

5 Formas de Usar los Dátiles

Estas son cinco formas de usar los dátiles como refrigerios o un desayuno para llevar.



Bocadillos de Dátiles y Mantequilla de Maní

Ingredientes:

- ▶ Dátiles deshidratados, partidos de punta a punta y sin hueso
- ▶ Mantequilla de maní, suave o crujiente
- ▶ Coco rallado

Instrucciones:

- ▶ Rellene los dátiles partidos y sin hueso con mantequilla de maní y cubra con coco

Dátiles Rellenos de Queso Crema

Ingredientes:

- ▶ Dátiles deshidratados, partidos de punta a punta y sin hueso
- ▶ Queso crema
- ▶ Nueces, cacahuates, almendras o pacanas

Instrucciones:

- ▶ Rellene los dátiles partidos y sin hueso con queso crema y cubra con nueces picadas, cacahuates, almendras o pacanas.



Hormigas en Banana

Ingredientes:

- ▶ Dátiles deshidratados, sin hueso y picados
- ▶ Mantequilla de maní, suave o crujiente
- ▶ Banana

Instrucciones:

- ▶ Pele las bananas y divídalas por la mitad de punta a punta. Unte mantequilla de maní sobre cada mitad de banana y cubra con dátiles deshuesados troceados.



Dátiles Envueltos en Tocino

Ingredientes:

- ▶ Dátiles deshidratados, partidos de punta a punta y sin hueso
- ▶ Tocino
- ▶ Perejil fresco (opcional)

Instrucciones:

- ▶ Envuelva cada dátil, cortado en rodajas y sin hueso, con media rebanada de tocino.
- ▶ Coloque en una bandeja para horno y hornee a 425 grados durante 15 a 18 minutos hasta que el tocino esté crujiente y dorado.
- ▶ Adorne con perejil fresco picado (opcional).

Dátiles Cubiertos de Chocolate

Ingredientes:

- ▶ Dátiles deshidratados, partidos de punta a punta y sin hueso
- ▶ Mantequilla de maní, suave o crujiente
- ▶ Chispas de chocolate

Instrucciones:

- ▶ Rellene los dátiles partidos y sin hueso con mantequilla de maní. En un tazón pequeño apto para microondas, derrita las chispas de chocolate durante 30 segundos.
- ▶ Revuelva y cocine en el microondas durante 30 segundos más hasta que se derrita. Sumerja cada dátil en chocolate para cubrirlo.
- ▶ Páselos a un plato y refrigere por 5 minutos hasta que solidifique.



4 Formas de Usar Avena

Estas son cuatro maneras sencillas de hacer que la avena sea divertida y sabrosa.



Avena Salada

Ingredientes:

- ▶ ¼ taza de copos de avena tradicional
- ▶ ¾ taza de caldo de verduras o pollo bajo en sodio
- ▶ Sal y pimienta, al gusto
- ▶ 1 huevo

Instrucciones:

- ▶ Mezcle la avena y el caldo en un tazón pequeño apto para microondas.
- ▶ Cocine en el microondas tapado durante 2 a 3 minutos. Sazone con sal y pimienta al gusto.
- ▶ Cubra con un huevo frito o duro.

Tazas de Avena Listas Para Después

Ingredientes:

- ▶ 4 tazas de leche
- ▶ 2 tazas de copos de avena tradicional
- ▶ Frutas como mangos, bayas mixtas, arándanos o fresas

Instrucciones:

- ▶ Lleve a hervor (burbujeo) 4 tazas de leche en una olla grande a fuego medio. Agregue 2 tazas de avena y cocine, revolviendo con frecuencia hasta que alcance la consistencia deseada.
- ▶ Vierta la mezcla de avena en un molde para muffins de 12 tazas, engrasado. Coloque en cada taza para muffins fruta congelada, como mango, bayas mixtas, arándanos o fresas.
- ▶ Congele durante 6 horas hasta que esté firme. Saque las tazas de avena del congelador y déjelas reposar en el mesón durante 5 minutos.
- ▶ Agarre cada pieza de avena del molde para muffins. Páselas a una bolsa de plástico con cierre.
- ▶ Para comer, recaliente en el microondas 30 segundos por vez hasta que caliente.



Avena Horneada con Puré de Manzana



Ingredientes:

- ▶ 2 tazas de leche
- ▶ 2 1/2 tazas de avena tradicional
- ▶ 1 1/2 tazas de puré de manzana

Instrucciones:

- ▶ Mezcle 2 1/2 tazas de avena, 2 tazas de leche y 1 1/2 tazas de puré de manzana en una bandeja para horno engrasada de 8x8 pulgadas.
- ▶ Hornee a 350 grados hasta que la avena esté lista, unos 40 minutos.

