

Comida rápida en casa

Manzanas y arándanos rojos asados

Rinde 1 porción

1 manzana para hornear
una pizca de canela a gusto
1 cucharada de arándanos rojos secos
1 cucharadita de azúcar moreno
½ cucharadita de margarina

Lavar la manzana y retirar el corazón (área de las semillas), dejando la parte inferior para que sostenga el relleno. Pelar una pequeña franja de cáscara alrededor de la parte superior de la manzana. Colocar la manzana en un recipiente para microondas.

Espolvorear canela alrededor de la parte superior de la manzana y dentro del hoyo. Rellenar el centro de la manzana con arándanos rojos, presionando hacia abajo si es necesario. Cubrir los arándanos rojos con azúcar moreno y margarina.

Tapar sin apretar con una servilleta. Cocinar en el microondas a temperatura alta durante aproximadamente 2½ minutos o hasta verificar que la manzana se haya ablandado al pinchar el centro con un tenedor. Dejar enfriar levemente.

Tacos de pollo

Rinde 4 porciones

4½ onzas/125 gramos de pechuga de pollo trozado en agua, escurrida
¼ taza de salsa picante
4 tortillas para tacos, blandas o duras
queso en hebras
lechuga cortada en tiras finas
tomates picados (opcional)
cebollas verdes picadas (opcional)

Revolver el pollo junto con la salsa picante en una cacerola pequeña.
Calentar a fuego lento hasta que la mezcla esté caliente y burbujeando, revolviendo a menudo. Rellenar las tortillas para tacos con ¼ de la mezcla de pollo, queso, lechuga y cualquier otro ingrediente opcional.

Papas fritas al horno

Rinde 4 porciones

2 papas para asar
aceite en aerosol para cocinar
varias especias como ajo en polvo,
semillas de sésamo y pimentón (opcional)

Precalentar el horno a 400 °F/205 °C.
Lavar las papas.
Cortar en tiras gruesas.
Rociar las tiras con el aceite en aerosol.
Agregar especias opcionales.
Hornear durante 25 minutos o hasta que
estén doradas.

Dip de espinaca

Rinde 8 porciones

1 paquete de 10 onzas/285 gramos de
espinaca congelada picada
1 sobre de sopa de verduras
8 onzas/225 gramos de crema agria
baja en grasa
2 cucharadas de mayonesa dietética
2 cebollas verdes picadas
1 lata de castañas de agua (opcional)

Descongelar la espinaca y escurrir con una
servilleta para eliminar la mayor cantidad
de agua posible.
En un tazón, mezclar la sopa de verduras
con la crema agria, la mayonesa y las
cebollas verdes.
Agregar la espinaca a la mezcla sin dejar
de revolver.
Añadir las castañas de agua.
Dejar enfriar.