedicada a la ayuda contra el hambre en el condado de Monroe, Florida. A través de dos despensas de alimentos de elección para los clientes, ubicadas en cada extremo de la cadena de islas de 113 millas, una cocina comunitaria en Key West y un próspero programa de educación nutricional y agrícola, la misión de SOS es fomentar una comunidad más saludable en el condado de Monroe, aumentando el acceso equitativo a los alimentos a través de la distribución de alimentos, la recuperación de alimentos y la educación nutricional. Para obtener más información, visita sosfoundation.org.

Consejos para la planificación de comidas

Dónde Empezar

Un plan de comidas se refiere a cualquier estrategia utilizada para planificar lo que tú o tu familia van a comer en un día, semana o mes específico. Los planes de comidas son una excelente manera de organizar y hacer un seguimiento de lo que estás comiendo. Esto puede ayudarte a ahorrar tiempo y dinero en el supermercado.

1.

Llevar un registro de los alimentos que ya tienes en casa. Haz una lista escrita o lleva un registro en tu teléfono.



2.

Utilizando la lista de alimentos que ya tienes en casa, busca en internet recetas que se puedan hacer con esos ingredientes. Intenta utilizar los mismos ingredientes en varias comidas para minimizar el desperdicio.

3.

A medida que encuentres recetas que quieras usar, llévalas en un planificador de comidas (como el que se muestra en la siguiente página) para saber qué días de la semana prepararás y comerás cada comida.

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Breakfast					
Snack					
Lunch					
Snack					
Dinner					

4.

Además, asegúrate de llevar un registro de los ingredientes que necesitarás comprar en la tienda. Incluso puedes llevarlo un paso más allá al basar tus comidas en productos en oferta en tu supermercado local.



Ejemplo de Planificación de Comidas

Menú semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche Tostadas con aceite Pera 	<ul style="list-style-type: none"> FontActiv Forte café Galletas con mermelada 	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche Sándwich de jamón y queso Compota de membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> FontActiv Forte café Brioche Zumo de naranja y mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche Tostadas con tomate aceite y jamón cocido 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche con cacao Bizcocho casero Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche Tostadas con miel Zumo de naranja
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> Batido de yogur con frutos secos picados 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia natural 	<ul style="list-style-type: none"> FontActiv Forte chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Macedonia de frutas natural con copos de avena 	<ul style="list-style-type: none"> Zumo de naranja Frutos secos 	<ul style="list-style-type: none"> Tostadas con queso y membrillo 	<ul style="list-style-type: none"> Batido de yogur con leche y plátano
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Crema de patata con FontActiv Forte neutro Albóndigas con tomate Pan Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate y cebolla Lentillas con chorizo Naranja con canela 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas estofadas Merluza en salsa verde Pan Cuajada 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada variada Paelia marinera Pan Macedonia natural 	<ul style="list-style-type: none"> Potaje de espinacas y garbanos Pescadito frito Pan Bizcochos con miel 	<ul style="list-style-type: none"> Lasaña de verduras con bechamel Lomo de cordero con puré de manzana Pan Mandarinas 	<ul style="list-style-type: none"> Pimientos asados Bacalao al papillote Pan FontActiv Forte vainilla
Merienda	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de leche con magdalena casera 	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche Pan con aceite y queso tierno 	<ul style="list-style-type: none"> Yogur con miel y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Café con leche Tostadas con aceite 	<ul style="list-style-type: none"> FontActiv Forte vainilla Bizcochos de soplella 	<ul style="list-style-type: none"> Cuajada con nueces y cereales 	<ul style="list-style-type: none"> Pan de molde con aceite y queso
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Saichichas de pollo al vino blanco Pan Plátano 	<ul style="list-style-type: none"> Calabacines rellenos de verduras Tortilla de gambitas Pan Yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Aceugas rehogadas con ajo y pimentón Jamoncillos de pollo al horno con patatas Pan Manzana 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de picadillo con FontActiv Forte neutro Frijoles de pescado con salsa de tomate Pan Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de puerros Tortilla de patatas Pan Piña en su jugo 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz 3 deliciosos Merluza al horno Pan FontActiv Forte chocolate 	<ul style="list-style-type: none"> Gratin de calabacín y tomate con queso de calabacín Empanadillas de atún con ensalada Pan Yogur

