

Mezclas deliciosas



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION

EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Food Stamp Program.

Mezcla para Chocolate Caliente

1 taza de crema no láctea en polvo
1 taza de leche en polvo descremada
½ taza de chocolate amargo en polvo
1 taza de azúcar

Mezclar los ingredientes y guardar en un recipiente hermético.

Variantes:

Grosella – agregar 1 cucharada de grosella en polvo sin azúcar

Moca – agregar ¼ taza de café instantáneo

Mexicano – agregar 1 cucharada de canela molida

Sin azúcar – sustituir 1 taza de azúcar por 15 sobres de edulcorante

Instrucciones: Para servir, colocar 3 cucharadas llenas de la mezcla de **Chocolate Caliente** en una taza. Agregar ¾ taza de agua hirviendo. Revolver.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 120 ~ grasa 2 g ~ calorías derivadas de la grasa 20 ~ sodio 25 mg ~ carbohidratos 22 g ~ fibra 1 g

Condimento Italiano

1 cucharadita de semillas de hinojo
1 cucharadita de romero seco
1 cucharadita de pimienta seca molido
1 cucharada de perejil seco
1 cucharada de albahaca seca
1 cucharada de orégano seco

Moler el hinojo, el romero, el pimienta, y el perejil en un molador de especias o licuadora. Retirar las especias de la moladora y agregar la albahaca y el orégano. Guardar la mezcla en un recipiente para especias.

Instrucciones para hacer la salsa: agregar una cucharada de condimento a dos tazas de tomates picados o a salsa de espaguetis, dejando reposar un momento.

Mezcla de Harina con Hierbas

Mezclar bien los siguientes ingredientes y colocarlos en pequeños recipientes –

1/2 cucharadita de pimienta molida
1 cucharada de ajo en polvo
1 cucharadita de cada una de las siguientes hierbas secas: albahaca, pimienta negra, macis, cebolla en polvo, perejil, ajedrea, salvia y tomillo.

Mezclar todos los ingredientes y guardar en un recipiente hermético.

Mezclas para instantánea de té

2 tazas de jugo de naranja en polvo
3/4 taza de limonada en polvo
1 taza de te instantáneo
1 cucharadita de canela
1 taza de azúcar granulada
1/2 cucharadita de clavo de olor (opcional)

Mezclar todos los ingredientes y guardar en un recipiente hermético. Para servir, agregar tres cucharadas llenas de la mezcla en una taza de agua hirviendo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 60
~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 5 mg ~ carbohidratos 16 g ~ fibra 0 g

Mezcla para Té con especias y frutas

Este sabor de té puede beberse caliente o frío.

1 frasco (15 onzas) de jugo en polvo de naranja
taza de té instantáneo en polvo (no azucarado)
1/2 taza de limonada en polvo (azucarada)
1 paquete de jugo en polvo de cereza, no azucarado
1 taza de azúcar refinada
2 cucharaditas de canela
1 cucharadita de nuez moscada

Mezclar bien todos los ingredientes. Guardar en un recipiente hermético.

Variante:

Seguir la receta anterior, pero sustituir el sabor de cereza por otros como fresa o naranja.

Instrucciones: Para servir, agregar 2 cucharadas de la **mezcla para té con especias y frutas**, en 8 onzas de agua fría o caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 80
~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 5 mg ~ carbohidratos 20 g ~ fibra 0 g

Mezcla de Avena con especias

8 tazas de avena rápida
2-1/2 cucharaditas de canela molida
1/2 taza de azúcar morena
1-1/2 cucharaditas de nuez moscada
2 cucharaditas de sal
1-1/2 tazas de pasas de uva

Mezclar todos los ingredientes en un recipiente grande, revolver con un batidor de metal hasta que se mezcle bien. Verter en un recipiente para 10 tazas, con una tapa hermética. Cerrarlo. Colocar una etiqueta con la fecha y el contenido. Guardar en un lugar seco y fresco. Usar dentro de los 6 meses. Rinde cerca de 10 tazas.

