

Sauteed Okra with Onions and Tomatoes

Ingredients

- 2 teaspoons of vegetable oil
- 1 small onion, chopped
- 1 pound of okra, trim ends and rinse, cut into 1/2-inch thick slices or 1 (16-ounce) package of frozen okra
- 1 (14½-ounce) can of diced tomatoes
- 1 teaspoon of Soulful Seasoning (recipe below)
- 1/2 teaspoon of hot sauce
- 1/4 teaspoon of ground black pepper
- 2 cups cooked of brown rice



Directions

1. Heat oil in a large skillet over medium-high heat.
2. Brown onion until soft about 3 minutes.
3. Add other items and cook for about 5 minutes. Stir often. Okra should be soft but not mushy.
4. Serve 1 cup of okra over 1/2 cup of brown rice.

Soulful Seasoning Ingredients

- 3 tablespoons of onion powder
 - 4 tablespoons of garlic powder
 - 1 tablespoon of ground red pepper
 - 1 tablespoon of chili powder
 - 1 tablespoon of paprika
 - 1 teaspoon of ground black pepper
 - 2 teaspoons of ground thyme
1. Mix everything together to make 3/4 cup seasoning.
 2. Store in sealed container and use instead of seasoning salts.

Servings: 4 (Serve 1 cup of okra over 1/2 cup of brown rice).

Prep and cook time: 10 mins. Cook time: 5 mins.

Nutritional Information: 182 Calories, 4g total fat, 7g total fiber, 6g protein, 34g carbohydrates

Recipe credit: Recipe provided by California Snap Ed African American Resource

Ocra salteada con cebolla y tomate

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 libra de ocra lavada sin los extremos, cortada en rodajas de ½ pulgada, o 1 paquete de ocra congelada de 16 onzas
- 1 lata (14 ½ onzas) de tomates en cuadritos
- 1 cucharadita de Condimento del Alma (ver la receta abajo)
- ½ cucharadita de salsa picante
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 tazas de arroz integral cocido

Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio.
2. Sofría la cebolla hasta que esté suave y dorada, alrededor de 3 minutos.
3. Añada los demás ingredientes y cocine alrededor de 5 minutos. Revuelva con frecuencia. La ocra debe estar suave pero no pastosa.
4. Sirva 1 taza de ocra sobre 1/2 taza de arroz integral.

Condimento del Alma

- 3 cucharadas de cebolla en polvo
- 4 cucharadas de ajo en polvo
- 1 cucharada de pimienta roja molida
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de paprika
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharaditas de tomillo molido

1. Mezcle todo para hacer ¾ de taza de condimento.
2. Guarde en un recipiente sellado y utilice en vez de sales para condimento.

Servicios: 4 (1 taza de ocra sobre 1/2 taza de arroz).

Tiempo de preparación: 10 mins. Tiempo de cocinar: 5 mins.

Información nutricional: 182 Calorías, 4g grasa total, 6g proteína, 7g fibra, 34g carbohidratos

Fuente: Receta proporcionada por California Snap Ed African American



Yummy Green Beans with Tomatoes

Ingredients

- 1 teaspoon of vegetable oil
- 1 small onion, finely chopped
- 1 can (14 ½ ounces) of diced tomatoes
- 1 package (16 ounces) of frozen green beans
- ¼ teaspoon of garlic powder
- ½ teaspoon of dried basil or chopped fresh basil
- ½ teaspoon of dried oregano

Directions

1. Wash hands with soap and warm water. Wash fresh vegetables before preparing.
2. In a nonstick skillet, heat oil over medium heat.
3. Add onion and cook for 5 minutes.
4. Add tomatoes, garlic powder, basil, and oregano and cook 2 minutes.
5. Add green beans. Cover and cook 8 minutes.



Servings: 4

Prep and cook time: 15 min

Nutritional Information: 84 Calories, 14 g carbohydrate, 2g protein, 1g total fat, 4g fiber

Recipe credit: Photo Credit: Rick Gayle Studio; Image and recipe provided by: Arizona Nutrition Network.

