



# TEEN Cuisine encore

**efnep teen**  
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](http://www.aces.edu) FCS-2531

## DESAYUNO

# HUEVOS REVUELTOS básicos

### Ingredientes

Porciones: 2

2 huevos  
2 cucharadas de leche 1 %  
1 pizca de pimienta  
1 pizca de sal  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de canola

### Instrucciones

1. En un bol, bate los huevos, la leche, la pimienta y la sal hasta mezclar.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Vierte la mezcla de huevos.
4. Cuando los huevos empiecen a cuajar, con una espátula, remuévelos lentamente hasta que se formen grumos grandes y suaves.
5. Continúa la cocción apretando, levantando y doblando los huevos hasta que se espesen y no quede líquido visible.
6. Retira del fuego y sirve inmediatamente.

The logo features a large white circle centered on a solid pink background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, pink, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension



The logo features a large white circle centered on a red background. Inside the circle, the word "efnepteen" is written in a bold, sans-serif font. The first four letters ("efne") are colored maroon, while the last five letters ("p teen") are white.

**efnepteen**

Auburn University  
Alabama Extension

# HUEVOS Duros

Porciones: 8

## Ingredientes

8 huevos

## Instrucciones

1. Coloca los huevos en un cazo lo suficientemente grande como para que todos se encuentren en el mismo nivel. Añade agua fría hasta cubrir 1 pulgada los huevos.
2. Lleva la cacerola a ebullición a fuego alto.
3. En cuanto el agua alcance la ebullición, retirala del quemador y cúbrela con una tapa.
4. Deja reposar los huevos en el agua caliente durante unos 12 minutos. Nota: Si los huevos son extragrandes, déjalos reposar unos 18 minutos.
5. Escúrrelos inmediatamente y colócalos en un recipiente con agua helada hasta que estén lo suficientemente fríos para poder manipularlos. Retira la cáscara de los huevos.
6. Sirve caliente o enfria completamente bajo el chorro de agua fría o en un recipiente con agua helada. Refrigera.

The logo features a large white circle centered on a red background. Inside the circle, the word "efnepteen" is written in a bold, sans-serif font. The letters "e", "f", "n", "e", "p" are colored red, while "t", "e", "e", "n" are colored white.

**efnepteen**

Auburn University  
Alabama Extension

# Tortillas Francesas Rápidas Y Deliciosas

Porciones: 2

## Ingredientes

1 cucharadita de aceite de canola dividida en dos

2 tazas de espinaca

2 huevos

2 cucharadas de leche 1 %

Una pizca de sal

Una pizca de pimienta

## Instrucciones

1. Calienta  $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite de canola en una sartén a fuego medio. Cocina las espinacas hasta que estén tiernas. Retira de la sartén y reserva.
2. Bate los huevos, la leche, la sal y la pimienta en un bol hasta que se mezclen bien.
3. Calienta el resto del aceite de canola en una sartén a fuego medio alto. Vierte la mezcla de huevos. Con una espátula, empuja suavemente las partes cocidas desde los bordes hacia el centro para que el huevo crudo pueda llegar a la superficie caliente de la sartén. Continúa la cocción inclinando la sartén y moviendo suavemente las partes cocidas según sea necesario.
4. Cuando la superficie de los huevos se haya espesado y no quede líquido visible, coloca el relleno sobre una mitad de la tortilla francesa. Dobla la tortilla por la mitad con la espátula y cubre el relleno. Luego, deslízala hacia el plato.

The logo features a large white circle centered on a red background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, red, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Pancakes IntegraLES

## Ingredientes

$\frac{3}{4}$  de taza de harina integral  
 $\frac{1}{4}$  de cucharadita de sal  
 $\frac{1}{4}$  de taza de salvado de avena o  
germen de trigo  
1 plátano hecho puré  
 $\frac{1}{4}$  de taza de copos de avena arrollada

Porciones: 4

1 taza de leche 1 %  
1 cucharada de harina de maíz  
1 cucharada de aceite de canola  
2 cucharaditas de polvo para hornear  
Espray de cocina antiadherente  
1 huevo

## Instrucciones

1. Calienta una plancha o una sartén a fuego medio.
2. Mezcla los ingredientes secos en un bol.
3. En un bol aparte, bate el huevo. Añade la sal, el plátano, la leche y el aceite. Revuelve hasta que la preparación quede homogénea.
4. Agrega los ingredientes húmedos a los secos y revuelve suavemente hasta que todos estén mezclados. Nota: Es normal que la mezcla tenga grumos.
5. Rocía la plancha o sartén con espray de cocina antiadherente. Vierte  $\frac{1}{2}$  taza de mezcla en la superficie caliente para hacer un *pancake*. Cocina unos 2 minutos o hasta que los bordes estén crujientes y se hayan formado burbujas en la parte superior. Da vuelta el *pancake* y continúa cocinando unos 1 o 2 minutos más o hasta que la parte inferior esté dorada.
6. Sirve caliente con puré de frutas o jarabe sin azúcar.

