

# EL LIBRO DE COCINA COCINA DE PREPARACIÓN PARA EMERGENCIAS DE HOUSTON



**RECETAS QUE  
CONVERTIRÁN  
SU SUMINISTRO  
DE VÍVERES  
PARA  
EMERGENCIAS  
EN COMIDAS  
QUE SALVAN  
VIDAS**

Oficina de Vigilancia y  
Preparación de Salud Pública

**HOUSTONHEALTH.ORG**



Departamento De Salud De Houston  
8000 North Stadium Drive, Houston, TX 77054 (832) 393-5169

# **El Libro de Cocina de Preparación para Emergencias de Houston**

Recetas que convertirán su suministro de víveres para  
emergencias en comidas que salvan vidas

**Departamento de Salud de Houston**  
**M.A.P., M.E. Stephen L. Williams, Director**  
**Oficina de Vigilancia y Preparación de Salud Pública**  
**M.S.P., Dr. Raouf Arafat, Subdirector**

## **Créditos:**

M.C. Norma Atherton, Editora  
Margaret Raber, Asistente Editorial  
M.S.P. Olalade Coker, Gráficos



Departamento de Salud de Houston  
Oficina de Vigilancia y Preparación de Salud Pública



## Reconocimiento y Exención de Responsabilidades

El financiamiento para esta publicación fue posible gracias al Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas (DSHS), a través del acuerdo de colaboración de Preparación para Emergencias de Salud Pública (PHEP) de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Las opiniones expresadas en la publicación no necesariamente reflejan las políticas oficiales del DSHS o los CDC ni hacen mención de nombres comerciales. Las prácticas comerciales o las organizaciones implican la aprobación del Gobierno de los EE.UU.

# El Libro de Cocina de Preparación para Emergencias de Houston

Recetas que convertirán su suministro de víveres para emergencias en comidas que salvan vidas

## **Prólogo**

Cuando ocurre un desastre natural, a menudo nos preguntamos qué vamos a comer o cómo alimentaremos a nuestra familia. Este libro de recetas es su guía para tomar las decisiones correctas y contar con alimentos saludables, sabrosos, rápidos y seguros. La mayoría de los ingredientes de este recetario utilizan alimentos enlatados, en caja o embotellados y no perecederos, a excepción de frutas y vegetales frescos, los cuales pueden permanecer sin refrigeración durante un par de días.

Las recetas de este libro provienen de diferentes residentes de Houston y las áreas circundantes. El libro de recetas es publicado por la Oficina de Vigilancia y Preparación de Salud Pública del Departamento de Salud de la Ciudad de Houston. Las recetas se pueden preparar utilizando alimentos no perecederos, las frutas y vegetales frescos que estén disponibles y utensilios manuales.

Este recetario está diseñado para ofrecerle opciones de alimentación rápidas y nutritivas para cuando no hay electricidad. Esperamos que disfrute estas recetas. Le recomendamos experimentar con algunas de ellas para determinar cuáles son las favoritas de su familia.

## **Contenido**

<b>Preparación para una Emergencia</b>	<b>5</b>
<b>La Cocina en una Emergencia</b>	<b>10</b>
<b>Desayuno</b>	<b>15</b>
<b>Bocadillos, Dips y Salsas</b>	<b>18</b>
<b>Sopas y Sándwiches</b>	<b>23</b>
<b>Platos Fuertes</b>	<b>32</b>
<b>Vegetales, Guarniciones y Ensaladas</b>	<b>50</b>
<b>Postres</b>	<b>68</b>
<b>Consejos de Seguridad para Emergencias</b>	<b>71</b>
<b>Substituciones de Ingredientes</b>	<b>76</b>
<b>Índice</b>	<b>78</b>



Este símbolo señala aquellas recetas que no requieren una fuente de calor.

## **Preparación para una Emergencia**

En años recientes, las tormentas y condiciones meteorológicas adversas parecen más frecuentes. Los expertos en meteorología están seguros de que el cambio climático nos traerá ondas de calor y fenómenos meteorológicos extremos cada vez más frecuentes y severos. Estos cambios tienen el potencial de afectar la salud humana de diversas maneras y algunas de ellas, graves.