Avena con especias

Cuando sea para dos personas, duplique la cantidad.

1/2 taza de agua
1/2 taza de la **mezcla de avena con especias**
1/2 taza de leche

En una olla pequeña, llevar agua a ebullición. Agregar la mezcla de avena con especias, revolver ocasionalmente, dejar cocer a fuego bajo o mediano de 1 a 2 minutos. Servir con leche. Rinde 1 porción.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 230 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 300 mg ~ carbohidratos 44 g ~ fibra 4 g

Nueces pecanes glaceadas

1/2 taza de azúcar
2 cucharadita de chocolate amargo
1 pizca de sal
1/4 tazas de agua
1/2 cucharadita de canela
3 tazas de mitades de nueces tipos pecanes

Hervir los ingredientes de 3 a 5 minutos, revolviendo. Colocar sobre papel manteca para enfriar. Guardar en recipiente hermético.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 220 ~ grasa 19 g ~ calorías derivadas de la grasa 180 ~ sodio 25 mg ~ carbohidratos 12 g ~ fibra 3 g

Granola

4 tazas de avena
¼ taza de miel
¼ taza de jugo concentrado de manzana
½ cucharadita de canela
¼ cucharadita de esencia de almendra, opcional
½ taza de nueces picadas
½ taza de germen de trigo tostado
1 taza de cranberries o pasas secas

En un molde de horno, tostar la avena a 350°F, revolviendo cada 3 minutos, hasta que se dore (unos 9-10 minutos).

En el microondas o en una cacerola, calentar la miel y el jugo concentrado hasta que la miel se haga líquida. Verter en un recipiente grande y agregar la canela y la esencia de almendra.

Cuando la avena esté tostada, agregarla a la mezcla de miel. Revolver rápidamente para que todo se una. Verter la mezcla sobre el molde para horno y hornear durante 5 a 6 minutos más, dándolo vuelta una o dos veces hasta que se doren. Dejar que la mezcla se enfríe en el molde y luego agregar el germen de trigo y las cranberries (arándanos) secas. Guardar en un recipiente hermético. Rinde 12 porciones de ¼-taza.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 220 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 45 ~ sodio 0 mg ~ carbohidratos 40 g ~ fibra 4 g

Panqueques de Avena y especias

2 tazas de mezcla de avena con especias
2 tazas de leche caliente
1/2 taza de margarina o mantequilla, o harina sin aclarar derretida
2 huevos, apenas batidos
1/2 taza de harina común
2 cucharaditas de polvo de hornear

En un recipiente mediano, combinar la mezcla de avena con especias, la leche caliente y la margarina o mantequilla, revolviendo bien con un batidor metálico. Dejar enfriar. Agregar el huevo de a uno, batiendo hasta que se mezcle bien. Agregar la harina y el polvo de hornear hasta que se mezcle bien. Dejar reposar durante 2 minutos. Precalentar la sartén según las instrucciones de utilización. Aceitar la sartén. Verter cerca de 1/3 de taza de mezcla sobre la sartén caliente, para hacer un panqueque. Cocer hasta que el borde se seque y se formen burbujas, durante 35 a 45 segundos hasta que se dore de ambos lados. Repetir con el resto de la mezcla. Rinde unos dieciocho panqueques de 3 pulgadas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 110 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 160 mg ~ carbohidratos 12 g ~ fibra 1 g

Mezcla de Arroz Instantáneo con Especies

- 2 tazas de arroz instantáneo
- 1 cucharadita de hojas de romero,
- 1 cucharada de caldo de molidas pollo en polvo
- 1/2 cucharadita de hojas de marjorama, opcional
- 3 cucharaditas de perejil seco
- 3 cucharaditas de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/8 cucharadita de pimienta

En un recipiente mediano, mezclar todos los ingredientes, revolver bien. Guardar en un recipiente hermético.