The logo features a large white circle centered on a red background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, red, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

ACOMPAÑAMIENTO

# ensalada de Frutas con Manzana

Porciones: 8

## Ingredientes

2 manzanas Golden Delicious cortadas en dados  
2 manzanas Red Delicious cortadas en dados  
2 plátanos pelados y cortados en rodajas  
1½ tazas de uvas sin semillas  
½ taza de yogur natural bajo en grasas  
2 cucharadas de jugo de naranja  
½ cucharadita de canela molida

## Instrucciones

1. Coloca la fruta en un bol.
2. Mezcla el yogur, el jugo de naranja y la canela en un bol aparte.
3. Rocía el aderezo de yogur sobre la fruta.

The logo features a large white circle centered on an orange background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, red, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# **ensalada de zanahorias, piña Y pasas**

**Porciones: 6**

## **Ingredientes**

**1½ tazas de zanahorias finamente ralladas  
1 lata pequeña de piña triturada  
½ taza de pasas  
½ taza de mayonesa ligera**

## **Instrucciones**

- 1. Mezcla ligeramente las zanahorias y la fruta.**
- 2. Añade suficiente mayonesa para humedecer.**
- 3. Enfria.**

The logo features a large white circle centered on an orange background. Inside the circle, the word "efnepteen" is written in a bold, sans-serif font. The first five letters ("efnep") are colored orange, while the last four letters ("teen") are white. To the right of the circle, the word "Auburn University" is stacked above "Alabama Extension", both in white capital letters.

**efnepteen**

Auburn University  
Alabama Extension

# ensalada colorida de col

Porciones: 6

## Ingredientes

2 tazas de calabacín rallado  
1 taza de col verde rallada  
1 taza de col morada rallada  
2 cebollas verdes cortadas en rodajas finas  
 $\frac{1}{2}$  taza de rábanos cortados en rodajas finas  
 $\frac{1}{3}$  de taza de mayonesa baja en grasas  
 $\frac{1}{8}$  de cucharadita de pimienta negra

## Instrucciones

1. Frota suavemente los vegetales bajo el agua corriente fría.
2. Mezcla los calabacines, las coles, las cebollas, y los rábanos en un bol grande.
3. En un bol pequeño aparte, mezcla la mayonesa y la pimienta.
4. Mezcla las verduras con el aderezo.
5. Enfria durante al menos 1 hora antes de servir.

The logo features a large white circle centered on an orange background. Inside the circle, the word "efnepteen" is written in a bold, sans-serif font. The first five letters ("efnept") are colored orange, while the last four letters ("teen") are white. To the right of the circle, the word "Auburn University" is stacked above "Alabama Extension", both in white capital letters.

**efnepteen**

Auburn University  
Alabama Extension

# ✓Er duras italiana s mixtas

## Ingredientes

Porciones: 4

2 tomates picados

1 calabaza amarilla cortada en rodajas

1 calabacín en rodajas

½ pimiento morrón picado

¼ de taza de aderezo para ensaladas italiano ligero

¼ de taza de queso parmesano reducido en grasas rallado

## Instrucciones

1. Mezcla las verduras y el aderezo para ensaladas en una fuente para horno apta para microondas.
2. Cocina las verduras en el microondas a temperatura alta durante 10 minutos. Revuelve cada 2 o 3 minutos.
3. Espolvorea el queso parmesano sobre las verduras y deja que el queso se derrita antes de servir.

The logo features the word "efnepteen" in a bold, sans-serif font. The letters "e", "f", "n", "e", and "p" are colored orange, while "t", "e", "e", and "n" are white. These letters are partially cut off by a large, solid white circle on the left side of the text.