Deliciosos ejotes con tomate

Ingredientes

- 1 cucharadita de de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña finamente picada
- 1 lata de tomates picados (14.5 onzas)
- 1 paquete de ejotes congelados (16 onzas)
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de albahaca seca o fresca (trozada)
- ½ cucharadita de orégano seco

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave las verduras frescas antes de prepararlas.
2. En una sartén que no pegue, caliente el aceite a fuego medio.
3. Agregue la cebolla y cocine por 5 minutos.
4. Agregue los tomates, ajo en polvo, albahaca y orégano, y cocine por 2 minutos.
5. Agregue los ejotes. Cubra y cocine 8 minutos.



Servicios: 4

Tiempo y preparación: 15 min

Información nutricional: 83 calorías, 14 g de carbohidratos, 2 g de proteínas, 1 g de grasa, 4 g de fibra

Fuente: Receta cortesía de Arizona Nutrition Network

Crunchy Chicken Salad

Ingredients

- 2 cups of chicken
- ½ cup of celery
- ¼ cup of pepper
- ¼ onion
- ½ cup of grapes
- ½ cup of cucumber
- 1 apple
- ¾ cup of yogurt



Directions

1. Use leftover cooked chicken, or cook enough chicken to make 2 cups of chicken pieces.
2. Chop the celery into small pieces.
3. Chop the green pepper into small pieces.
4. Peel and chop 1/4 of an onion.
5. Peel and chop half of a cucumber.
6. Chop the apple into pieces. It's okay to leave the peel on the apple.
7. Cut the grapes in half.
8. Put all the ingredients in a large bowl. Stir together.

Servings: 5

Prep and cook time: 15-20 min.

Nutritional Information: 140 calories, 8g Carbohydrate, 4.5g Fat, 14g Protein, 1g fiber

Recipe credit: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network

Ensalada crujiente de pollo

Ingredientes

- 2 tazas de pollo cocido
- ½ taza de apio
- ¼ taza de pimiento verde
- ¼ taza de cebolla
- ½ taza de pepino
- ½ taza de uvas
- 1 manzana
- ¾ taza de yogurt natural



Instrucciones

1. Utilice pollo que le haya sobrado de una comida anterior, o hierva 2 tazas de pollo en trozos.
2. Pique el apio.
3. Pique el pimiento verde.
4. Pele y pique ¼ de una cebolla.
5. Pele y pique la mitad de un pepino.
6. Pique la manzana. No importa que tenga cascara.
7. Corte las uvas por mitad.
8. Coloque todos los ingredientes en un recipiente grande. Mezcle bien.

Servicios:5

Tiempo de preparación:15-20 min.

Información nutricional: : 140 calorías, 8 g Carbohidratos, 4.5 g de grasa total, 17 g de Proteínas, 1 g de fibra

Fuente:Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network

Baked Jalapeño Poppers

Ingredients

- 12 large jalapeño peppers
- 8 ounces (Fat free) cream cheese, at room temperature
- ¼ cup of chopped fresh cilantro, plus 1 tablespoon for garnish
- ¼ cup of chopped green onion, plus 1 tablespoon for garnish
- ¼ teaspoon of garlic powder
- ¼ teaspoon of onion powder
- ¼ teaspoon of fine sea salt
- ⅓ cup of cheddar (2% milk)



DIRECTIONS:

1. Preheat the oven to 425 degrees Fahrenheit and line a large, rimmed baking sheet with parchment paper for easy clean-up. Cut off one-third of each pepper lengthwise. Use a small spoon to scoop out the seeds and membranes from each pepper and discard those pieces.
2. In a bowl, combine the cream cheese, ¼ cup of chopped cilantro and green onion, garlic powder, onion powder and salt. Stir to combine.
3. Stuff the peppers with the cream cheese mixture (you might have a small amount left over). Top each of the peppers with a small mound of cheese lengthwise.
4. Bake for 10 to 13 minutes, until the cheese is bubbling and starting to turn golden.
5. Transfer the jalapeño poppers to a large serving dish. Enjoy!

Servings: 6

Prep and cook time: 20-30min.