2 tazas de mezcla seca; 8 porciones de 1/2-taza.

Arroz Instantáneo con Especies

Para dos porciones, usar 1/2 taza de la mezcla de arroz y 3/4 taza de agua. (Agregar la mezcla seca antes de medir). En agua hirviendo en una cacerola, agregar la **mezcla de arroz instantáneo con especies**. Retirar del fuego. Tapar y dejar reposar durante 5 minutos. Revolver con un tenedor antes de servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 180 ~ grasa 2 g ~ calorías derivadas de la grasa 115 ~ sodio 15 mg ~ carbohidratos 38 g ~ fibra 2 g

Mezcla de Sopa Campesina

- 2 tazas de arroz o barley
- 2 tazas de frijoles colorados secos
- 2 tazas de frijoles blancos o manteca
- 2 tazas de arvejas verdes secas
- 2 tazas de lentejas secas
- 2 tazas de frijoles secos tipo pinto
- 2 tazas de habas
- 2 tazas de frijoles negros secos
- 2 tazas de frijoles de ojito
- 2 tazas de frijoles lima

Separar los frijoles. Colocarlos en capas en un frasco de vidrio de tapa hermética o mezclados. Colocar una etiqueta con la fecha y el contenido. Guardar en un lugar fresco y seco. Usar dentro de los 6 meses.

Sopa Campesina

- 2 tazas de **mezcla de sopa campesina**
- 4 tazas de agua
- 2 latas (10-1/2-onzas) de caldo de pollo con poco sodio
- 1/2 cucharadita de ajo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 3 tazas de jamón en cubos
- 1 cebolla grande, picada
- 1 lata (16-onzas) de tomates, picados
- 1 lata (4-onzas) de chilis verdes picados

Lavar dos tazas de la mezcla de frijoles, colocarlos en un horno holandés o marmita. Cubrir con agua hasta dos pulgadas por encima de los frijoles; dejar remojar durante la noche, o llevarlo a punto de ebullición dejando reposar durante 1 hora. Escurrir el agua, dejando los frijoles en el recipiente; agregar 4 tazas de agua, el caldo de pollo sin diluir, el ajo en polvo y la pimienta. Tapar y llevar a punto de ebullición; reducir el fuego y cocer a fuego bajo durante 1-1/2 horas o hasta que los frijoles se ablanden. Agregar el resto de los ingredientes y dejar cocer sin tapar, unos 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. Rinde: 2-1/2 litros.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 260 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 150 mg ~ carbohidratos 28 g ~ fibra 6 g

Mezcla de Sopa de Pavo con Fideos

1/4 taza de lentejas rojas
1-1/2 cucharadas de caldo de pollo en polvo
1/8 cucharadita de ajo en polvo
1 hoja de laurel pequeña
2 cucharadas de cebolla seca
1/2 cucharadita de flores secas de hinojo
1/8 cucharadita de apio seco molido
1 taza de fideos al huevo sin cocer

Colocar los ingredientes por orden en un frasco de vidrio.

Sopa de Pavo con Fideos

8 tazas de agua
1 paquete (10 onzas) de vegetales mixtos congelados
1 frasco de **mezcla de sopa de pavo con fideos**

2 tazas de pavo o pollo cocido, en cubos
Colocar el agua en una cacerola grande y llevarla a punto de ebullición en fuego alto. Agregar la mezcla de sopa. Reducir el fuego a medio-bajo, tapar y dejar cocer durante 15 minutos. Retirar la hoja de laurel.

Agregar los vegetales congelados y el pavo cocido. Cocer durante 5 minutos o hasta que los fideos y vegetales estén hechos.