Mug Cake de Avena y Banana

Ingredientes:

- ▶ 1/4 taza de avena
- ▶ 1 banana madura pequeña
- ▶ 1 cucharada de chispas de chocolate
- ▶ Banana en rodajas extra para cubrir

Instrucciones:

- ▶ Triture 1 banana pequeña en una taza hasta que quede suave.
- ▶ Agregue 1/4 taza de avena y 1 cucharada de chispas de chocolate.
- ▶ Caliente en el microondas de 1 a 2 minutos hasta que cuaje.
- ▶ Cubra con banana en rodajas.



4 Formas de Usar Las Nueces

Estas son cuatro formas de usar nueces como ingrediente principal.

Nueces Mojadas

Ingredientes:

- ▶ 1 taza de nueces tostadas o cualquier tipo de fruto seco, como maní, almendras o pacanas
- ▶ ½ taza de jarabe o miel
- ▶ Yogur o helado (para servir)

Instrucciones:

- ▶ Mezcle las nueces, el jarabe o la miel en una sartén a fuego medio-alto. Hierva de 3 a 5 minutos.
- ▶ Retire del fuego y sívalo tibio sobre yogur o helado.



Galletas Crujientes de Nueces

Ingredientes:

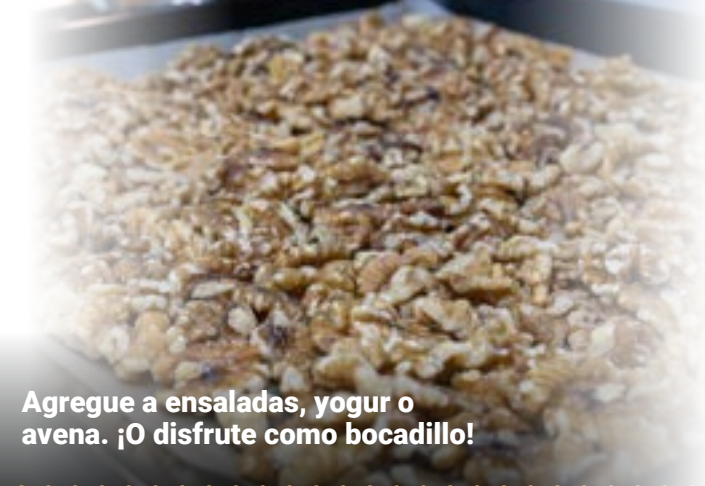
- ▶ 2/3 taza de nueces finamente picadas
- ▶ 1/2 taza de azúcar
- ▶ 1 clara de huevo

Instrucciones:

- ▶ Mezcle 2/3 taza de nueces finamente picadas, 1/2 taza de azúcar y 1 clara de huevo hasta que se combinen.
- ▶ Coloque varias unidades del tamaño de 1 cucharada en una bandeja para hornear engrasada.
- ▶ Hornee a 300 grados durante 25 a 30 minutos hasta que estén ligeramente doradas.



Nueces Tostadas con Miel



Agregue a ensaladas, yogur o avena. ¡O disfrute como bocadillo!

Ingredientes:

- ▶ 1 taza de nueces
- ▶ 3 cucharadas de miel
- ▶ 1/8 cucharadita de sal

Instrucciones:

- ▶ Agregue 1 taza de nueces, 3 cucharadas de miel y 1/8 de cucharadita de sal en un tazón grande y mezcle.
- ▶ Extienda la mezcla de nueces en una capa uniforme sobre una bandeja para hornear ligeramente engrasada.
- ▶ Hornee a 350 grados durante 15 a 20 minutos hasta que quede ligeramente tostada. Deje enfriar en el mesón antes de servir.

Mezcla de Frutos Secos de 3 Ingredientes

Ingredientes:

- ▶ Nueces
- ▶ Pasas o fruta deshidratada
- ▶ Chispas de chocolate

Instrucciones:

- ▶ Mezcle la misma cantidad de nueces, pasas (o cualquier fruta deshidratada) y chispas de chocolate en una bolsa de plástico con cierre.
- ▶ Guárdelo en un lugar oscuro y fresco hasta que esté listo para servir.



4 Formas de Usar Copos de Maíz

Le presentamos cuatro formas de agregar la dulzura y lo crujiente de los copos de maíz con recetas fáciles.



Tazas de Copos de Maíz

Ingredientes:

- ▶ 1/3 taza de mantequilla sin sal
- ▶ 1/3 taza de miel o jarabe para panqueques
- ▶ 4 tazas de copos de maíz

Instrucciones:

- ▶ Derrita la mantequilla sin sal y la miel o el jarabe para panqueques en una sartén grande a fuego medio hasta que se mezclen.
- ▶ Agregue los copos de maíz.
- ▶ Vierta la mezcla de copos de maíz en un molde para muffins de 12 tazas forrado con capacillos. Hornee a 375 grados durante 10 a 15 minutos hasta que estén firmes.
- ▶ Deje enfriar antes de servir.

