



# TEEN GUISSE





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](http://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.



**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.



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.



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.



**Auburn University**  
**Alabama Extension**

## ACOMPANAMIENTO

# 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
1 cebolla dulce cortada en rodajas finas	de arroz
1 ramo de cilantro picado	1/4 de cucharadita
	de sal

## 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. Enfía 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. Dobla un extremo de cada tortilla y pliégala.



Auburn University  
Alabama Extension

# bol 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 TRONCO

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.



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.



Auburn University  
Alabama Extension

# Salsa Fresca

## Ingredientes

Porciones: 6

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

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. Refrigera durante al menos 2 horas.
3. Sirve con círculos de zanahoria.



**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.



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.



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.



Auburn University  
Alabama Extension

# PALOMITAS DE MAÍZ Y PRETZELS A LAS FIERBAS

## 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.



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**

# ALMOHADAS 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.



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.



**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.



**Auburn University**  
**Alabama Extension**

# Licuada Hulk

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.



**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.



**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**



# Licuada 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.



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 GUIDE



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](http://www.aces.edu) FCS-2530