Este preparado rinde unas 10 tazas de sopa caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 110 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 90 mg ~ carbohidratos 28 g

Mezcla para Sopa de Lentejas

2 tazas de lentejas secas
1 cucharadas de caldo de pollo en polvo
1 cucharada de cebolla en polvo
1/2 cucharadita de pimienta negra molida
1 cucharadita de sal de apio
1 hoja de laurel
1/2 cucharadita de ajo en polvo
1/2 cucharadita de tomillo seco

Colocar las lentejas en una bolsa de plástico con cierre. En un recipiente pequeño, colocar el caldo de pollo en polvo, la cebolla en polvo, la sal de apio, el ajo en polvo, el tomillo, la pimienta y la hoja de laurel. Guardar las especias en una bolsa de plástico pequeña.

Para preparar: Enjuagar las lentejas. En un horno holandés, colocar las lentejas cubriéndolas con 2 litros de agua. Llevar todo a ebullición, a fuego medio. Bajar el fuego. Revolver ocasionalmente, tapar y dejar cocer durante 15 minutos o hasta que las lentejas se ablanden un poco. Agregar las especias. Cubrir y dejar cocer unos 30 minutos más o hasta que las lentejas se ablanden totalmente. Servir caliente. Rinde unas 7 tazas de sopa.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 210
~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 160 mg ~ carbohidratos 38 g ~ fibra 7 g

Mezcla de Sopa de Fideos

Condimentos

2 cucharadas de caldo de pollo en polvo
3 cucharaditas de copos de vegetales secos
½ cucharadita de ajo en polvo
3 cucharaditas de perejil seco
3 cucharaditas de cebolla seca en polvo o copos
½ cucharadita de condimentos para pollo
1/8 a ¼ cucharadita de pimienta
4 onzas (1 taza) de fideos o macarrones pequeños

En un pequeño recipiente, mezclar todos los ingredientes, revolver bien. Guardar en una bolsa de plástico pequeña o recipiente, agregar la pasta. Agitar bien y sellar la bolsa.

Sopa de Fideos

En una cacerola de 4 litros mezclar el condimento con la pasta y 6 tazas de agua. Llevar todo a punto de ebullición, a fuego mediano, revolviendo ocasionalmente. Cocer a fuego mediano entre 5-7 minutos o hasta que la pasta esté hecha, revolviendo ocasionalmente.

Rinde: 5 porciones de 1 taza.

Sugerencia: Puede agregar una taza de pollo, pavo o verduras cocido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 100 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 10 ~ sodio 35 mg ~ carbohidratos 19 g ~ fibra 1 g

Pan de Cranberry (arándanos)

3/4 taza de jugo de naranja
1 taza de cranberries frescas o congeladas
3-3/4 tazas de **mezcla para pan dulce**
2 huevos batidos
1 cucharadita de cáscara de naranja rallada

Precalentar el horno a 325° F. Engrasar un molde para horno de 9x5 o dos de 7x3 pulgadas. Mezclar el jugo de naranja y las cranberries en una licuadora. Procesar en la velocidad de picar, durante 4 o 5 segundos. En un recipiente mediano, mezclar los huevos, la **mezcla para pan dulce** rápida, la cáscara de naranja, y la mezcla del jugo de naranja, revolviendo para mezclar. Verter en los moldes preparados. Hornear de 65 a 75 minutos en el horno precalentado hasta que al clavar un palillo, salga limpio. Dejar enfriar en una rejilla durante 5 minutos. Retirar del molde, dejar enfriar. Rinde 1 o 2 panes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 220 ~ grasa 10 g ~ calorías derivadas de la grasa 90 ~ sodio 190 mg ~ carbohidratos 31 g ~ fibra 1 g

Pan de zanahoria y naranja

3-3/4 tazas de **mezcla para pan dulce**

2 huevos, batidos

1 taza de zanahoria rallada

1/2 taza de nueces picadas

1/2 taza de jugo de naranja

1 cucharada de canela molida

1 cucharadita de cáscara de naranja rallada

1 cucharadita de nuez moscada

1/2 taza de pasas de uva

Precalentar el horno a 325° F. Engrasar un molde para horno de 9x5 o dos de 7x3 pulgadas.

