



TEEN GUIDE

efnepteen
Auburn University
Alabama Extension



El Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos! Por favor, infórmenos si tiene requerimientos de accesibilidad. © 2021 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados. www.aces.edu FCS-2530

DESAYUNO

DESAYUNO “FRUTAS DE ENSUEÑO”

Ingredientes

Porciones: 1

¼ de taza de tres jugos diferentes de 100 % fruta
(¾ de taza en total)

Cubitos de hielo, si hay disponibles

Buenas opciones de jugos: manzana, naranja, uva, piña

Instrucciones

Vierte ¼ de taza de cada uno de los tres jugos de fruta en una copa. Añade cubitos de hielo si hay disponibles.

Para una fiesta

Mezcla la cantidad de jugo necesario para la cantidad de invitados en una ponchera.

Añade hielo y deja flotando rodajas de limón o lima por encima.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

DESAYUNO "banana split"

Ingredientes

Porciones: 1

- ½ plátano pequeño
- ¼ de taza de cereal crujiente de trigo integral y cebada o de tu cereal de avena o maíz favorito
- ¼ de taza de yogur saborizado bajo en grasas
- ¼ de taza de trocitos de piña
- 1 cucharada de nueces picadas
- Cerezas al marrasquino (opcional)

Instrucciones

1. Lava el plátano. Córtalo por la mitad y pártelo a lo largo.
2. Espolvorea los cereales sobre el plátano. Reserva algunos para la cobertura.
3. Coloca el yogur por encima con una cuchara.
4. Decora con los cereales reservados, la piña, las nueces y las cerezas. Se pueden utilizar otras frutas y diferentes yogures.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

POSTRE HELADO DE GRANOLA

Porciones: 12

Ingredientes

- 2 envases de yogur natural o de vainilla bajo en grasas (32 onzas)
- 3 tazas de fruta fresca o congelada (fresas, duraznos, arándanos)
- 3 tazas de granola baja en grasas

Instrucciones

1. Añade el yogur en un bol y cubre con la fruta.
2. Espolvorea la granola por encima.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

Sándwich de Ensalada de Huevo

Ingredientes

Porciones: 6

6 huevos duros picados
3 cucharadas de salsa de pepinillos
¼ de taza de mayonesa ligera
⅓ de cucharadita de pimienta
negra molida

12 rebanadas de pan integral
½ cabeza de lechuga
1 tomate en rodajas

Instrucciones

1. Mezcla los huevos, la salsa, la mayonesa y la pimienta en un bol. Tritura y mezcla bien.
2. Asa o tuesta el pan (opcional).
3. Coloca una capa de ensalada de huevo, lechuga y tomate entre 2 rebanadas de pan.

Variación

En una bolsa con cierre hermético, coloca 1 huevo, 1 cucharadita de salsa de pepinillos y 1 cucharadita de mayonesa con una pizca de pimienta y sal.

1. Cierra la bolsa y séllala. Usa los dedos para mezclar.
2. Recorta la esquina de la bolsa con unas tijeras y exprime el relleno sobre galletas integrales.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

ACOMPañAMIENTO

ensalada de manzana y lima

Ingredientes

Porciones: 6

- 2 manzanas sin corazón y en rodajas
- ½ taza de queso mozzarella semidescremado rallado
- ½ taza de nueces tostadas
- 4 cebolletas cortadas en rodajas
- ¼ de taza de perejil fresco
- ¼ de taza de jugo de lima
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones

1. Mezcla las manzanas, la mozzarella, las nueces, las cebolletas y el perejil en un bol.
2. En un recipiente aparte, mezcla el jugo de lima y el aceite. Rocía el aderezo sobre la ensalada y remuévelo hasta que esté bien mezclado.



Auburn University
Alabama Extension

ENSALADA DE MAÍZ, CEBOLLA Y TOMATE

Porciones: 10

Ingredientes

33 onzas de maíz enlatado sin sal añadida	2 limas exprimidas
2 tomates cortados en dados	1/3 de taza de vinagre de arroz
1 cebolla dulce cortada en rodajas finas	1/4 de cucharadita de sal
1 ramo de cilantro picado	

Instrucciones

1. En un bol, coloca el maíz, los tomates, la cebolla dulce y el cilantro.
2. Exprime el jugo de lima en el bol y mézclalo.
3. Añade vinagre de arroz a gusto.
4. Sazona con sal.
5. Cubre y enfría durante 45 minutos.
6. Revuelve bien antes de servir.