Intenta usar estas aplicaciones y sitios web para ayudarte a encontrar ideas para la cena:



Planificador de Comidas

Lista de artículos que tienes:

Lista de lo que necesitas:

Utiliza un planificador como este para llevar un registro de cuándo estás utilizando diferentes comidas.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

Desayuno



Avena Remojada

SIRVE: 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

REFRIGERAR: 9 HRS

Ingredientes

- ½ taza avena en hojuelas
- ½ cda. extracto de vainilla
- ½ taza leche entera
- 1 cda. miel

- ¼ taza yogurt griego o de vainilla
- Pizca de sal
- Toppings; fruta, mantequilla de nuez, etc.



Instrucciones

1. Combina todos los ingredientes en un recipiente de tamaño mediano. Mezcla bien, luego cubre y refrigera durante la noche.
2. Por la mañana, revuelve bien, luego agrega tus coberturas y disfruta.

Tips

- Agregar una cucharada de semillas de chía ayuda a espesar la avena y hacerla más cremosa. (También tienen muchos beneficios para la salud).
- Puedes añadir las coberturas o ingredientes adicionales a la avena para que se empapen durante la noche, o puedes agregarlos frescos antes de servir.

Barritas de cereal

SIRVE: 16 BARS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MIN

Ingredientes

- ½ taza de mantequilla de mani cremosa (o tu mantequilla de nuez preferida)
- ½ taza miel
- ½ cda de extracto de vainilla
- 3 ½ tazas de cereal seco



Instrucciones

1. Forrar un molde de 8x8 pulgadas con papel pergamino y reservar.
2. Combinar la mantequilla de cacahuete y la miel en una cacerola de tamaño mediano.
3. Cocinar durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente. Retirar del fuego y añadir la vainilla.
4. Agregar el cereal seco y mezclar hasta que esté completamente cubierto. Luego, presionar en el molde forrado.
5. Utilizar un trozo de papel pergamino para presionar firmemente sobre las barras.
6. Refrigerar las barras durante una hora, o hasta que estén listas para servir.

Galletas de Avena y Plátano para el Desayuno

SIRVE: 24 GALLETAS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 15 MIN

Ingredientes

- 2 taza avena rápida
- ½ cdta canela molida
- ¼ cdta sal
- ½ taza mantequilla de maní cremosa
- ½ cdta extracto de vainilla
- 2 plátanos maduros largos machacados (casi 1 ½ c.)
- ¼ taza chispas de chocolate



Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350°F (180°C). Forra una bandeja de hornear con papel pergamino.
2. En un tazón grande, combina todos los ingredientes, revolviendo hasta que estén bien mezclados.
3. Coloca dos porciones (aproximadamente 2 cucharadas) en la bandeja de hornear. Aplana ligeramente, dando forma a la galleta.
4. Hornea durante 14-17 minutos, o hasta que los bordes comiencen a dorarse. Retira del horno y deja enfriar.



Gallo Pinto

SIRVE: 8

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MIN

Ingredientes

- 2 cda aceite de sabor suave (vegetal, aceituna suave, canola)
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 taza de frijoles negros cocidos, en $\frac{3}{4}$ taza de líquido de cocción reservado*
- $\frac{1}{4}$ taza Salsa Lizano
- 3 taza arroz cocido, de preferencia del día anterior y refrigerado
- $\frac{1}{4}$ taza de cilantro fresco, finamente picado.



Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto hasta que comience a hervir.
2. Sofríe el pimiento rojo y las cebollas picadas hasta que los pimientos estén blandos y las cebollas estén traslúcidas, aproximadamente de 6 a 8 minutos. Agrega el ajo picado y cocina durante 1 minuto, hasta que esté fragante.
3. Añade los frijoles negros, el líquido de cocción reservado y la Salsa Lizano, revolviendo para combinar. Cocina a fuego lento durante 5 minutos, hasta que espese ligeramente y parte del líquido se haya evaporado. Revuelve suavemente el arroz cocido y cocina hasta que esté caliente y la mayor parte del líquido se haya absorbido, alrededor de 3-5 minutos. Incorpora el cilantro picado. Sazona al gusto con más Salsa Lizano, si lo deseas, y sirve.