**efnepteen**  
Auburn University  
Alabama Extension

# Papas Fritas al Horno

## Ingredientes

Porciones: 8

4 papas medianas para hornear  
1 cucharada de aceite vegetal  
Espray de cocina antiadherente  
Condimento: puede ser sal, pimienta, sal saborizada, ajo en polvo, cebolla en polvo, pimentón

## Instrucciones

1. Precalienta el horno a 450 °F. Rocía ligeramente una bandeja para horno con espray de cocina antiadherente. Deja a un lado.
2. Lava bien las papas y sécalas con una servilleta de papel.
3. Coloca las papas en una tabla y córtalas en tiras de  $\frac{1}{2}$  pulgada de grosor.
4. Vierte el aceite y los demás condimentos en una bolsa de plástico. Introduce las papas y remuévelas para cubrirlas uniformemente.
5. Extiende las tiras en una sola capa en la bandeja para horno y llévala al horno precalentado.
6. Hornea durante 15 minutos a 450 °F.
7. Después de los 15 minutos, retira la bandeja del horno y da vuelta las tiras de papa con una espátula.
8. Vuelve a colocar la bandeja en el horno y hornea de 10 a 15 minutos más. Las papas estarán listas cuando estén doradas.



**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Fábrica de ensaladas

Porciones: 8

## Ingredientes

4 frutas o verduras que no sean ingredientes tradicionales de ensalada (frutos rojos, mandarinas, mangos, champiñones)

4 complementos diferentes, como semillas, nueces, queso, frutos secos

3 tipos diferentes de lechuga (puedes incluir espinaca y otras verduras oscuras)

Ingredientes para aderezos simples de aceite y vinagre, como aceite de oliva y vinagre balsámico, o aderezo comprado bajo en grasas

Variedad de especias y hierbas para el aderezo

## Instrucciones

1. Coloca capas de frutas, verduras y otros complementos en un frasco.
2. Coloca capas de diferentes tipos de lechuga.
3. Tapa el frasco y refrigerá.
4. Cuando esté listo para servir, vacía el contenido en un bol, revuelve y añade el aderezo.



**efnepteen**

Auburn University  
Alabama Extension

## PLATO PRINCIPAL

# NUGGETS DE POLLO AL HORNO

### Ingredientes

Porciones: 4

1 cucharadita de aceite de canola

1 huevo

2 cucharadas de leche 1 %

3½ tazas de copos de maíz triturados

½ cucharadita de pimienta negra molida o chile en polvo

1 libra de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cortados en trozos del tamaño de nuggets

¼ de taza de salsa para mojar

### Instrucciones

1. Calienta el horno a 400 °F. Engrasa una bandeja para horno con aceite de canola.
2. En un bol, mezcla el huevo y la leche con un tenedor o batidor.
3. Coloca los cereales triturados y la pimienta o el chile en polvo en el segundo bol y mézclalos.
4. Sumerge los trozos de pollo en la mezcla de huevo y luego en la de cereales. Coloca los trozos de pollo empanados en una bandeja para horno.
5. Hornea durante 15 minutos. Sirve con la salsa para mojar que prefieras.



**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# QUICHE DE POLLO Y BRÓCOLI SIN CORTEZA

## Ingredientes

10 onzas de brócoli congelado, descongelado  
1 cebolla  
1 zanahoria  
2 pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas  
½ de taza de queso cheddar bajo en grasas rallado

Porciones: 8

5 huevos grandes  
8 onzas de requesón bajo en grasas  
½ cucharadita de ajo en polvo  
Pimienta a gusto

## Instrucciones

1. Precalienta el horno a 350 °F. Rocía una fuente para horno con espray de cocina antiadherente. Coloca el brócoli en un bol y caliéntalo en el microondas.
2. Corta los extremos de la cebolla y retira la capa marrón. Pícalo en trozos pequeños. Colócala en el bol.
3. Lava y ralla la zanahoria con un rallador. Añádela al bol y mezcla bien.
4. Añade el pollo cocido y mezcla bien.
5. Ralla el queso cheddar con el rallador. Añádelo al bol. Mezcla bien y vierte todo el contenido del bol en una fuente para horno.
6. Rompe 5 huevos, uno a la vez, en un vaso y luego vuélcalos en un bol aparte. Bate para mezclar bien.
7. Agrega el requesón y el ajo en polvo a los huevos y mezcla bien. Vierte la mezcla de huevos sobre el pollo y las verduras en la fuente para horno.
8. Hornea a 350 °F durante entre 30 y 40 minutos o hasta que la parte superior esté dorada y un cuchillo insertado en el centro salga limpio. Deja reposar 5 minutos antes de cortar.