Auburn University
Alabama Extension

ensalada en una brocheta

Porciones: 10

Ingredientes

10 moldes estándar para *cupcakes*
10 brochetas de madera
1 cabeza de lechuga

½ pepino mediano
4 rábanos medianos
1 zanahoria mediana

Instrucciones

1. Coloca el molde para *cupcakes* en cada brocheta.
2. Pica la lechuga en trozos del tamaño de un bocado.
3. Corta el pepino, los rábanos y las zanahorias en rodajas.
4. Coloca las verduras en capas en las brochetas.
5. Sirve con tu aderezo favorito.



**Auburn University
Alabama Extension**

Ensalada Waldorf

Ingredientes

2 manzanas picadas
1 taza de apio cortado en dados
½ taza de pasas
¼ de taza de nueces picadas

Porciones: 4

½ taza de yogur de vainilla
bajo en grasas
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharadita de azúcar

Instrucciones

1. Mezcla las manzanas, el apio, las pasas y las nueces en un bol.
2. En un bol aparte, vierte el yogur y el jugo de limón con el azúcar.
3. Añade la mezcla de yogur a la de las frutas. Revuelve hasta que todo esté cubierto de la mezcla.
4. Enfría hasta que esté listo para servir.



**Auburn University
Alabama Extension**

PLATO PRINCIPAL

MUFFINS DE PIZZA

Ingredientes

Porciones: 1

- 1 *muffin* inglés abierto
- 2 cucharadas de salsa para pizza o espaguetis
- 2 cucharadas de queso mozzarella rallado bajo en grasas
- Verduras como aceitunas en rodajas, champiñones en rodajas, aros de pimiento rojo, cebollas picadas y cabezas de brócoli

Instrucciones

1. Unta la salsa en las mitades de los *muffins* ingleses.
Cubre con queso mozzarella.
2. Añade verduras. Asa de 3 a 4 minutos o hasta que el queso esté dorado y burbujeante.



Auburn University
Alabama Extension

bocadillo de Nachos

Ingredientes

Porciones: 2

**2 tortillas de harina
½ taza de frijoles refritos
¼ de taza de queso cheddar rallado
¼ de taza de lechuga rallada
¼ de taza de tomates picados
2 cucharadas de crema agria baja en grasas
Salsa (opcional)**

Instrucciones

- 1. Rellena las tortillas de harina con los ingredientes en el orden indicado.**
- 2. Dobra un extremo de cada tortilla y pliégala.**



**Auburn University
Alabama Extension**

BOLO DE TACOS

Ingredientes

Porciones: 12

- 1 bolsa de 16 onzas de nachos horneados
- 4 tazas de lechuga verde oscura desmenuzada
- 6 tomates
- 3 tazas de queso rallado bajo en grasas
- 1 frasco grande de salsa suave

Instrucciones

1. Coloca una taza de nachos en un bol.
2. Cubre con lechuga, tomates, queso y salsa.



Auburn University
Alabama Extension

BOCADILLO

HORMIGAS SOBRE UN TROZO

Porciones: 2

Ingredientes

- 1 tallo de apio
- 2 cucharadas de mantequilla de maní o de queso crema bajo en grasas
- 1 cucharada de pasas

Instrucciones

1. Limpia el apio. Ponlo a un lado.
2. Rellena el apio con mantequilla de maní o con queso fresco bajo en grasas.
3. Coloca las pasas sobre la mantequilla de maní o el queso crema bajo en grasas para hacer "hormigas".



