

SESIÓN 4: Recetas



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



Arroz Integral

Rinde: 3 tazas

Tamaño de la porción: 1/3 taza

Ingredientes

2 ¼ tazas	Agua
1 taza	Arroz integral

Método

1. En una cacerola, hierva 2 ¼ tazas de agua.
2. Agregue 1 taza de arroz.
3. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 45 minutos o hasta que se absorba toda el agua.

Consejos útiles:

- Cocine el arroz en caldo bajo en sodio, hierbas o condimentos para agregar sabor.
- También se puede preparar con una olla arrocera.
- Sustituya el arroz integral regular por arroz integral “Boil-in-a-Bag” (Hervir-en-la-Bolsa), arroz integral de 1 minuto o arroz integral congelado.

Equipo

- Cacerola con tapa
- Tazas medidoras



¡Escanee este código QR para ver
un video sobre este tema!

SESIÓN 4: Recetas



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association

Educación para el
paciente



Salteado de Verduras y Pollo a la Naranja

Rinde: 4 porciones

Tamaño de la porción: 1 ½ tazas

Ingredientes

Salsa

1 1/2 cucharadas	Maicena
1 1/2 cucharadas	Agua
1 unidad	Naranja, rallada y exprimida
1/2 taza	Caldo de pollo, bajo en sodio
2 cucharadas	Salsa de soya, baja en sodio
1 cucharada	Jengibre, rallado
2 dientes	Ajo, picados
1/2 cucharadita	Salsa Sriracha o cualquier otra salsa picante

Stir-Fry

1 libra	Solomillos de pollo, cortado en trozos de 1 pulgada
1/2 cucharadita	Sal
2 cucharadas	Aceite de canola, dividido para verduras y pollo
Una mitad	Cebolla amarilla, en rodajas
1 unidad	Pimiento/chile morrón, en rodajas
1 taza	Zanahorias, rebanadas
4 oz	Guisantes dulces
8 oz	Castañas de agua en rodajas, enlatadas, coladas y enjuagadas

Equipo

- Cuchillo de chef
- Tabla de cortar
- Tabla de cortar (separada para pollo crudo)
- Tazón pequeño
- Tazón grande
- Abrelatas
- Cuchara pequeña (para pelar jengibre)
- 2 espátulas
- Tenazas
- 1 microplano o rallador fino
- 1 sartén grande de acero (o wok)

Preparación antes de la clase

- Reúna equipo e ingredientes
- Lave las verduras



¡Escanee este código QR para ver
un video sobre este tema!

SESIÓN 4: Recetas

Educación para el paciente



A Division of Health Care Service Corporation, a Mutual Legal Reserve Company,
an Independent Licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association



Salteado de Verduras y Pollo a la Naranja, cont.

Método

1. En un tazón pequeño, combine la maicena y el agua para hacer una papilla y resérvela.
2. En otro tazón mediano, mezcle los ingredientes de la salsa.
3. Caliente 1 cucharada de aceite de canola en la sartén a fuego medio-alto.
4. Agregue las cebollas a la sartén y cocine por 3 minutos o hasta que estén transparentes.
5. Agregue el pimiento, las zanahorias, los guisantes y las castañas de agua a la sartén y saltee durante 4-5 minutos.
6. Retire las verduras cocidas del sartén y resérvelas en un tazón grande.
7. Caliente la cucharada restante de aceite en el mismo sartén a fuego medio-alto.
8. Sazone el pollo con sal y agréguelo a la sartén para cocinar durante 6-8 minutos, o hasta que esté completamente cocido y el pollo se haya dorado.
9. Retire el pollo de la sartén y colóquelo en el tazón grande con las verduras.
10. Agregue la mezcla de salsa a la sartén y bata continuamente durante 1-2 minutos.
11. Agregue la papilla a la sartén y hierva la salsa, batiendo continuamente durante 2-3 minutos para que se espese. Apague el fuego.
12. Regrese el pollo y las verduras a la sartén.
13. Revuelve todos los ingredientes hasta que todo esté uniformemente cubierto con la salsa de naranja.

Consejos

1. Para una salsa más espesa, deje que hierva y reduzca durante 2 minutos más. Para una salsa más delgada, agregue 1 cucharada de agua a la sartén.
2. Sustituya las verduras frescas por congeladas, si lo desea.
3. Si le gustan las zanahorias más suaves, agréguelas antes que las otras verduras y saltee durante 1 minuto antes de agregar las otras verduras.