**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# POLLO CON ARROZ Y SALSA

## Ingredientes

Porciones: 8

2 tazas de arroz integral instantáneo  
32 onzas de muslos de pollo deshuesados y sin piel  
1½ tazas de agua  
1 taza de salsa  
½ taza de queso cheddar reducido en grasas rallado  
Espray de cocina antiadherente

## Instrucciones

1. Calienta el horno a 400 °F. Rocía una fuente para horno con espray de cocina antiadherente.
2. Extiende el arroz crudo de manera uniforme en el fondo de la fuente para horno.
3. Coloca el pollo en capas sobre el arroz.
4. Mezcla el agua y la salsa. Vierte la mezcla sobre el pollo y el arroz.
5. Cubre con papel de aluminio y hornea de 30 a 40 minutos o hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F y el arroz esté tierno.
6. Retira el papel de aluminio y espolvorea con queso. Cubre de nuevo con papel de aluminio y calienta hasta que el queso se derrita.

The logo features a large white circle centered on a bright lime green background. Inside the circle, the word "efnepteen" is written in a bold, sans-serif font. The letters "e", "f", "n", "e", "p" are colored in a vibrant lime green, while "t", "e", "e", "n" are in white. To the right of the circle, the word "teen" continues in a white sans-serif font.

**efnepteen**  
Auburn University  
Alabama Extension

# quesadillas de pollo

## Ingredientes

Porciones: 4

1 taza de muslos de pollo deshuesados y sin piel, cocidos y desmenuzados  
½ taza de cebolla picada  
¼ de taza de pimiento picado  
2 cucharadas de salsa  
4 tortillas de trigo integral  
½ taza de queso Monterey Jack reducido en grasas rallado  
Espray de cocina antiadherente

## Instrucciones

1. En un bol, mezcla el pollo, la cebolla, el pimiento y la salsa.
2. Rocía una sartén con espray antiadherente y llévala a fuego medio hasta que esté caliente.
3. Coloca ¼ de la mezcla de pollo en la mitad de cada tortilla y cubre con 1 cucharada de queso. Dobra las tortillas por la mitad para cubrir el relleno.
4. Coloca las tortillas en la sartén caliente y dóralas aproximadamente entre 2 y 4 minutos. Da vuelta las tortillas para dorarlas de ambos lados.
5. Corta las tortillas dobladas en porciones y sírvelas calientes.

The logo features a large white circle centered on a solid green background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, lowercase, olive-green sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, lowercase, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, uppercase, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Salteado de vegetales chino

## Ingredientes

2½ cucharaditas de aceite de canola  
1 cabeza de brócoli picada  
1 cabeza de coliflor picada  
2 tallos de apio cortados en rodajas  
2 zanahorias cortadas en rodajas  
1 pimiento cortado en rodajas  
¾ de taza de jugo de piña

Porciones: 4

1 cucharada de azúcar  
1 cucharada de jugo de limón  
1½ cucharaditas de almidón de maíz  
1 cucharadita de salsa de soya reducida en sodio  
2 tazas de arroz integral cocido

## Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio alto. Añade el brócoli, la coliflor, el apio y las zanahorias. Cocina durante 2 minutos. Añade el pimiento y cocina durante 2 minutos más.
2. En un bol, mezcla el jugo de piña, el azúcar, el jugo de limón, la harina de maíz y la salsa de soya. Vuelca la salsa en la sartén. Lleva a ebullición y cocina durante 1 minuto o hasta que la salsa espese. Vierte la salsa sobre las verduras.
3. Sirve sobre el arroz integral.

The logo features a large white circle on a green background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, green, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Lasaña Fácil

Porciones: 6

## Ingredientes

8 onzas de carne de res magra molida  
2½ onzas de tomates en dados enlatados bajos en sodio  
1¾ tazas de agua  
6 onzas de pasta de tomate enlatada sin sal añadida

1 cucharada de condimento italiano  
8 onzas de pasta integral  
12 onzas de requesón bajo en grasas  
1 taza de queso mozzarella reducido en grasas rallado

## Instrucciones

1. En una sartén, dora la carne de res molida y rómpela en trozos pequeños.
2. Agrega los tomates, el agua, la pasta de tomate y el condimento italiano. Lleva a ebullición.
3. Añade la pasta seca. Tapa y cocina a fuego medio durante 15 minutos.
4. Agrega el requesón. Baja el fuego para que hierva a fuego lento. Tapa y cocina durante 5 minutos más o hasta que la pasta esté completamente cocida.
5. Retira del fuego. Espolvorea con queso mozzarella y tapa. Deja reposar durante 5 minutos para que se derrita el queso.