Muffins de Huevo

SIRVE: 12 MUFFINS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MIN

Ingredientes

- 12 huevos largos
 - 1/2 taza leche de tu preferencia
 - 1/2 cdta sal
 - 1/4 cdta pimienta negra
 - 1/4 cdta polvo de ajo
 - 3/4 taza queso cheddar rallado, dividido
- Opcional:
- jamón, cebollín, salchichas, verduras finamente picadas, etc."



Instrucciones

1. Precalienta tu horno a 350 grados. Rocía generosamente un molde para muffins con spray antiadherente. Reserva.
2. En un tazón grande, bate los huevos, la leche y las especias.
3. Añade 1/2 taza de queso cheddar rallado y tu elección de ingredientes adicionales.
4. Llena los moldes para muffins hasta aproximadamente 3/4 de su capacidad. Cubre con la restante 1/4 de taza de queso.
5. Hornea durante 25 a 30 minutos o hasta que los huevos se despeguen del borde del molde para muffins y estén firmes en el centro.
6. Guarda las sobras en el refrigerador por hasta cuatro días.

Almuerzo



Arroz Sycio

SIRVE: 8

TIEMPO PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MIN

Ingredientes

- 1 lb. (96% magra) de carne molida de res
- 1 lb. de salchicha de cerdo molida, sin piel
- 1 pimiento verde mediano, finamente picado
- 1 cebolla amarilla pequeña, finamente picada
- 2 tallos de apio, finamente picados
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cdtas (o más) de condimento Cajún bajo en sodio
- 2 hojas de laurel
- 3 tazas de arroz cocido, de preferencia del día anterior y refrigerado
- Sal kosher, al gusto
- 6 ramitas de perejil, finamente picado
- Salsa Tabasco, para servir



Instrucciones

1. En una sartén grande de fondo grueso, a fuego medio-alto, cocina la carne de res y la salchicha, revolviendo con frecuencia y desmenuzándola, hasta que se dore, aproximadamente 5 minutos. Con una cuchara ranurada, transfiere la mezcla de carne a un tazón mediano; descarta todo excepto 2 cucharadas de grasa.
2. En la misma sartén, a fuego medio-alto, cocina el pimiento verde, la cebolla, el apio, el ajo, el condimento Cajún y las hojas de laurel, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras se ablanden, de 5 a 7 minutos.
3. Vuelve a poner la mezcla de carne en la sartén, luego agrega el arroz. Cocina, revolviendo con frecuencia para deshacer el arroz, durante 3 a 4 minutos. Añade más condimento
4. Cajún o sal, si es necesario; descarta las hojas de laurel.
5. Transfiere el arroz a una fuente. Espolvorea con perejil. Sirve con salsa Tabasco al lado.



Sopa de 15 frijoles

SIRVE: 7

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 3 HORAS

Ingredientes

- 8 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 14.5 oz de tomates picados pequeños
- Mezcla de sopa de 15 tipos de frijoles
- 14 oz de salchicha Andouille, en rodajas
- 1 pimiento verde, picado
- 3 tallos de apio, picados
- 1 cebolla blanca pequeña, picada
- 5 dientes de ajo, picados

- 1 cda de pimienta negra
- 1 cda de orégano
- 1/2 cda de pimentón
- 1 cda de sal
- 1 cda de tomillo
- 1 cda de cebolla en polvo
- 1 cda de ajo en polvo
- 3 hojas de laurel
- 1 cda de aceite de oliva



Instrucciones para la estufa

1. Calienta una olla grande de fondo grueso a fuego medio-alto. Cocina la salchicha
2. Andouille durante 5 minutos hasta que se dore. Transfiere a un tazón y reserva.
3. Calienta el aceite de oliva y agrega el apio, el pimiento verde y la cebolla; saltea durante 4-5 minutos.
4. Añade el ajo, el pimentón, el orégano, el tomillo, el ajo en polvo, la sal, la cebolla en polvo y la pimienta negra. Saltea por un minuto adicional.
5. Desglasa la olla añadiendo el caldo de pollo y raspando cualquier pedazo pegado con una cuchara de madera.
6. Incorpora la mezcla de sopa de 15 tipos de frijoles, los tomates picados, la salchicha Andouille y las hojas de laurel.
7. Lleva a ebullición, luego reduce a fuego lento y cubre la olla con una tapa, dejándola ligeramente entreabierta. Cocina a fuego lento durante tres horas, revolviendo ocasionalmente.
8. Retira las hojas de laurel y agrega sal al gusto. Sirve caliente.