¿Qué haría usted si se interrumpieran los servicios públicos (agua, gas, electricidad o teléfono)? Los funcionarios locales y trabajadores humanitarios llegarán al lugar después de un desastre, pero pueden pasar días antes de que puedan llegar hasta donde usted se encuentra. Usted se encuentra en la mejor posición posible para planificar por su seguridad y la de su familia. Utilice este día para protegerse usted y a su familia en caso de una emergencia.

A continuación presentamos **cuatro** pasos necesarios para prepararse antes de una emergencia:

Elabore un plan ➡ Prepare un kit ➡ Manténgase informado ➡ Conozca a sus vecinos.

### **# 1 Elabore un plan**

Desarrolle un plan para emergencias donde se indique qué es lo que harán tanto usted como los miembros de su familia en caso de una emergencia.

- Asegúrese de que toda la familia sepa cómo contactar a los demás. Haga una lista de los números de teléfono más importantes y póngala cerca del teléfono y dentro del kit para emergencias. Si no hay electricidad o las redes de

telefonía celular estén saturadas, podría ser más fácil contactar a alguien que se encuentre fuera de la región.

- Si no se puede comunicar con nadie, designe puntos de reunión a donde todos deban acudir. Elija uno cerca de su hogar para emergencias locales, y otro fuera de la región que funcione como “punto de reunión en caso de evacuación”.
- Si un miembro de su familia tiene necesidades funcionales o problemas médicos, deberá tomarlos en cuenta en su plan. Incluya información de medicamentos, equipos médicos, recetas, seguros y médicos.
- Al elaborar el plan para emergencias de su familia, deberá reunir la información básica de contacto de cada miembro de la familia y sacar copias.
- Coordine su plan para emergencias con las personas que forman parte de su vida diaria, incluyendo compañeros de trabajo, personal de guarderías y escuelas, y otras familias.
- Conozca las rutas de salida, de evacuación y alternas para casos en que los caminos queden bloqueados o sea imposible transitar por ellos.

## **# 2 Prepare un kit**

Ya que haya elaborado su plan, comience a preparar un kit. Deberá tener suficientes alimentos y agua en su hogar para poder sobrevivir sin ayuda o en un refugio durante al menos cinco a siete días. Después haga una lista de los artículos que utiliza todos los días. No se preocupe; no debe comprar todo de una sola vez. En lugar de ello, cada vez que vaya a la tienda compre artículos adicionales de algunos de los artículos que siempre utiliza. Compre los víveres antes de necesitarlos y antes de que escaseen. Después de un desastre natural, los anaqueles de las tiendas se vacían muy rápido. Comience a

comprar lo que necesita para estar preparado antes de necesitarlo.

## Suministro de alimentos

Abastezca su despensa con alimentos enlatados, en cajas o embotellados, mezclas secas y otros alimentos básicos que no requieran refrigeración. Elija alimentos que usted y su familia consuman y disfruten, y evite aquellos que requieran preparaciones especiales, largos tiempos de cocción, muchos ingredientes o grandes cantidades de agua. Revise periódicamente las fechas de caducidad de los alimentos y vaya rotándolos dentro de su despensa.

Realizar todas las compras para emergencias de su familia de una sola vez puede ser abrumador; hágalo poco a poco. Organice una noche semanal de preparación con su familia y cocine algunas de las recetas que se encuentran en este recetario para ver qué es lo que le gusta a su familia. Sirva la comida a la luz de las velas o linternas.

Al seleccionar los suministros de alimentos para emergencias, tome en cuenta estas sugerencias. Es probable que ya tenga muchos de éstos a la mano:

- ✓ Panes
- ✓ Galletas
- ✓ Frutas deshidratadas
- ✓ Jugos enlatados
- ✓ Nueces y semillas
- ✓ Alimento para bebé
- ✓ Pudín instantáneo
- ✓ Cereales calientes instantáneos
- ✓ Barras de proteínas o frutas
- ✓ Cereales secos o granola

***¡CONSEJO DE SALUD!***  
***Trate de comprar alimentos enlatados y empaquetados “bajos en sodio” o “sin sal” y panes, galletas y cereales 100% integrales.***