The logo features a large white circle on a green background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, green, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Stroganoff Fácil

Porciones: 4

## Ingredientes

8 onzas de pasta integral al huevo cruda  
1 libra de carne magra molida de res o de pavo  
1 cebolla picada  
1 pimiento picado  
8 onzas de champiñones en trozos enlatados escurridos  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo en polvo  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra molida  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de caldo granulado de carne de res  
1 taza de yogur natural bajo en grasa

## Instrucciones

1. En una cacerola, prepara la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre cuando esté cocida.
2. Mientras tanto, dora la carne de res o de pavo molida y la cebolla en una sartén hasta que deje de estar rosada y la cebolla esté translúcida.
3. Añade la pimienta, los trozos de champiñones, el ajo en polvo, la pimienta negra y el caldo de carne de res.
4. Tapa y cocina a fuego lento durante 15 minutos. Añade el yogur durante los últimos 5 minutos.
5. Para servir, coloca una taza de pasta al huevo en el plato. Cubre con  $\frac{1}{2}$  taza de la mezcla de carne de res o pavo.

The logo features a large white circle on a green background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, green, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# galleta a la pizza

Porciones: 1

## Ingredientes

2 cucharadas de salsa para pizza o salsa para espaguetis

1 galleta de arroz inflado

2 cucharadas de queso mozzarella rallado bajo en grasas

## Instrucciones

1. Calienta el horno a 350 °F.

2. Extiende la salsa sobre la galleta de arroz.

3. Espolvorea con queso.

4. Si lo deseas, añade más condimentos.

5. Hornea de 8 a 10 minutos o calienta en el microondas unos 15 segundos.

The logo features a large white circle on a green background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, green, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Gazuela de Pasta con Atún

## Ingredientes

8 onzas de pasta integral  
10 onzas de brócoli congelado, descongelado y picado  
5 onzas de atún envasado en agua escurrido  
1 taza de crema agria reducida en grasas

Porciones: 4

¼ de taza de mayonesa ligera  
1 cucharadita de mostaza amarilla  
¼ de cucharadita de pimienta negra molida  
¼ de taza de queso cheddar reducido en grasas rallado  
Espray de cocina antiadherente

## Instrucciones

1. Calienta el horno a 350 °F. Rocía una cacerola con espray de cocina antiadherente. Deja a un lado.
2. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete. Escurre y vuelca sobre una fuente para horno.
3. Extiende el brócoli y el atún de manera uniforme sobre la pasta en la fuente para horno.
4. En un bol aparte, bate la crema agria junto con la mayonesa, la mostaza y la pimienta. Extiende la preparación sobre la mezcla de pasta y cubre con queso.
5. Hornea durante unos 30 minutos o hasta que la parte superior esté dorada.

The logo features a large white circle on a dark green background. Inside the circle, the word "efnepteen" is written in a bold, sans-serif font. The first four letters ("efne") are colored dark green, while the last five letters ("p teen") are white. To the right of the circle, the word "efnepteen" continues in a larger, white, sans-serif font. Below this, the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is displayed in a smaller, white, sans-serif font.

**efnepteen**  
Auburn University  
Alabama Extension

# Salsa de manzana

Porciones: 4

## Ingredientes

1 manzana en rodajas

½ pimiento cortado en dados

⅓ de taza de jugo de lima

¼ de taza de cilantro picado

⅓ de taza de cebolla cortada en dados

1 chile jalapeño picado

1 cucharada de miel

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

¼ de cucharadita de sal

## Instrucciones

1. Agrega todos los ingredientes en un bol. Revuelve bien para mezclar.
2. Disfrútalo con carne de cerdo, pollo, pescado o como aderezo crujiente en sándwiches.

The logo features a large white circle on a dark green background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark green sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, bold, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, bold, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Postre de platano

Porciones: 12

## Ingredientes

6 plátanos (cortados por la mitad)

12 galletas Graham Crackers

12 yogures (de 4 a 6 onzas) de vainilla o limón bajos en grasas

## Instrucciones

1. Para cada porción, pela y corta medio plátano en rodajas y colócalo en un bol.
2. Desmenuza una galleta sobre el plátano y cubre con el contenido de un recipiente de yogur.