Nutritional Information: 75 calories, 8.3 g Carbohydrates, 1.5 g Total fat, 6.5 g protein, .8 g de fiber

Recipe credit: Ermy Soto, RD

Jalapeños Horneados

Ingredientes:

- 12 jalapeños
- 8 onzas de queso crema a temperatura de ambiente
- ¼ taza cilantro fresco trozado, 1 cucharada adicional para decorar
- ¼ taza cebollines verdes trozados, 1 cucharada adicional para decorar
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ cucharadita de sal de mar
- ⅓ taza queso cheddar rallado (2%)



Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 425 grados y forre una bandeja para hornear grande con papel pergamino para facilitar la limpieza. Cortar un tercio de cada pimiento a lo largo Use una cuchara pequeña para sacar las semillas y las membranas de cada pimiento, y deseche esas piezas.
2. En un tazón, combine el queso crema, ¼ de taza de cilantro picado y cebolla verde, ajo en polvo, cebolla en polvo y sal. Revuelve para combinar.
3. Rellene los pimientos con la mezcla de queso crema sin grasa (es posible que le quede una pequeña cantidad). Cubra cada uno de los pimientos queso a lo largo.
4. Hornee durante 10 a 13 minutos, hasta que el queso burbujee y comience a dorarse.
6. Transfiera los jalapeños a un plato grande para servir Disfrute.

Servicios:6

Tiempo de preparación:20-30 min.

Información nutricional: 75 calorías, 8.3 g Carbohidratos, 1.5 g de grasa total, 6.5 g de Proteínas, .8 g de fibra

Fuente: Ermy Soto

Banana Pops

Ingredients

- 1 medium banana
- 1 Tablespoon of peanut butter
- 2 Tablespoons of chopped roasted peanuts (unsalted)

Directions

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Peel banana and cut in half.
3. Put a popsicle stick in the center of each half.
4. Spread banana halves with peanut butter.
5. Pour chopped peanuts onto a plate and roll banana halves in peanuts.
6. Wrap in plastic wrap or foil and freeze before serving.

Servings: 2 (1/2 banana pop)

Prep and cook time: 5 min; freeze time 1 hour

Nutritional Information: Calories 153; carbohydrate 17 g; protein 5 g; total fat 9g; fiber 3 g

Recipe credit: aboutpeanuts.com.



Paletas de bananas.

Ingredientes:

- 1 banana mediana
- 1 cucharada de crema de cacahuate
- 2 cucharadas de maní tostado picado (sin sal)

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Pele la banana y córtela a la mitad.
3. Coloque un palito de paleta en el centro de cada mitad.
4. Cubra las bananas con la crema de cacahuate.
5. Coloque los cacahuates picados en un plato y ruede las bananas en ellos.
6. Envuelva en plástico o papel de aluminio y congele antes de servir.

Servicios:

2 (paleta de 1/2 banana)

Tiempo de preparación: 5 min; tiempo en el congelador 1 hora

Información nutricional: 153 calorías, 17 g de carbohidratos, 5 g de proteínas, 9 g de grasa total, 3 g de fibra.

Fuente: aboutpeanuts.com



The Hulk Smoothie

Ingredients

- ¾ cup of water
- 1 banana
- 2 cups of kale
- 1 medium apple
- 2 cups of strawberries (fresh or frozen)



Directions

1. Remove stems from kale, and remove tops from strawberries if using fresh ones.
2. Slice apples into chunks, removing core.
3. Put ingredients in blender, and blend until smooth.
4. Add more or less of each ingredient to fit your family's taste!

Servings: 2

Prep and cook time: 5 min

Nutritional Information: 97 calories; Carbohydrate: 18g; Fat: 1g; Protein: 4g; Dietary fiber: 4g

Recipe credit: Brighter Bites

Licuada Hulk

Ingredientes:

- ¾ taza de agua
- 1 plátano
- 2 tazas de col rizada (o espinaca)
- 1 manzana mediana
- 2 tazas de fresas (frescas o congeladas)

Instrucciones:

1. Quítele los tallos a la col rizada y las hojas y tallos a las fresas, si son frescas.
2. Pique la manzana en pedazos y quítele el centro.
3. Coloque los ingredientes en la licuadora y licúe hasta que no queden grumos.
4. ¡Añada más o menos de cada ingrediente según los gustos de su familia!