Auburn University
Alabama Extension

MEZCLA DE FRUTOS SECOS PARA CUALQUIER OCASIÓN

Porciones: 5

Ingredientes

3 tazas de cereal multigrano en forma de O
½ taza de almendras o nueces
1 taza de frutas deshidratadas
1¾ de taza de pretzels

Instrucciones

1. Mezcla todo.
2. Sirve.



efnep

teen

Auburn University
Alabama Extension

bol de frutos rojos

Porciones: 1

Ingredientes

Arándanos

Moras

Frambuesas

Fresas

Otros frutos rojos de temporada

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol.
2. Sirve.



efnep teen

**Auburn University
Alabama Extension**

Salsa Fresca

Ingredientes

3 tomates cortados en dados
½ taza de cebolla picada
2 pimientos picados
½ taza de cilantro fresco picado
½ cucharadita de sal

Porciones: 6

2 cucharaditas de jugo de lima
3 tazas de zanahorias peladas y cortadas en rodajas gruesas

Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes excepto las zanahorias en un bol.
2. Refrigerera durante al menos 2 horas.
3. Sirve con círculos de zanahoria.



efnepteen

**Auburn University
Alabama Extension**

brocheta de ensalada de frutas

Porciones: 6

Ingredientes

- 6 fresas
- 6 trozos de melón
- 6 trozos de piña
- 3 rodajas gruesas de kiwi cortadas por la mitad
- 12 arándanos
- 6 uvas
- Brochetas de madera o palos de manualidades

Instrucciones

1. Pincha 1 fresa, 1 trozo de melón, 1 trozo de piña, 1 mitad de rodaja de kiwi, 2 arándanos y 1 uva en una brocheta de madera o en un palo de manualidades.
2. Sirve.



**Auburn University
Alabama Extension**

S'MORES DE FRUTA

Porciones: 1

Ingredientes

- 2 cucharadas de yogur
- 2 galletas Graham Crackers partidas por la mitad
- 2 fresas, arándanos o plátanos

Instrucciones

1. Unta los cuadrados de galletas con yogur.
2. Coloca la fruta sobre el yogur.
3. Cubre con los cuadrados de galletas restantes.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

Fruta con Salsa de Naranja y Yogur

Ingredientes

Porciones: 4

- ¼ de taza de yogur de vainilla bajo en grasas
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- ¼ de cucharadita de canela molida
- 2 tazas de frutas frescas (manzanas, peras, plátanos, uvas) lavadas, peladas y cortadas en rodajas

Instrucciones

1. Mezcla el yogur, el jugo de naranja y la canela en un bol y revuelve hasta que la preparación quede homogénea.
2. Sumerge la fruta fresca en la mezcla de yogur.



efnep teen

**Auburn University
Alabama Extension**

Salsa de Guacamole

Ingredientes

3 aguacates maduros sin hueso, pelados
y machacados
1 lima exprimida
1 o 2 dientes de ajo picados
Una pizca de sal
Una pizca de pimienta de cayena

Porciones: 6

Opcional:

Tomates cortados
en cubos
Cilantro
Cebollas
Comino

Instrucciones

1. Para cortar los aguacates, pásales un cuchillo de arriba a abajo y, con las manos, gira cada mitad para el lado contrario. Saca y desecha el hueso. Con una cuchara, retira la pulpa y colócala en un bol de tamaño medio.
2. Corta la lima por la mitad y exprime ambas mitades en el bol del aguacate. Añade el ajo, la sal, la pimienta de cayena y cualquier otro ingrediente opcional. Con un tenedor, aplasta suavemente cada mitad de aguacate varias veces. Revuelve todos los ingredientes.



Auburn University
Alabama Extension

DELICIA HAWAIANA

Ingredientes

Porciones: 6

- 8 onzas de mandarinas envasadas con su jugo
- 15 onzas de trozos de piña envasados con su jugo
- 2 cucharadas de coco rallado
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 6 onzas de yogur de vainilla bajo en grasas

Instrucciones

1. Escurre el jugo de las mandarinas y la piña.
2. Coloca la fruta en un bol grande.
3. Añade el coco, las nueces y el yogur. Mezcla.



efnep teen

**Auburn University
Alabama Extension**

PALOMITAS DE MAÍZ Y PRETZELS A LAS hierbas

Ingredientes

2 bolsas de palomitas de maíz
para microondas 94 % sin grasa,
ya cocidas
16 onzas de pretzels sin sal
3 cucharaditas de perejil seco
1 cucharadita de ajo en polvo