The logo features a large white circle on a teal background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark teal sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, bold sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, bold sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Salsa de Frijoles

Porciones: 6

## Ingredientes

15 onzas de frijoles enlatados, escurridos y enjuagados

¼ de taza de agua

1 cucharada de vinagre

¾ de cucharadita de chile en polvo

½ de cucharadita de comino molido

1 taza de queso cheddar reducido en grasas rallado

2 cucharaditas de cebolla picada

3 tazas de verduras crudas en rodajas (zanahorias, apio o pimientos)

## Instrucciones

1. Coloca los frijoles, el agua, el vinagre, el chile en polvo y el comino en la licuadora y mezcla hasta que la preparación quede homogénea.
2. Retira la mezcla de la licuadora y colócala en un bol.
3. Agrega el queso y la cebolla.
4. Sirve con las verduras crudas.

The logo features a large white circle on a teal background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, blue, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# bocadillos crujientes y picantes mixtos

Porciones: 8

## Ingredientes

2 tazas de cereal integral cuadrado  
1 taza de pretzels sin sal  
 $\frac{1}{2}$  taza de galletas de queso reducidas en grasas  
 $\frac{1}{2}$  taza de galletas integrales  
1½ cucharadas de mantequilla derretida  
1 cucharada de salsa de jengibre para saltear  
1 cucharadita de chile en polvo  
1 cucharadita de comino molido  
Espray de cocina antiadherente

## Instrucciones

1. Calienta el horno a 250 °F. Rocía la bandeja para horno con espray antiadherente.
2. Mezcla los cereales, los pretzels, las galletas de queso y las galletas integrales en un bol.
3. En un bol aparte, mezcla la mantequilla derretida, la salsa de jengibre para saltear, el chile en polvo y el comino. Salpica los cereales y las galletas con la mezcla y revuelve hasta cubrir por completo.
4. Extiende la mezcla en la bandeja para horno. Hornea durante 20 minutos o hasta que esté crujiente. Revuelve dos veces durante el horneado.

The logo features a large white circle on a blue background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, blue, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Salsa del Mercado de Agricultores

Porciones: 4

## Ingredientes

**½ taza de maíz fresco, cocido o congelado  
1 lata de frijoles negros (15 onzas) escurridos y enjuagados  
1 taza de tomates frescos cortados en dados  
½ taza de cebolla picada  
½ taza de pimiento verde cortado en dados  
2 cucharadas de jugo de lima  
2 dientes de ajo finamente picados  
½ taza de salsa picante**

## Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes en un bol grande. Enfria hasta el momento de servir.
2. Esurre antes de servir.
3. Sirve con nachos horneados bajos en grasas o con verduras frescas.

The logo features a large white circle on a blue background. Inside the circle, the word "efnep" is written in blue lowercase letters. To the right of the circle, the word "teen" is written in large, white, lowercase letters.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# barra de granola

## Ingredientes

2 tazas de copos de avena arrollada  
1½ tazas de frutos secos picados  
(almendras, nueces, maníes, nueces)  
12 cucharadas de semillas (cualquier combinación con girasol, sésamo y calabaza)  
Espray de cocina antiadherente

Porciones: 12

4 cucharadas de germen de trigo  
8 cucharadas de miel  
4 cucharadas de azúcar moreno envasado  
2 cucharadas de aceite de canola  
2 cucharaditas de extracto de vainilla  
1¼ tazas de frutos secos

## Instrucciones

1. Calienta el horno a 350 °F. Rocía la bandeja para horno con espray antiadherente.
2. Extiende la avena, las nueces, las semillas y el germen de trigo (si lo utilizas) en una bandeja para horno. Introduce en el horno y tuesta durante 15 minutos. Remueve de vez en cuando.
3. Mezcla la miel, el azúcar moreno, el aceite y el extracto de vainilla y caliente en un cazo a fuego medio. Cocina hasta que el azúcar moreno se haya disuelto completamente.
4. Cuando la mezcla de avena esté lista, retirala del horno y reduce el calor a 300 °F.
5. Agrega inmediatamente la mezcla de avena a la mezcla de miel; agrega los frutos secos y revuelve para unir los ingredientes. Vierte la mezcla en la bandeja para horno preparada y presiona uniformemente para distribuir la mezcla en la bandeja.
6. Hornea durante 25 minutos. Deja enfriar y corta 12 barras.