Servicios: 2

Tiempo: 5 min.

Información nutricional: 97 calorías; Carbohidratos: 18g; Grasa: 1g; Proteína: 4g; Fibra dietética: 4g

Fuene: Brighter Bites

Beets Salad

Ingredients:

2 Cups of Chopped Cooked Fresh or Canned Beets
1.5 Cups of Chopped Canned or Fresh Carrots
1.5 Cups of Chopped Canned or Fresh Green Beans
2 Chopped Tomatoes
½ Cup of Chopped Onion
½ Cup of Chopped Cilantro
1/3 Cup of White Vinegar
1/3 Cup of Olive Oil
2 Teaspoon of Fresh Ground Garlic



Directions:

1. In a medium or large container place all vegetables together.
2. Then add the cilantros, vinegar, olive oil and garlic and mix. Enjoy!

Servings: 6-7 persons (3/4 cups)

Time to prep: 15min: (5 min to chop and 10 min to cook vegetables)

Nutritional Information: 50: Calories; 2gm: Carbohydrates; 0.4gm: Protein; 0: Fat, 1gm: Fiber

Recipe Credit: Ermy Soto, RD

Ensalada de Remolacha



Ingredientes:

2 tazas de remolacha fresca o en lata picada cocida
1.5 tazas de zanahorias frescas o enlatadas picadas
1.5 tazas de judías verdes enlatadas o frescas picadas
2 tomates picados
½ taza de cebolla picada
½ taza de cilantro picado
1/3 taza de vinagre blanco
1/3 taza de aceite de oliva
2 cucharaditas de ajo molido fresco

Instrucciones:

1. En un recipiente mediano o grande, coloque todas las verduras juntas.
2. Luego agregue los cilantros, el vinagre, el aceite de oliva y el ajo y mezcle. ¡Disfrutar!

Servicios: 7-8 personas (3/4 tazas)

Tiempo de preparación: 15 minutos: (5 minutos para picar y 10 minutos para cocinar vegetales)

Información nutricional: 50: calorías; 2gm: carbohidratos; 0.4gm: proteína; 0 gm: Grasa, 1gm: Fibra

Fuente: Ermy Soto, RD

Swiss Chard and Rice Soup

Ingredients:

2 pounds of Swiss chard (2 generous bunches)
1 tablespoon of extra-virgin olive oil
1 medium onion, chopped
2 stalks celery, finely diced
Salt to taste
4 garlic cloves, minced
2 quarts of chicken stock, vegetable stock or water
A bouquet garni made with a bay leaf and a couple of sprigs each parsley and thyme
½ cup of rice
Freshly Ground pepper
Freshly squeezed lemon juice (optional)
Freshly grated Parmesan for serving (optional)



Directions:

1. Trim the bottoms of the chard stems. If the stems are thin and fibrous, separate the leaves and discard the stems. If they are wide, separate the leaves and cut the stems into 1/4-inch dice. Set aside with the celery and onion. Wash the leaves in 2 changes of water and chop medium-fine.
2. Heat the olive oil in a large, heavy soup pot and add the onion, celery and chard stalks. Cook, stirring often, until the vegetables begin to soften, about 3 minutes, and add a generous pinch of salt. Continue to cook, stirring often, until the vegetables are tender, another 3 minutes. Add the garlic and stir until fragrant, about 1 minute. Add the stock or water, bouquet garni and rice. Bring to a boil, add salt to taste, reduce the heat, cover and simmer 10 minutes.
3. Stir the chard into the soup, cover and simmer another 10 minutes. Add freshly ground pepper, taste and adjust the salt. Serve with fresh lemon wedges for people to squeeze into their servings if desired and Parmesan for sprinkling.

Tip

Advance preparation: This can be made through Step 2 a day or two ahead. It can be frozen. The rice will absorb liquid as it sits, so you may want to add more when you reheat.