Instrucciones para Instant Pot

1. Configura tu Instant Pot en la función de saltear y permite que se caliente durante 4-5 minutos. Agrega la salchicha Andouille y cocina durante aproximadamente 5 minutos hasta que esté dorada. Transfiere a un tazón y reserva.
2. Calienta el aceite de oliva y agrega el apio, el pimiento verde y la cebolla. Saltea durante 4-5 minutos. Añade el ajo, el pimentón, el orégano, el tomillo, el ajo en polvo, la sal, la cebolla en polvo y la pimienta negra. Saltea por otro minuto.
3. Desglasa la olla agregando el caldo de pollo y raspando cualquier residuo pegado con una cuchara de madera.
4. Incorpora la mezcla de sopa de 15 tipos de frijoles, los tomates picados, la salchicha Andouille y las hojas de laurel.
5. Asegura la tapa en la Instant Pot y ajústala a alta presión durante 50 minutos.
6. Después de 50 minutos, permite que se libere la presión de forma natural durante 15 minutos. Después de pasar 15 minutos, cambia la válvula de presión a ventilación y quita la tapa una vez que se haya liberado toda la presión.
7. Retira las hojas de laurel y agrega sal al gusto. Sirve caliente.



Sloppy Joes

SIRVE: 5

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MIN

Ingredientes

- 1 lata de 24 oz. de carne de cerdo o res, escurrida
- 1/2 taza de cebolla, picada (aproximadamente 1/2 cebolla mediana)
- 1/2 taza de pimienta verde o rojo, picado (aproximadamente 1/2 pimienta grande)
- 1/2 taza de apio, picado (aproximadamente 1 rama de apio)
- 1/4 taza de agua
- 1/2 taza de ketchup
- 1 cda de mostaza
- 1 cda de azúcar
- 5 panecillos integrales de hamburguesa



Instrucciones

1. Combina la carne enlatada, la cebolla, el apio y el pimienta en una sartén mediana. Agrega agua. Cocina a fuego medio-bajo durante 15 minutos. Revuelve según sea necesario.
2. Cocina hasta que la temperatura de la mezcla de carne alcance al menos 160°F.
3. Coloca la mezcla de carne en un colador sobre un tazón. Seca la mezcla con toallas de papel y enjuaga con agua tibia para eliminar la grasa. Añade ketchup, mostaza y azúcar.
4. Pon la mezcla a la sartén y calienta a fuego lento durante 5-10 minutos.
5. Unta una pequeña cantidad de margarina (o mantequilla o aceite) en los panecillos y colócalos con el lado cortado hacia abajo en la sartén. Cocina a fuego medio durante 1-2 minutos.
6. Prepara los sándwiches colocando 1/2 taza de la mezcla de carne en la parte inferior de cada pan y cúbrelos con la parte superior del pan.

Hamburguesa de Salmon Cajun

SIRVE: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MIN

Ingredientes

- 6 oz. de salmón enlatado (o atún)
- 1/4 taza de migas de pan
- 1 huevo grande
- 1 cda de mayonesa
- 1/2 cda de mostaza de grano grueso
- 1 cebolla verde, en rodajas
- 1/2 cda de aceite de cocina
- 1/2 cda de mantequilla

Mezcla Cajún:

- 1/2 cda de pimentón ahumado
- 1/4 cda de orégano
- 1/4 cda de tomillo
- 1/8 cda de ajo en polvo
- 1/8 cda de cebolla en polvo
- 1 pizca de cayena (al gusto)
- 1 pizca de pimienta recién molida
- 1/8 cda de sal



Instrucciones

1. Escurre el salmón enlatado y agrégalo a un tazón con las migas de pan, huevo, mayonesa, mostaza, cebolla verde y las especias de la mezcla Cajún. Revuelve para combinar los ingredientes, luego refrigera durante 30 minutos para permitir que las especias se mezclen y las migas de pan absorban la humedad.
2. Después de 30 minutos, forma la mezcla de salmón en dos hamburguesas, cada una de aproximadamente 3-4 pulgadas de diámetro.
3. Calienta el aceite y la mantequilla a fuego medio en una sartén grande. Una vez que la mantequilla esté derretida y comience a burbujear, agrega las hamburguesas de salmón y cocina durante 3-5 minutos por cada lado, o hasta que estén bien doradas.
4. Para servir, coloca una hamburguesa en cada panecillo y agrega los ingredientes deseados.