Porciones: 15

1 cucharadita de pimienta
negra molida
½ cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de tomillo seco
Espray antiadherente para cocinar

Instrucciones

1. En un bol, mezcla las palomitas y los pretzels.
2. En un bol aparte, mezcla todas las especias.
3. Rocía las palomitas y los pretzels con espray antiadherente para cocinar. Espolvorea la mitad del condimento sobre la mezcla y agita el bol para distribuirlo. Vuelve a rociar las palomitas y los pretzels. Espolvorea el resto del condimento y agita el bol para distribuirlo.



efnep teen

**Auburn University
Alabama Extension**

BOL DE SOL

Ingredientes

Porciones: 5

15 onzas de ensalada de frutas tropicales escurridas
8 onzas de mandarinas escurridas

Instrucciones

1. Mezcla y refrigera hasta que esté listo para servir.
2. Sirve.



Auburn University
Alabama Extension

ALMOHADITAS VEGETALES

Ingredientes

1 tallo de apio
1 zanahoria
½ pimiento verde

Porciones: 2

2 cucharadas de aderezo ranch para ensaladas bajo en grasas
1 rebanada de pan pita

Instrucciones

1. Lava el apio y córtalo en trozos pequeños.
2. Lava y pela las zanahorias y córtalas en trozos pequeños.
3. Lava y pica el pimiento verde.
4. Mezcla todas las verduras en un bol y añade el aderezo.
5. Corta el pan pita para abrirle un bolsillo.
6. Introduce las verduras en el bolsillo.



Auburn University
Alabama Extension

BEBIDA

LICUADO DE PLÁTANO Y FRUTOS ROJOS

Porciones: 4

Ingredientes

2 plátanos pelados

1 taza de frutos rojos congelados

1 taza de yogur de vainilla bajo en grasas

$\frac{3}{4}$ de taza de leche 1 %

$\frac{1}{2}$ taza de cubitos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. En la licuadora, mezcla los plátanos, los frutos rojos congelados, el yogur y la leche. Mezcla hasta que la preparación quede homogénea.
2. Para hacer un licuado más helado, añade algunos cubitos de hielo y mezcla hasta que la preparación quede homogénea.



Auburn University
Alabama Extension

AGUA SABORIZADA "OLAS SALVAJES"

Porciones: 4

Ingredientes

- 5 tazas de agua
- 1 naranja cortada en rodajas finas
- ¼ de taza de arándanos frescos o congelados
- 5 hojas grandes de menta, rotas o estrujadas
- 1 taza de cubitos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. En una jarra grande, coloca la combinación deseada de frutas o hierbas.
2. Añade hielo y llena el recipiente con agua.
3. Añade más fruta o hierbas para adornar si lo deseas.



**Auburn University
Alabama Extension**

AGUA SABORIZADA

“EXPLOSIÓN CÍTRICA”

Ingredientes

Porciones: 4

- 5 tazas de agua
- 1 naranja cortada en rodajas finas
- 1 lima cortada en rodajas finas
- 5 hojas grandes de hierbas (menta o albahaca dulce), rotas o estrujadas
- 1 taza de cubitos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. En una jarra grande, coloca la combinación deseada de frutas o hierbas. Añade hielo y llena el recipiente con agua. Añade más fruta o hierbas para adornar si lo deseas.
2. Sirve.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

batido de Frutas Y YOGUR

Porciones: 1

Ingredientes

- 1 plátano mediano muy maduro pelado
- 6 onzas de jugo de piña
- ½ taza de yogur de vainilla bajo en grasas
- ½ taza de fresas lavadas y sin cabos

Instrucciones

1. Pon el plátano, el jugo de piña, el yogur y las fresas en la licuadora.
2. Mezcla hasta que la preparación quede homogénea.
3. Para hacer un batido más helado, añade algunos cubitos de hielo y mezcla hasta que la preparación quede homogénea.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