Parfait de Frutas y Copos de Maíz

Ingredientes:

- ▶ Yogur
- ▶ Frutas
- ▶ Copos de Maíz

Instrucciones:

- ▶ Coloque capas de yogur natural, fruta fresca, como fresas o arándanos y copos de maíz en un frasco o vaso.



Barras de Copos de Maíz con Mantequilla de Maní



Ingredientes:

- ▶ 3/4 taza de mantequilla de maní
- ▶ 1/2 taza de jarabe (de arce o para panqueques)
- ▶ 6 tazas de copos de maíz

Instrucciones:

- ▶ Mezcle 3/4 taza de mantequilla de maní cremosa y 1/2 taza de jarabe en un tazón grande apto para microondas y cocine en el microondas durante 2 a 3 minutos hasta que esté caliente. Agregue 6 tazas de copos de maíz.
- ▶ Coloque la mezcla de copos de maíz presionada en una fuente para hornear engrasada de 8x8 pulgadas y refrigere por 1 hora hasta que esté firme.
- ▶ Corte en barras y sirva.

Mezcla de Frutos Secos y Copos de Maíz

Ingredientes:

- ▶ Copos de Maíz
- ▶ Fruta deshidratada
- ▶ Chispas de chocolate
- ▶ Frutos secos, como almendras, nueces o avellanas

Instrucciones:

- ▶ Mezcle la misma cantidad de copos de maíz, arándanos deshidratados (o cualquier fruta deshidratada), chispas de chocolate y almendras (opcional) en una bolsa de plástico con cierre.
- ▶ Guárdelo en un lugar oscuro y fresco hasta que esté listo para servir



4 Formas de Usar el Arroz Sobrante

Estas son cuatro formas de convertir el arroz sobrante en deliciosos platos.

Bolas de Arroz con Jamón y Espinacas



Ingredientes:

- ▶ 2 tazas de sobras de arroz blanco cocido de grano medio o corto, o arroz integral
- ▶ ½ taza de jamón deli, o filetes de jamón, picados
- ▶ ½ taza de espinacas frescas o congeladas, descongeladas, escurridas y picadas

Instrucciones:

- ▶ Mezcle el arroz sobrante, el jamón y las espinacas en un tazón grande.
- ▶ Con las manos mojadas, haga bolas con la mezcla de arroz.

Galletas de Arroz Caseras

Ingredientes:

- ▶ 3 tazas de sobras de arroz blanco cocido de grano medio o corto, o arroz integral
- ▶ 1 cucharada de aceite
- ▶ 1/4 cucharadita de sal

Instrucciones:

- ▶ Agregue 3 tazas de sobras de arroz cocido, 1 cucharada de aceite y 1/4 cucharadita de sal en un tazón grande y mezcle.
- ▶ Con la mezcla de arroz, haga bolas del tamaño de 1 cucharada en una bandeja para hornear ligeramente engrasada.
- ▶ Aplane cada bola de arroz formando un disco de 1/4 de pulgada de grosor. Hornee a 375 grados hasta que estén ligeramente doradas y crujientes (aproximadamente de 15 a 20 minutos).



Pudín de Arroz Cremoso de Vainilla



Ingredientes:

- ▶ 2 tazas de sobras de arroz blanco cocido de grano medio o corto, o arroz integral
- ▶ 2 tazas de leche
- ▶ 1 cucharadita de vainilla
- ▶ Miel
- ▶ Pasas

Instrucciones:

- ▶ Mezcle 2 tazas de arroz cocido sobrante, 2 tazas de leche y 1 cucharadita de vainilla en una sartén mediana a fuego medio-bajo.
- ▶ Cocine, revolviendo cada cierto tiempo hasta que espese, aproximadamente de 15 a 20 minutos.
- ▶ Agregue azúcar o miel al gusto. Agregue las pasas.

Panqueques de Arroz Sobrante

Ingredientes:

- ▶ 1 1/2 tazas de sobras de arroz blanco cocido de grano medio o corto, o arroz integral
- ▶ 1 huevo batido
- ▶ 1 cucharadita de canela molida (opcional)
- ▶ Mantequilla o aceite
- ▶ Jarabe para pancakes

Instrucciones:

- ▶ Mezcle 1 1/2 tazas de arroz cocido sobrante, 1 huevo batido y 1 cucharadita de canela molida (opcional) en un tazón grande.
- ▶ Caliente la mantequilla o el aceite en una sartén grande a fuego medio. Vierta 1/4 taza de mezcla de arroz en una sartén por cada pancake.
- ▶ Cocine hasta que doren, aproximadamente de 2 a 3 minutos por lado. Sirva con jarabe para pancakes.