The logo features a large white circle on a blue background. Inside the circle, the word "efnep" is written in blue, lowercase, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a larger, white, lowercase, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, uppercase, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# HUMMUS

Porciones: 10

## Ingredientes

16 onzas de garbanzos enlatados escurridos (guarda el líquido) y enjuagados  
¼ de taza del líquido guardado de los garbanzos  
¼ de taza de jugo de limón  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1½ cucharadas de tahini o 2 cucharadas de mantequilla de maní  
½ cucharadita de sal  
¼ de cucharadita de ajo en polvo  
16 onzas de guisantes dulces sin hilos

## Instrucciones

1. Mezcla todos los ingredientes excepto los garbanzos en la licuadora o en el robot de cocina de 3 a 5 minutos o hasta que la preparación quede homogénea.
2. Sirve inmediatamente en una fuente con los garbanzos o cubre y refrigerá. Nota: Para retirar el hilo de los garbanzos, rompe el tallo y tira suavemente hacia abajo para sacar los hilos que recorren la unión de cada lado.

The logo features a large white circle on a dark blue background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark blue sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Mi plato “parfait”

## Ingredientes

Porciones: 1

2 galletas Graham Crackers

½ yogur (4 onzas o ½ taza)

1 fruta o combinación de manzana, plátano, pera, durazno, frutos rojos, etc.

1 cucharada de diferentes variedades de frutos secos o semillas

## Instrucciones

1. Coloca las galletas en una bolsa de plástico y aplástalas con un rodillo hasta formar migas.
2. Coloca la mitad de las galletas en un cuenco de cristal y luego vierte la mitad del yogur por encima. Añade fruta y más galletas.
3. Repite las mismas capas hasta utilizar todos los ingredientes.
4. Espolvorea con nueces o semillas.

The logo features a large white circle centered on a dark blue background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark blue sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Salsas Saladas

Porciones: 4

## Ingredientes

1 o 2 tazas de yogur griego  
bajo en grasas

Ajo, eneldo, jugo de limón,  
cilantro, comino, cebolla en  
polvo, sal, pimienta

Pepinos cortados en dados, tomates  
uva cortados por la mitad o  
aguacate hecho puré

Mezcla los ingredientes en un bol  
grande y sírvelos con verduras  
frescas cortadas en rodajas.

## Instrucciones

1. El primer paso es elegir la base de tu salsa salada. Elije de 1 a 2 tazas de yogur griego natural bajo en grasas. El yogur griego es una fuente saludable de proteínas y lácteos para tus salsas vegetales.
2. Las especias son importantes a la hora de elaborar cualquier plato. ¡Puedes convertir el yogur griego en una deliciosa salsa en segundos! Elije entre el ajo, el eneldo, el jugo de limón, el comino y muchos más.
3. Añade pepinos cortados en dados, tomates uva cortados por la mitad o aguacate hecho puré para añadir sabor y textura a las salsas. Sé creativo y elige complementos que le gusten a tu familia.
4. Añade todos los ingredientes y acompáñalos con tus verduras favoritas. También puedes utilizar la salsa para el pan de pita integral o como aderezo para ensaladas. Haz un poco más para guardar en la nevera y utilizar durante 3 o 4 días.

The logo features a large white circle centered on a dark blue background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark blue sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, bold, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, bold, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada de Manzana “Luz de Mis Ojos”

Porciones: 4

## Ingredientes

$\frac{1}{2}$  taza de manzana cortada en cubos

1 limón cortado en rodajas finas

$\frac{1}{2}$  taza de zanahorias cortadas en rodajas finas

5 hojas grandes de menta o albahaca, rotas o estrujadas

## 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.

The logo features a large white circle centered on a dark purple background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark purple sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Licuado de plátano Y Frutos Rojos

## Ingredientes

Porciones: 4

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, agrega 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.

The logo features a large white circle on a purple background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark purple sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Licuado púrpura de Arándanos

Porciones: 4

## Ingredientes

20 onzas de trozos de piña envasados con su jugo, escurridos  
2 tazas de arándanos congelados  
1½ tazas de hielo  
6 onzas de yogur de vainilla bajo en grasas

## Instrucciones

1. En la licuadora, agrega todos los ingredientes y procésalos hasta que la preparación quede homogénea.
2. Sirve inmediatamente.

The logo features a large white circle on a purple background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, purple, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Licuado SECRETO de Frutos Rojos

Porciones: 13

## Ingredientes

1½ tazas de hojas de col rizada verde finamente picadas  
½ taza de yogur de vainilla sin grasa o reducido en grasas  
1 plátano mediano pelado  
2 tazas de frutos rojos mezclados (fresas, arándanos, frambuesas o moras)  
2 tazas de hielo

## Instrucciones

1. Lava los frutos rojos y sécalos con cuidado. Si utilizas fresas, retírales los tallos.
2. Lava la col rizada y separa las hojas de los tallos. Desecha los tallos.
3. Primero, coloca las hojas de col rizada en la licuadora. Luego, coloca el yogur, el plátano, los frutos rojos y el hielo.
4. Mezcla hasta que la preparación quede homogénea.