Servings: 4-6 persons

Time to prep: 45min

Nutritional Information: 50-60: Calories

Recipe Credit: Martha Rose Shulman

Roasted Radishes



Ingredients:

1lb of Radishes
1 Grated garlic clove
2 Tablespoons of Olive oil
Salt

Directions:

1. Wash 2 small bunches of radishes, remove the greens, and slice in half.
2. Mix the radishes with olive oil, 1 grated garlic clove, and salt.
3. Place on a parchment-paper lined baking sheet. Roast until fork tender, about 20 minutes, at 450 degrees Fahrenheit. The exact timing depends on the size of the radishes

Servings: 4 persons (1/2 Cup)

Prep and cook time: 20 min

Nutritional Information: Calories 78; carbohydrate 3.8 g; protein 0.7 g; total fat 7g; fiber 1.8 g

Recipe credit: www.acouplecooks.com

Rábanos Asados

Ingredientes:

- 1 libra de rábano
- 1 diente de ajo rallado
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal

Instrucciones:

1. Lave los rábanos, retire las hojas y corte los rábanos por la mitad.
2. Mezcle los rábanos con aceite de oliva, 1 diente de ajo rallado y sal.
3. Coloque en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino. Ase hasta que estén tiernos, aproximadamente 20 minutos, a 450 grados Fahrenheit. El tiempo exacto depende del tamaño de los rábanos.

Servicios: 4 personas (1/2 taza)

Tiempo de preparación: 20 min.

Información nutricional: 78 calorías; 3.8 g carbohidrato; 0.7g proteína ; 7g grasa total; 1.8g fibra

Fuente: www.acouplecooks.com



Split Pea Hummus



Ingredients:

- 2/3 cups of dried green split peas
- 2 cups of vegetable broth
- 1/4 cup of tahini
- 2 garlic cloves
- Juice and zest of 1 lemon (about 2 tablespoons juice and 1 teaspoon zest)
- 1 tablespoon of ground cumin
- 1/2 teaspoon of salt, plus more to taste
- 1/4 cup of olive oil

Directions:

1. Combine the split peas and broth in a medium saucepan over high heat. Bring to a boil, stir, then reduce heat, cover, and simmer until the split peas are very tender (almost mushy) and most of the liquid is absorbed, about 30 minutes.
2. Transfer the cooked split peas to a food processor. Add in the tahini, garlic, lemon juice and zest, cumin, and salt. Pulse until very smooth—you may need to scrape down the sides occasionally.
3. With the food processor running, stream in the olive oil, and continue to run until just combined. Taste for seasoning, adding more salt if necessary, then serve with crackers or veggies or pita, for dipping.

Servings: 2 cups

Prep and cook time: *Prep Time:* 10 minutes + *Cook Time:* 30 minutes= *Total Time:* 40 minutes

Nutritional Information: Calories 940; Carbohydrates 95.4gm; Total Fat 58gm, Protein 48gm , Fiber 48gm

Recipe Credit: Cassie Johnston

Hummus de Chícharos



Ingredientes:

- 2/3 taza de arvejas verdes secas
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1/4 taza de tahini
- 2 dientes de ajo
- Jugo y ralladura de 1 limón (aproximadamente 2 cucharadas de jugo y 1 cucharadita de ralladura)
- 1 cucharada de comino molido
- 1/2 cucharadita de sal, más más al gusto
- 1/4 taza de aceite de oliva

Instrucciones:

1. Combine los chícharos y el caldo en una cacerola mediana a fuego alto. Lleve a ebullición, revuelva, luego reduzca el fuego, cubra y cocine a fuego lento hasta que los chícharos estén muy tiernos (casi blandos) y la mayor parte del líquido se absorba, aproximadamente 30 minutos.
2. Transfiera los chícharos cocidos a un procesador de alimentos. Agregue el tahini, el ajo, el jugo de limón y la ralladura, el comino y la sal. Pulse hasta que esté muy suave; es posible que deba raspar los lados ocasionalmente.
3. Con el procesador de alimentos en funcionamiento, vierta el aceite de oliva y continúe funcionando hasta que esté combinado. Pruebe para sazonar, agregue más sal si es necesario, luego sirva con galletas saladas o verduras o pita para mojar.