- ✓ Arroz o fideos instantáneos
- ✓ Cubos de consomé
- ✓ Aceite, vinagre o jugo de limón concentrado
- ✓ Bebidas instantáneas (café, cocoa, jugos)
- ✓ Café, cocoa o bebidas instantáneas
- ✓ Sopas enlatadas y salsas embotelladas
- ✓ Mantequilla de maní u otros frutos secos
- ✓ Caldos enlatados o en caja
- ✓ Quesos duros embotellados (Parmesano o Romano)
- ✓ Leche pasteurizada no percedera (o leche con semillas) en cajas o latas
- ✓ Frutas y vegetales frescos (pueden permanecer varios días sin refrigeración)
- ✓ Condimentos en paquetes pequeños (mostaza, mayonesa, catsup, salsa de soya o aderezo de pepinillos)
- ✓ Quesos procesados (“Easy Cheese” en lata, “Cheese Whiz” en frasco o bloque de “Velveeta”)

**¡CONSEJO!**  
Elija los  
alimentos  
que come,  
incluso si no  
es una  
emergencia.

**¡No se olvide de un abrelatas manual y artículos desechables!**

### **Kit de Suministros de Emergencia (para quedarse en donde está o para llevar)**

El mejor momento para preparar el kit de suministros de emergencia es antes de que ocurra una emergencia.

- Un galón de agua potable por persona, por día
- Alimentos enlatados, no perecederos y listos para comer, y abrelatas manual
- Botiquín básico de primeros auxilios
- Silbato
- Cerillos
- Extintor

- Bolsas grandes de plástico y cinta adhesiva plateada (Gaffer)
- Tabletas de yodo o un litro de blanqueador sin aroma (para desinfectar agua, SÓLO si así lo indican los funcionarios de salud) y gotero (para agregar el blanqueador al agua)
- Linternas, faroles y baterías
- **Nota:** Las linternas y faroles de diodos luminiscentes (LED) duran hasta 10 veces más que los focos tradicionales, y su luz es mucho más potente.
- Radio AM/FM de baterías y baterías adicionales o radios de cuerda que no requieran baterías
- Artículos de higiene personal: jabón, productos para la higiene femenina, cepillo y pasta dentales, etc.
- Mantenga su celular junto a usted con la batería cargada
- Suministros para el cuidado de los niños y otros artículos de cuidado especial
- Suministros y alimento para mascotas
- Platos, vasos, servilletas de papel y cubiertos de plástico. Si es posible que haya escasez de agua, esto le facilitará la vida
- Si planea utilizar una parrilla para cocinar, entonces también deberá tener papel aluminio grueso, charolas de aluminio o brochetas para facilitar la limpieza

### **# 3 Manténgase informado**

Manténgase informado a través de los medios y líderes gubernamentales de la localidad. Si se activa el Sistema de Alertas de Emergencia, sintonice las estaciones 740 de AM u 88.7 de FM para recibir los mensajes de emergencia. No confíe sólo en una fuente; reciba información de diversas fuentes.

Avisos de la Oficina de Control de Emergencias:  
<http://www.houstonoem.net/go/maillinglist/4027/>

## **#4 Conozca a sus vecinos**

Un desastre no debe ser la única ocasión en que la comunidad se una. Conozca a sus vecinos a fin de estar listos para ayudarse entre sí en caso de un desastre. Asegúrese de que sus vecinos también estén preparados. ¡No hay mejor recurso que una comunidad preparada!

Para más información sobre la preparación familiar para una emergencia, visite [www.readyhouston.tx.gov](http://www.readyhouston.tx.gov).

## **La Cocina en una Emergencia**

Los desastres naturales pueden ocurrir en cualquier momento y muchas veces van acompañados de una falta de electricidad. Es posible que usted se quede sin electricidad durante un día o más.

En nuestra sociedad moderna, nos hemos vuelto muy dependientes de la electricidad y nos es difícil sobrellevar las cosas cuando no la tenemos. Si no hay electricidad, no podrá utilizar aparatos electrodomésticos, como microondas, estufas, abrelatas, licuadoras, cafeteras y procesadores de alimentos. Asegúrese de contar con equivalentes manuales de todos estos instrumentos, como un abrelatas manual o una cafetera.