The logo features a large white circle on a solid purple background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, purple, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada “La Felicidad En Colores”

## Ingredientes

Porciones: 4

5 tazas de agua

½ taza de fresas frescas o congeladas sin tallo y en rodajas

1 lima cortada en rodajas finas

1 taza de cubitos de hielo (opcional)

5 hojas grandes de menta o albahaca, rotas o estrujadas

## 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.

The logo features a large white circle on a solid purple background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, purple, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada “Frescura de Lluvia”

Porciones: 4

## Ingredientes

5 tazas de agua  
1 pepino cortado en rodajas finas  
1 limón cortado en rodajas finas  
1 tallo de apio cortado en rodajas finas  
1 taza de cubitos de hielo (opcional)  
5 hojas grandes de menta o albahaca, rotas o estrujadas

## 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.

The logo features a large white circle on a solid red background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, purple, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada de Limón

Porciones: 4

## Ingredientes

5 tazas de agua

1 limón cortado en rodajas finas

1 trozo de jengibre de 2 pulgadas pelado y cortado en rodajas finas

1 taza de cubitos de hielo (opcional)

5 hojas grandes de menta o albahaca, rotas o estrujadas

## 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.

The logo features a large white circle centered on a dark red background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark red sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada “Life's a breeze”

Porciones: 4

## Ingredientes

- 5 tazas de agua
- 1 kiwi cortado en dados o en círculos
- 1 naranja cortada en rodajas finas
- 1 taza de cubitos de hielo (opcional)
- 5 hojas grandes de menta o albahaca, rotas o estrujadas

## 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.

The logo features a large white circle centered on a dark red background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark red sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada de Melón Y Frutos Rojos

Porciones: 4

## Ingredientes

5 tazas de agua  
1 taza de cubos de sandía  
 $\frac{1}{2}$  taza de fresas frescas o congeladas, sin tallo y en rodajas  
1 taza de cubitos de hielo (opcional)  
5 hojas grandes de menta o albahaca, rotas o estrujadas

## 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.

The logo features a large white circle centered on a dark red background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark red sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# PONCHE DE MOLLY

## Ingredientes

Porciones: 8

2 plátanos maduros

1 taza de jugo de naranja

1 taza de leche desnatada fría

1 litro de sorbete de naranja

## Instrucciones

1. Aplasta los plátanos y mézclalos hasta hacerlos puré.
2. Añade el jugo de naranja y mezcla otra vez.
3. Añade la leche y 2 tazas de sorbete. Mezcla de nuevo.
4. Cubre cada bebida con sorbete de naranja.

The logo features a large white circle centered on a maroon background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark red sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, bold, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada Hawaiana ROSA

Porciones: 4

## Ingredientes

5 tazas de agua  
½ taza de fresas frescas o congeladas, sin tallo y en rodajas  
1 taza de trozos de piña fresca o congelada  
1 taza de cubitos de hielo (opcional)  
5 hojas grandes de menta o albahaca, rotas o estrujadas

## 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.

The logo features a large white circle centered on a maroon background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, dark red sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, bold, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, bold, sans-serif font.

**efnep**teen

Auburn University  
Alabama Extension

# granizado de ciruela

## Ingredientes

Porciones: 2

- 3 ciruelas frescas deshuesadas, peladas y picadas
- $\frac{1}{4}$  de taza de arándanos frescos o congelados
- $\frac{1}{4}$  de taza de jugo de manzana 100 %
- 1 puñado de cubitos de hielo

## Instrucciones

1. Lava y prepara la fruta.
2. En la licuadora, procesa todos los ingredientes durante unos 3 minutos o hasta que la preparación quede homogénea.
3. Sirve inmediatamente.

The logo features a large white circle centered on a pink background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, pink, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

# Agua Saborizada Soleada de Damasco y Frutos Rojos

Porciones: 4

## Ingredientes

5 tazas de agua

½ taza de damascos pelados y cortados en cubos

1 taza de frambuesas

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.

The logo features a large white circle centered on a solid pink background. Inside the circle, the word "efnep" is written in a bold, pink, sans-serif font. To the right of the circle, the word "teen" is written in a large, white, sans-serif font. Below "teen", the text "Auburn University" and "Alabama Extension" is written in a smaller, white, sans-serif font.

**efnep** teen

Auburn University  
Alabama Extension

TEEN CUISINE  
encore



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-2531