Wrap de Ensalada de Pollo

SIRVE: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MIN

Ingredientes

- 8 oz. de pollo enlatado, escurrido
- 1 rama de apio, picada
- 1 cebolla verde, en rodajas
- 1/4 taza de mayonesa
- 4 tortillas integrales
- lechuga, picada
- 1/4 cucharadita de jugo de limón
- 1/8 cucharadita de eneldo
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta



Instrucciones

1. Escurrir y picar el pollo en trozos grandes.
2. Cortar en rodajas las cebollas verdes y picar el apio.
3. En un tazón mediano, agregar todos los ingredientes y mezclar bien.
4. Añadir una 1/4 de porción de ensalada de pollo a la tortilla y un pequeño puñado de lechuga.
5. Envolver como un burrito y disfrutar.

Snack



Salsa de Mango

SIRVE: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 0 MIN

Ingredientes

- 2 mangos grandes y maduros, finamente picados
- 1 pimiento rojo grande, finamente picado
- 1/4 de cebolla roja grande, finamente picada
- 1 jalapeño mediano, sin semillas, finamente picado
- 1/4 taza de cilantro, finamente picado
- una pizca de sal
- zumo de 1 lima



Instrucciones

1. Coloca el mango, pimiento, cebolla, jalapeño y cilantro picados en un tazón mediano para mezclar.
2. Añade una pizca de sal y el jugo de lima por encima, mezcla suavemente para cubrir.
3. Disfruta de inmediato o déjalo reposar durante 30 minutos para que los sabores se mezclen.
4. Sirve con nachos, como condimento o acompañamiento para cualquier comida que combine bien (por ejemplo, tacos, burrito de frijoles y quinoa/arroz, burrito bowl).
5. Guarda las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador durante 5-6 días o congela por hasta 2 meses.



Mini Pizzas

SIRVE: 2 TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MIN

- 2 tortillas de trigo integral de 8" o 10"
- ½ taza de salsa de pizza o pasta, dividida
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado, divididas

- ½ taza de queso mozzarella rallado, dividida
- Rodajas de pepperoni O la elección de tus ingredientes para toppings variados, divididos (opcional)



Instrucciones

1. Coloca una rejilla en el horno en la posición central. Precalienta el horno a 425°F. Coloca las tortillas en una superficie plana.
2. Vierte aproximadamente ¼ de taza de salsa sobre cada tortilla y extiéndela de manera uniforme, dejando un pequeño borde alrededor.
3. Espolvorea aproximadamente 1 ½ cucharadas de queso parmesano, seguido de ¼ de taza de queso mozzarella rallado en cada pizza. Añade pepperoni y/o los ingredientes para toppings deseados.
4. Con cuidado, coloca las pizzas en el horno directamente sobre la rejilla y hornea durante 5 minutos, o hasta obtener el color/crujido deseado. También puedes hornear cada pizza individualmente en un horno tostador. Retira del horno y permite que se enfríen unos minutos antes de cortar y servir.



Guacamole

SIRVE: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MIN

- 1/2 lb. de aguacates maduros
- 1/4 cucharadita de sal, y más al gusto
- 1 cucharada de jugo fresco de lima
- De 2 a 4 cucharadas de cebolla roja picada o cebolla verde en rodajas finas

- 1 a 2 jalapeños, sin semillas, picados
- 2 cucharadas de cilantro, finamente picado
- Una pizca de pimienta negra recién molida
- 1/2 tomate maduro, cortado en dados (opcional)



Instrucciones

1. Corta los aguacates por la mitad y retira los huesos. Con una cuchara, saca la pulpa y transfírela a un tazón mediano. Machaca el aguacate a la consistencia deseada usando un tenedor o un machacador de papas.
2. Añade la cebolla, jalapeño, cilantro, sal, pimienta y jugo de lima. Mezcla hasta que estén bien combinados.
3. Si estás utilizando tomate cortado en dados, agrégalo y combina suavemente.
4. Prueba tu guacamole y agrega más sal, lima, etc., si es necesario.
5. Sirve con chips o como acompañamiento de tu plato favorito (por ejemplo, tacos, burritos, bowls).