Servicios: 2 tazas

Tiempo de preparación: Tiempo de preparación: 10 minutos + Tiempo de cocción: 30 minutos
= Tiempo total: 40 minutos

Información nutricional: 940 Calorías, 95.4gm Carbohidratos, 58.3gm Grasa; 48gm Proteína, 41gm Fibra

Fuente: Cassie Johnston

Sopa de acelgas y arroz



Ingredientes:

2 libras de acelgas (2 racimos generosos) 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra 1 cebolla mediana picada 2 tallos de apio, finamente picados

Sal al gusto

4 dientes de ajo picados

2 cuartos de caldo de pollo, caldo de verduras o agua

Un ramillete de hierbas hecho con una hoja de laurel y un par de ramitas de perejil y tomillo.

½ taza de arroz

Pimienta

Jugo de limón recién exprimido (opcional)

Parmesano recién rallado para servir (opcional)

Instrucciones:

1. Recorte la parte inferior de los tallos de acelga. Si los tallos son delgados y fibrosos, separe las hojas y deseche los tallos. Si son anchas, separe las hojas y corte los tallos en un tamaño de 1/4 de pulgada. Ponga a un lado con el apio y la cebolla. Lave las hojas en 2 cambios de agua y córtelas a la mitad.
2. Caliente el aceite de oliva en una olla grande y agregue la cebolla, el apio y los tallos de acelga. Cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente 3 minutos, y agregue una generosa pizca de sal. Continúe cocinando, revolviendo con frecuencia, hasta que las verduras estén tiernas, otros 3 minutos. Agregue el ajo y revuelva hasta que esté fragante, aproximadamente 1 minuto. Agregue el caldo o el agua, el ramillete de hierbas y el arroz. Lleve a ebullición, agregue sal al gusto, reduzca el fuego, tape y cocine a fuego lento 10 minutos.
3. Revuelva la acelga en la sopa, cubra y cocine a fuego lento otros 10 minutos. Agregue pimienta recién molida, pruebe y ajuste la sal. Sirva con rodajas de limón fresco para que las personas puedan exprimir las en sus porciones, si lo desea, y queso parmesano para espolvorear.

Consejo: Preparación anticipada: Esto se puede hacer a través del Paso 2 con uno o dos días de anticipación. Se puede congelar. El arroz absorberá líquido a medida que se asienta, por lo que es posible que desee agregar más cuando recaliente.

Servicios: 4-6 personas

Tiempo de preparación: 45 minutos

Información nutricional: 50: calorías

Fuente: Martha Rose Shulman

Apricot Chicken Recipe

Ingredients:

- 1 1/2 pounds of apricots, pits removed and cut into 3/4-inch pieces
- 1/4 cup of sugar
- 2 tablespoons of cider vinegar
- 2 pounds of boneless, skinless chicken breasts, cut into 1 to 2-inch pieces
- Salt to taste
- 1 tablespoon of unsalted butter (or substitute with olive oil)
- 3 tablespoons of extra virgin olive oil
- 1 onion, chopped (about 1 1/2 cups)
- 2 cups of chicken stock
- 1 tablespoon of chopped fresh rosemary
- 1 teaspoon of cinnamon
- 2 teaspoons of Tabasco or other hot sauce (or more to taste)
- Black pepper to taste
- 2 tablespoons of chopped fresh parsley (for garnish)



Directions:

1. Make the apricot sauce: Marinate the apricots with sugar and vinegar. Set aside a few cups for your finished dish, then puree the remaining apricots to make a simple sauce for the chicken.
2. Cook the chicken: For this recipe, we cut the chicken into small bite-sized pieces, so they cook quickly.
3. Simmer the sauce with spices: This reduces and thickens the sauce and gives the spices time to infuse the sauce with flavor.
4. Bring it all together: Stir the chicken and reserved apricots into the sauce, let it warm up, and serve!