AGUA SABORIZADA DE FRUTAS ATERCIOPELADAS

Ingredientes

Porciones: 4

- 5 tazas de agua
- 2 duraznos frescos deshuesados, pelados y picados
- 2 ciruelas frescas deshuesadas, peladas y picadas
- 5 hojas grandes de menta, rotas o estrujadas
- 1 taza de cubitos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. En una jarra grande, coloca la combinación deseada de frutas o hierbas. Añade hielo y llena el recipiente con agua. Añade más fruta o hierbas para adornar si lo deseas.
2. Sirve.



efnepteen

**Auburn University
Alabama Extension**

LICUADO FULK

Porciones: 2

Ingredientes

2 tazas de col rizada
2 tazas de fresas frescas
o congeladas

1 manzana mediana
 $\frac{3}{4}$ de taza de agua
1 plátano

Instrucciones

1. Retira el tallo de la col rizada y la parte de arriba de las fresas si son frescas.
2. Corta la manzana en trozos y retira el corazón.
3. Pon todos los ingredientes en la licuadora y licúalos hasta que quede una mezcla homogénea.
4. Para hacer un licuado más helado, añade algunos cubitos de hielo y mezcla hasta que la preparación quede homogénea.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

vaca púrpura

Porciones: 4

Ingredientes

- 1 lata de 6 onzas de jugo de uva congelado
- 1 litro de leche desnatada
- 2 tazas de yogur de vainilla bajo en grasas congelado

Instrucciones

1. Mezcla bien todos los ingredientes.
2. Sirve.

Variación

En una bolsa con cierre hermético, mezcla 1 cucharada de jugo de uva congelado y $\frac{1}{4}$ de taza de yogur congelado. Cierra la bolsa y sállala. Usa los dedos para mezclar. Recorta la esquina de la bolsa con unas tijeras y exprime el relleno en una taza.



efnepteen

**Auburn University
Alabama Extension**

AGUA SABORIZADA

“BESO ESCARLATA”

Porciones: 4

Ingredientes

5 tazas de agua

½ taza de arándanos

1 naranja cortada en rodajas finas

5 hojas grandes de hierbas (menta o albahaca dulce),
rotas o estrujadas

1 taza de cubitos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. En una jarra grande, coloca la combinación deseada de frutas o hierbas.
2. Añade hielo y llena el recipiente con agua.
3. Añade más fruta o hierbas para adornar si lo deseas.



Auburn University
Alabama Extension

LICUADO TRÉBOL

Ingredientes

Porciones: 2

- 3 plátanos
- 6 tazas de sorbete de lima
- 6 tazas de leche baja en grasas

Instrucciones

1. Mide la leche y vuélcala en la licuadora.
2. Lava los plátanos, péralos, córtalos por la mitad y colócalos en la licuadora.
3. Mide el sorbete de lima y añádelo a la licuadora.
4. Para hacer un licuado más helado, añade algunos cubitos de hielo y mezcla hasta que la preparación quede homogénea.



efnep

teen

**Auburn University
Alabama Extension**

Licuada de verano

Porciones: 1

Ingredientes

- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasas
- 1 taza de jugo de manzana o piña
- 5 fresas
- 1 plátano
- 3 cubitos de hielo (triturados)

Instrucciones

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora.
2. Mezcla hasta que la preparación quede homogénea. Sirve.



**Auburn University
Alabama Extension**

AGUA SABORIZADA

“APRETÓN DE VERANO”

Ingredientes

Porciones: 4

- 5 tazas de agua
- ½ taza de fresas frescas o congeladas sin cabo y cortadas en rodajas
- 1 limón cortado en rodajas finas
- 5 hojas grandes de menta, rotas o estrujadas
- 1 taza de cubitos de hielo (opcional)

Instrucciones

1. En una jarra grande, coloca la combinación deseada de frutas o hierbas.
2. Añade hielo y llena el recipiente con agua.
3. Añade más fruta o hierbas para adornar si lo deseas.



Auburn University
Alabama Extension

TEEN QUISSE



El Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama (Universidad A&M de Alabama y Universidad de Auburn) es educador y empleador que promueve la igualdad de oportunidades. ¡Son todos bienvenidos! Por favor, infórmenos si tiene requerimientos de accesibilidad. © 2021 por el Sistema de Extensión Cooperativa de Alabama. Todos los derechos reservados. www.aces.edu FCS-2530