Yogurt Helado Instantáneo

SIRVE: 2

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MIN

- 1 c. frutos rojos/bayas congelados
- 1 c. yogurt griego

- 1 cda de agave o miel
- Toppings opcionales: granola, nueces, frutas frescas, mantequilla de frutos secos, etc.



Instrucciones

1. Mezcla bayas, yogurt y miel o jarabe de agave en un procesador de alimentos durante 20 segundos, hasta que obtenga una textura suave similar a la de un helado.
2. Sirve en tazones y agrega los toppings opcionales.
3. Sirve inmediatamente y disfruta.

CENA



Calabacitas con Puerco y Elote

SIRVE: 6

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 MIN

Ingredientes

- 1 lb. de lomo de cerdo o carne para estofado sin grasa, cortado en cubos de 1 pulgada o trozos pequeños
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de agua
- 2 cdas de aceite vegetal
- 1 tz de cebolla blanca o roja picada (aproximadamente ½ cebolla mediana)
- 1/2 tz de cilantro, finamente picado
- Sal y pimienta al gusto

- 2 dientes de ajo, picados
- 2 pimientos jalapeños, sin semillas, cortados en cubos
- 1 taza de granos de maíz fresco (aproximadamente 2 mazorcas de maíz)
- 2 tazas de calabacín o calabaza de verano, cortados en cubos de ½ pulgada (aproximadamente 2 calabacines medianos)
- 2 ½ tazas de tomates, cortados en cubos (aproximadamente 3 tomates grandes)
- ¼ cucharadita de comino molido



Instrucciones

1. Coloca la carne en una sartén grande con agua y la hoja de laurel. Cubre y cocina a fuego medio durante 20 minutos.
2. Reserva cualquier caldo sobrante de la sartén. Agrega 2 cucharadas de aceite vegetal y saltea la carne a fuego medio-alto hasta que se dore ligeramente (unos 3-4 minutos).
3. Remueve ocasionalmente para evitar que se pegue al sartén.
4. Añade la cebolla, el ajo y el jalapeño a la sartén. Cocina, removiendo ocasionalmente hasta que se ablanden, durante unos 3 minutos. Agrega el maíz y cocina durante otros 3 minutos. Añade el calabacín o la calabaza, mezcla bien y cocina durante aproximadamente 5 minutos más.
5. Incorpora los tomates y cualquier caldo de cocción sobrante. Finalmente, agrega el cilantro y el comino molido.
6. Retira del fuego, sirve y ¡disfruta!



Skillet de Pollo Estilo Suroeste

SIRVE: 5

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MIN

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 pimiento, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata (14.5 onzas) de frijoles negros
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos
- 2 tazas de pollo cocido y desmenuzado

- 2 cdts de chile en polvo
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de pimentón
- 1 cdta de sal
- 1/4 cdta de pimienta negra molida
- 1 cdta de jugo fresco de lima



Instrucciones

1. Escurre y enjuaga los frijoles y el maíz.
2. Añade aceite vegetal a una sartén grande y caliéntalo a fuego medio. Agrega la cebolla y el pimiento. Sofríe durante 4 a 5 minutos.
3. Añade el ajo a la sartén y saltea otros 30 segundos hasta que esté fragante.
4. Agrega los frijoles negros, el maíz, los tomates y el pollo cocido y desmenuzado a la sartén. Incorpora el chile en polvo, el comino, el pimentón, la sal y la pimienta. Revuelve para combinar y calienta durante 2-3 minutos.
5. Añade el jugo de lima y retira del fuego.
6. Sirve y añade tus ingredientes favoritos, como guacamole, queso rallado, salsa, yogur griego o crema agria, cilantro o salsa picante.