Servings: 6 persons

Time to prep: 50 min (10 min to prep and 40 min to cook)

Nutritional Information: 237 Calories

Recipe Credit: Elise Bauer

Ingredientes:

1 1/2 libras de albaricoques, se quitan los hoyos y se cortan en trozos de 3/4 pulgadas
1/4 taza de azúcar
2 cucharadas de vinagre de sidra
2 libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en trozos de 1 a 2 pulgadas
Sal al gusto
1 cucharada de mantequilla sin sal (o sustituir con aceite de oliva)
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 cebolla picada (aproximadamente 1 1/2 tazas)
2 tazas de caldo de pollo
1 cucharada de romero fresco picado
1 cucharadita de canela
2 cucharaditas de Tabasco u otra salsa picante (o más al gusto)
Pimienta negra al gusto
2 cucharadas de perejil fresco picado (para decorar)

Instrucciones:

1. Haga la salsa de albaricoque: marinar los albaricoques con azúcar y vinagre. Reserve algunas tazas para su plato terminado, luego haga puré con los albaricoques restantes para hacer una salsa simple para el pollo.
2. Cocine el pollo: para esta receta, cortamos el pollo en trozos pequeños para que se cocinen rápidamente.
3. Cocine a fuego lento la salsa con especias: esto reduce y espesa la salsa, y le da tiempo a las especias para infundir sabor con la salsa.
4. Reúna todo: revuelva el pollo y los albaricoques reservados en la salsa, deje que se caliente y ¡sirva!

Servicios: 6 personas.

Tiempo de preparación: 50 minutos (10 min to prep and 40 min to cook)

Información nutricional: 237 calorías

Fuente: Elise Bauer

Cayenne Pepper Sauce:

Ingredients:

10 oz of Fresh Cayenne peppers
6 Garlic cloves
½ C of White Wine Vinegar
1Tsp of Salt

Directions:

1. Clean and dry the peppers.
2. Chop up the cayenne peppers along with garlic cloves and add them to a pot with white wine vinegar and a bit of salt.
3. Bring the mix to a boil, then reduce the heat to low and simmer everything for 20 minutes. The peppers and garlic will be nicely softened.
4. Cool the mixture slightly, then transfer it to a food processor or blender. Process it until the sauce is nice and smooth.
5. Strain the sauce through a fine sieve if you'd like a smoother sauce or pour it into bottles for a thicker sauce.

Serving: 30 teaspoons

Prep and cook time: 30min.

Nutritional information: 32 cal; 6g Carbohydrates, 0g Total fat, 6.5 g protein, 2g fiber

Recipe credit: chilipeppermadness.com (Mike Hultquist)



*****Tip: wear gloves to handle the peppers to avoid irritation *****

Salsa de Chile Cayena:

Ingredientes:

10 oz chile cayenne
6 dientes de ajo
½ taza vinagre de vino blanco (o vinagre blanco)
1 cucharadita de sal



Instrucciones:

1. Limpiar y secar los chiles.
2. Pica los chiles de cayena junto con los dientes de ajo y agrégalos a una olla con vinagre de vino blanco y un poco de sal.
3. Lleve la mezcla a ebullición, luego reduzca el fuego a bajo y cocine todo a fuego lento durante 20 minutos. Los pimientos y el ajo se ablandarán bien.
4. Enfríe la mezcla ligeramente, luego transfírela a un procesador de alimentos o licuadora. Procéselo hasta que la salsa esté suave.
5. Cuele la salsa a través de un colador fino si desea una salsa más suave, o viértala en botellas para obtener una salsa más espesa.

Servicio: 30 cucharaditas

Tiempo de preparación: 30min

Información Nutricional: 32 cal; 6g carbohidratos, 0g grasa total, 6.5g proteína, 2g fibra

Fuente: chilipeppermadness.com (Mike Hultquist)

***** Consejo: use guantes para manejar los pimientos y evitar irritación *****

Chicken Vindalao

Ingredients

- 2 pounds of chicken thighs chopped
- 2 tablespoons of olive oil
- 1 yellow onion chopped
- 2 serrano peppers chopped (or use Indian peppers if you can obtain them)
- 1 tablespoon of tomato paste
- Salt and pepper to taste



For the marinade:

- ½ cup of white vinegar
- 6 cloves garlic minced
- 2 tablespoon of spicy red chili flakes I used ghost pepper flakes for an EXTRA kick
- 1 teaspoon of paprika
- 1 teaspoon of ginger
- 1 teaspoon of coriander
- 1 teaspoon of turmeric
- 1 teaspoon of mustard powder
- ½ teaspoon of cumin
- ½ teaspoon of cinnamon

Directions:

1. Add the chicken to a large bowl.
2. Mix your marinade by whisking together the vinegar and all of the seasonings. Pour it over the chicken and rub it into the meat. Cover and refrigerate for at least 1 hour. Longer is better, such as overnight.
3. Heat a large pan to medium heat and add the olive oil. Add the onion and peppers and cook about 4-5 minutes, until they soften up.
4. Add the chicken along with the marinade and cook another 5 minutes to nicely brown up the pieces.
5. Add the tomato paste and cook another minute, stirring.
6. Add ½ cup of water (or chicken broth for extra flavor) and stir until the mixture thins out and becomes a sauce. You can add more water if needed. Reduce the heat and let it simmer for 20 minutes, until the chicken is cooked through.
7. Serve as is or over rice with fresh herbs and sprinkled chili flakes. Make it rain!

Notes: This is definitely a hot and spicy dish. Some would say very hot, though you can dial back the heat by using milder chilies and going easy on the red chili flakes. If you're looking for an even HOTTER version, go with habanero peppers, or fiery ghost peppers, which will REALLY heat things up.

Serving: 6

Prep and cook time: 30min.

Nutritional information: 346 cal; 2g carbohydrates, 18g total fat, 40g protein, .5g fiber

Recipe credit: chilipeppermadness.com (Mike Hultquist)

Pollo Vindalaoo

Ingredientes

2 libras de mslos de pollo picados
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla amarilla picada
2 chiles serranos picados (o use chiles indios si puede obtenerlos)
1 cucharada de pasta de tomate
Sal y pimienta a gusto



Para la marinar:

½ taza de vinagre blanco
6 dientes de ajo picados
2 cucharadas de hojuelas de chile rojo picante (Usé hojuelas de pimienta fantasma para una patada EXTRA)
1 cucharadita de pimentón
1 cucharadita de jengibre
1 cucharadita de cilantro
1 cucharadita de cúrcuma
1 cucharadita de mostaza en polvo
½ cucharadita de comino
½ cucharadita de canela

Instrucciones:

1. Agregue el pollo a un tazón grande.
2. Mezcle la mezcla para marinar batiendo el vinagre y todos los condimentos. Viértalo sobre el pollo y frtelo en la carne. Cubra y refrigere por al menos 1 hora. Mientras más tiempo es mejor, como durante toda la noche.
3. Caliente una sartén grande a fuego medio y agregue el aceite de oliva. Agregue la cebolla y los pimientos y cocine unos 4-5 minutos, hasta que se ablanden.
4. Agregue el pollo junto con la mezcla para marinar y cocine otros 5 minutos para dorar bien los trozos.
5. Agregue la pasta de tomate y cocine otro minuto, revolviendo.
6. Agregue ½ taza de agua (o caldo de pollo para darle más sabor) y revuelva hasta que la mezcla se diluya y se convierta en una salsa. Puede agregar más agua si es necesario. Reduce el fuego y deja que se cocine a fuego lento durante 20 minutos, hasta que el pollo est bien cocido.
7. Sirva como está o sobre arroz con hierbas frescas y hojuelas de chile espolvoreadas.

Notas: Este es definitivamente un plato picante y picante. Algunos dirían que hace mucho calor, aunque puede reducir el calor usando chiles más suaves y tomando las hojuelas de chile rojo. Si está buscando una versión aún MÁS PICANTE, vaya con chiles habaneros o pimientos fantasmas ardientes, que REALMENTE calentarán las cosas.

Servicios: 6

Tiempo de preparación y cocción: 30min.

Información nutricional: 346 cal; 2g carbohidratos, 18g grasa total, 40g proteína, .5g fibra

Fuente: chilipeppermadness.com (Mike Hultquist)