En un recipiente mediano, combinar todos los ingredientes, revolviendo bien para mezclar.

Verter en los moldes preparados. Hornear de 60 a 70 minutos en el horno precalentado hasta que al clavar un palillo, salga limpio. Dejar enfriar en una rejilla durante 5 minutos. Retirar del molde, dejar enfriar. Rinde 1 o 2 panes.

Variante:

Sustituir la zanahoria rallada y el jugo de naranja por 1 frasco (7 -1/2 onzas) de comida para bebé de zanahorias y jugo de naranja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 260 ~ grasa 12 g ~ calorías derivadas de la grasa 110 ~ sodio 190 mg ~ carbohidratos 37 g ~ fibra 1 g

Mezcla de Avena con Pasas de Uva y Especias

1/2 taza de azúcar morena

1/2 taza de azúcar

3/4 taza de pasas de uva

1-1/2 tazas de avena cruda

1 taza de harina combinada con 1 cucharadita de canela, 1 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1/2 cucharadita de sal

En un frasco de boca ancha de 1 litro, colocar los ingredientes listados arriba, en ese orden.

Galletas de Avena con Pasas de Uvas y Especias

Preparación: Precalentar el horno a 350°F. Vaciar la mezcla de **Avena con Pasas y Especias** en un recipiente grande. Mezclar todos los ingredientes. Agregar 1 1/2 barras de margarina o mantequilla blanda, 1 huevo apenas batido y 1 cucharadita de vainilla. Mezclar bien. Hacer pequeñas bolitas. Colocarlas en un molde de horno previamente enmantecado. Hornear de 10-12 minutos hasta que las galletas estén doradas. Retirarlas del molde para que se enfríen.

Rinde: 3 docenas de galletitas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 90
~ grasa 4 g ~ calorías derivadas de la grasa 35 ~ sodio 105 mg ~ carbohidratos 13 g ~ fibra 1 g

Mezcla para pan dulce rápido

6 tazas de harina común
1 cucharada de polvo de hornear
1 cucharada de bicarbonato de sodio
1-1/2 cucharadita de sal
1-1/2 tazas de azúcar granulada
1-1/2 tazas de azúcar morena
1-1/2 taza de grasa vegetal

En un recipiente grande tamizar la harina, el polvo de hornear, el bicarbonato de sodio, la sal, el azúcar granulado y moreno, revolviendo con un batidor metálico. Utilizar un mezclador de masa, una batidora resistente o los propios dedos para mezclar la grasa vegetal, hasta que quede bien distribuida. Verter en un molde de 12 tazas con tapa hermética. Sellarla. Colocar una etiqueta con la fecha y el contenido. Guardar en un lugar fresco y seco. Utilizar dentro de las 10 a 12 semanas.

Rinde unas 11 1/4 tazas de **mezcla** para pan dulce rápido.

Pan de Banana con nueces

3-3/4 tazas de **mezcla para pan dulce**
2 huevos, batidos
2 bananas medianas, pisadas
(cerca de 1 taza)
1 cucharada de jugo de limón
1/2 taza de nueces picadas

Precalentar el horno a 325° F. Engrasar un molde para horno de 9x5 pulgadas o dos de 7x3. En un recipiente mediano, combinar todos los ingredientes, revolviendo bien para mezclar. Verter en los moldes preparados. Hornear de 50 a 60 minutos en el horno precalentado hasta que al clavar un palillo, salga limpio. Dejar enfriar en una rejilla durante 5 minutos. Retirar del molde, dejar enfriar. Rinde 1 o 2 panes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 250 ~ grasa 12 g ~ calorías derivadas de la grasa 100 ~ sodio 190 mg ~ carbohidratos 35 g ~ fibra 1 g