

[fideliscare.org/lunchology](http://fideliscare.org/lunchology)

@fideliscare |   

## Zuchinis (calabacines) Horneados y Rellenos estilo Tacos Tex-Mex

(Para 4 porciones)

Corte 2 zuchinis a lo largo y retire la pulpa. Caliente 1 cda. de aceite en un sartén. Agregue 1/4 taza de cebolla picada y la pulpa del zucchini, luego cocine hasta que esté transparente. Agregue 1 diente de ajo picado y cocine por un minuto más. Agregue 1 cda. de ají en polvo, 1 cda. de comino, 1 taza de frijoles negros enjuagados, 1/2 taza de granos de maíz descongelados, 1 taza de tomates deshidratados cortados en cubitos y cocine por 5 minutos. Condimente con sal y pimienta. Cocine a fuego lento por 10 minutos.

Rellene cada zucchini con 1/4 de la mezcla con frijoles negros. Hornee con tapa a 375 durante 25 minutos hasta que estén tiernos. Agregue queso cheddar y hornee por 5 minutos más hasta que el queso burbujee. Cubra con crema agria, aceitunas negras, salsa o sus ingredientes favoritos para tacos.



TIEMPO DE PREPARACIÓN:  
4 H

## Helado de Banana y Canela

(Para 3 porciones)

Congele 4 bananas durante al menos 4 horas y mezcle con 1/2 taza de leche, 1 cda. de extracto de vainilla, 1 cda. de canela y 1 cda. de miel. Una vez mezclado, congele el helado durante 1 hora antes de disfrutarlo. Espolvoree con los ingredientes que guste.

TIEMPO DE PREPARACIÓN:  
45 MIN



## Hummus de Edamame

(Para 6 porciones)

Caliente en el microondas una bolsa de 10 oz de granos de soja congelados. En un procesador de alimentos o licuadora, triture los granos hasta hacer un puré. Luego, agregue 1 cda. de ajo en polvo, 1/2 cda. de sal, 1/2 cda. de comino y 2 cdas. de jugo de limón. Licúe hasta obtener una consistencia suave. Con la licuadora andando, agregue poco a poco una cda. de aceite de oliva hasta que la mezcla quede homogénea. Puede agregar agua para lograr la consistencia que usted quiera. Vacíe la mezcla en un plato y sívala con palitos de zanahoria, apio y pretzels.

TIEMPO DE PREPARACIÓN:  
15 MIN



## Desayuno de Pizza Horneada con Frutas

(Para 2 porciones)

TIEMPO DE PREPARACIÓN:  
10 MIN

Tueste pan pita o naan integral en el horno hasta que esté crujiente. Retire y deje enfriar un poco. Mezcle 4 oz de queso crema ablandado con 1 cda. de miel. Luego, unte la mezcla sobre el pan. ¡Cubra con fresas, arándanos, plátanos, kiwi o la fruta que más le guste! ¡Corte y disfrute!



Más recetas en la parte de atrás...





⌚ **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**  
**25 MIN**

## Gajos de Camote con Azúcar y Canela al Horno más Nuggets de Pollo Caseros

◀ (Para 1 porción)

**Gajos de camote.** Corte 2 camotes grandes en rodajas finas. Mezcle con 1 cda. de aceite, 1/4 cda. de canela y 1 cda. de azúcar morena. Coloque las rodajas en una bandeja para hornear forrada con papel de aluminio y hornee a 425 grados durante 20 minutos, hasta que estén tiernas.

**Nuggets de pollo.** Coloque 1 rebanada de pan para sándwich en un plato. Agregue 1/4 taza de leche, 1/2 cda. de ajo en polvo, 1/2 cda. de sal y pimienta negra sobre el pan, y déjelo en remojo. Use sus manos para mezclar el pan remojado con 1 libra de pollo magro molido. Mezcle 1 taza de pan rallado sazonado con 1/4 taza de queso parmesano. Forme nuggets de pollo, sumérjalos en un huevo batido y luego en la mezcla de pan rallado. Rocíe con aceite de cocina y cocine en un horno a 375 grados durante 8 minutos, voltee los y hornéelos por otros 8 minutos hasta que estén crujientes.

## Tostadas Francesas con Duraznos

(Para 6 porciones)

⌚ **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**  
**1 H**

▶ Corte 1 pan grande en cubos y colóquelos en una cacerola engrasada de 9 in x 13 in. En un recipiente aparte, bata 6 huevos, 2 tazas de leche, 1 cda. de canela, 1 cda. de extracto de vainilla y 1 cda. de azúcar. Vierta la mezcla sobre el pan y agregue 1 taza de duraznos descongelados. Revuelva hasta lograr una mezcla. Dejar reposar en el refrigerador durante al menos una hora. Espolvoree con 1 cda. de azúcar y hornee a 375 grados por unos 25 minutos hasta que los huevos estén listos.



## Pimientos Rellenos con Brócoli y Queso

◀ (Para 4 porciones)

Corte la parte superior de 4 pimientos morrones y retire las semillas. En un bowl, bata 6 huevos, 1/4 taza de leche, 1/4 taza de queso cheddar rallado y 1/2 taza de brócoli picado. Condimente con sal y pimienta. Vierta la mezcla en los pimientos y cubra con una pizca de queso rallado. Hornee a 350 grados por aproximadamente 45 minutos.

⌚ **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**  
**1 H**



⌚ **TIEMPO DE PREPARACIÓN:**  
**TODA LA NOCHE** ▶




## Porridge de avena: Mix de Frutos Rojos

(Para 1 porción)

En un recipiente con tapa, coloque 1/3 taza de avena instantánea con 1/2 taza de leche, una pizca de canela y 1/3 taza de frutos rojos congelados. Deje reposar durante la noche en el refrigerador para un desayuno rápido o un refrigerio. Cubra con granola, nueces o semillas si lo desea.

**Lunchology**<sup>®</sup>  
Comida y Refrigerios Saludables para Familias Activas

[fideliscare.org/lunchology](https://fideliscare.org/lunchology)

@fideliscare |    

\*Recetas elaboradas en colaboración con New York City FC y FLIK Hospitality Group.



COMPAÑERO OFICIAL