Spaghetti cubano

SIRVE: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 MIN

Ingredientes

- 1/2 lb. de espaguetis, cocidos
- 1 lb. de carne molida
- 1 lata de 28 oz. de tomates triturados
- 1/2 cebolla pequeña, picada
- 1/2 pimiento verde, picado
- 2 dientes de ajo, picados

- 1 cda de orégano
- 1/4 cda de comino
- 2 cdas de Sazón sin sal
- 1 cda de pasta de tomate
- 1 hoja de laurel
- 1/4 de tz de vino blanco seco
- 3 cdas de alcaparras o aceitunas, escurridas
- 1/4 de tz de queso parmesano
- Sal y pimienta al gusto



Instrucciones

1. Añade la carne molida a una sartén grande a fuego medio-alto y cocina hasta que esté completamente dorada.
2. Agrega la cebolla, el pimiento verde, el ajo, la pasta de tomate, las hojas de laurel, el Sazón, el comino, el orégano, la sal y la pimienta. Cocina durante 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
3. Añade el vino blanco seco y cocina hasta que se reduzca a la mitad.
4. Agrega los tomates triturados. Reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento durante 30 minutos.
5. Después de 30 minutos, retira las hojas de laurel y añade las alcaparras/aceitunas. Prueba y ajusta la sazón según sea necesario.
6. Incorpora los espaguetis y sirve inmediatamente.



Picadillo Cubano

SIRVE: 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MIN

Ingredientes

- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, picada
- ½ pimiento verde, picado
- 1 diente de ajo (o más al gusto), picado
- 1 lb. de carne magra molida
- 1 lata de 8 oz. de salsa de tomate
- 6 aceitunas verdes grandes, deshuesadas y cortadas en cuartos.

- ½ taza de pasas
- 1 cda de alcaparras (opcional)
- 2 paquetes (1.41 oz. cada uno) de Sazón sin sal
- 1 cda de comino molido
- 1 cda de azúcar blanco
- Sal al gusto



Instrucciones

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añade la cebolla, el pimiento y el ajo, y sofríe hasta que estén suaves, de 5 a 7 minutos.
2. Agrega la carne molida a la sartén. Cocina y revuelve hasta que esté desmenuzada y completamente dorada, de 7 a 10 minutos.
3. Incorpora la salsa de tomate, las aceitunas, las pasas, las alcaparras (si las estás utilizando), el comino, el sazón sin sal, el azúcar y la sal a la mezcla de carne. Cubre la sartén, reduce el fuego a bajo y cocina a fuego lento hasta que la mezcla esté caliente, de 5 a 10 minutos.
4. Retira del fuego, sirve y ¡disfruta!

Pastel de Pollo y Arroz al Horno

SIRVE: 5

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN

TIEMPO DE COCCIÓN: 90 MIN

Ingredients

- 2 tazas de arroz blanco de grano largo
- 1 cebolla blanca mediana, picada
- 6 cdas de mantequilla con sal, derretida
- 2 cdas de harina de todo uso
- 5 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de crema espesa

- 1 cda de sal
- 1/2 cda de pimienta negra
- 6 muslos de pollo enteros
- 2 cdas de condimento italiano
- 1/2 cda de ajo en polvo
- 1/2 cda de pimentón



Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 grados. Engrasa ligeramente una fuente para horno de 9x13 pulgadas.
2. Revuelve el arroz, la cebolla, 3 cucharadas de mantequilla derretida y la harina directamente en la fuente para horno hasta que la harina tenga una consistencia de pasta.
3. Extiende la mezcla de arroz de manera uniforme en el fondo de la fuente. Vierte el caldo de pollo, la crema espesa, la sal y la pimienta. Remueve para combinar.
4. Coloca los muslos de pollo encima de la mezcla de arroz. Pincela el resto de la mantequilla derretida por encima y espolvorea el pollo con condimento italiano, ajo en polvo y pimentón.
5. Cubre con papel de aluminio y hornea en el horno precalentado durante 1 hora.
6. Retira el papel de aluminio y hornea otros 30 minutos hasta que el arroz y el pollo estén cocidos y la piel del pollo esté crujiente. Para que la piel esté más crujiente, coloca bajo el gratinador (broil) durante 2-3 minutos antes de servir. Sirve caliente.

¡Gracias por leer!

Si disfrutas de alguna de estas recetas, asegúrate de etiquetarnos en redes sociales o contactarnos a través de nuestro sitio web sosfoundation.org.



@sosflkeys

S.O.S.

Foundation

The logo graphic consists of three squares in a row, each with a blue border. The left square is white with a blue square in the center. The middle square is split diagonally from the top-left to the bottom-right, with a red triangle on top and a yellow triangle on the bottom. The right square is white with a blue square in the center.