A menos que planee comer sólo alimentos sin cocinar durante este tiempo, deberá contar con métodos alternativos para cocinar y preparar alimentos para usted y su familia. A continuación le presentamos algunas opciones seguras que tiene a su disposición:

### **Adecuados para su uso en interiores:**

- Estufa Sterno
- Calienta fuentes

- Velas para calentar
- Olla de Fondue

**Adecuados sólo para uso en exteriores:**

- Parrilla de carbón
- Parrilla o quemador de propano
- Estufa de propano para campamento

**CONSEJO DE SALUD:**  
*Cuando cocine con carbón, no carbonice los alimentos para reducir el desarrollo de sustancias cancerígenas.*

## **Parrilla**

Si su hogar es del 75% de los hogares que tienen una parrilla afuera, entonces ya está camino al éxito. Las parrillas de gas o carbón pueden hacer mucho por usted cuando no hay electricidad.

Asegúrese de contar con un tanque de propano extra a la mano. Si su parrilla es de carbón, deberá tener un suministro adicional de carbón. Una parrilla de gas típica con un tanque de propano lleno tiene suficiente combustible para cocinar entre 30 y 50 comidas, o tres comidas al día durante al menos 10 días.

Las parrillas de carbón tienen ciertas ventajas. Las brasas ardientes permanecerán calientes varias horas después de terminar de cocinar. Esto puede aprovecharlo para mantener los alimentos calientes durante varias horas o para preparar la siguiente comida.

Envuelva con papel aluminio los alimentos que vaya a comer más tarde y colóquelos bien envueltos alrededor de la parrilla de carbón.

Baje la tapa de la parrilla y cierre las ventilas. Cuando esté listo para volver a cocinar, sólo agregue más carbón y abra las ventilas.

Una bolsa de briquetas de carbón de 20 libras debe ayudarle a cocinar entre 4 y 6 veces. Si planea utilizar la parrilla de carbón en caso de una emergencia, deberá tener a la mano cuando menos dos bolsas de 20 libras de carbón.

### **Consejos para cocinar a la parrilla**

- Si va a preparar paquetes para la parrilla, utilice siempre pedazos de papel aluminio grueso lo suficientemente grandes como para envolver los ingredientes. Coloque los ingredientes en medio del papel y dóblelo para envolverlo. Realice un doblez doble en el punto donde se unen los extremos. Luego doble los lados con dobleces también dobles para formar un paquete más o menos hermético, pero deje suficiente espacio para la circulación del calor.
- Puede utilizar sartenes u ollas directamente sobre la parrilla, siempre que no tengan mangos ni asas de plástico. Asegúrese de usar agarraderas o guantes de cocina cuando toque los mangos. Si sólo va a calentar alimentos, coloque las ollas encima de la parrilla mientras cocina otros alimentos. Muchas de las parrillas de propano más nuevas tienen un quemador a un lado para las ollas. Si usted tiene una parrilla de gas con un quemador, utilícelo para hervir agua o calentar sopa enlatada. Usa menos combustible que si prendiera todos los quemadores.
- Puede utilizar bolsas para cocinar en horno encima de la parrilla o estufa para campamento dentro de una olla de agua hirviendo para calentar alimentos enlatados. Así no habrá

ollas sucias que lavar y podrá reutilizar el agua para calentar alimento en otras bolsas.

***Cuando use la parrilla, hágalo de manera segura para que no se convierta en el siguiente desastre de su vida. ¡Hágalo con seguridad, tenga cuidado y coma bien!***

## **Estufas Sterno y para campamento**

Si no tiene parrilla, quizá desee invertir en una estufa de propano para campamento. La puede encontrar fácilmente en muchas tiendas de descuento o de deportes. Las estufas para campamento son más pequeñas que una parrilla, pero suelen ser más eficientes que una estufa Sterno y vienen en varias formas. Los estilos más sencillos consisten en una base de metal y un recipiente para el combustible. Se pueden usar con pastillas de combustible o productos naturales (ramas, carbón, etc.).

Muchas estufas para campamento ahora utilizan propano, combustible líquido o incluso generadores termoeléctricos. Lea bien las instrucciones de la estufa y utilice el combustible adecuado.

La fuente de calor más pequeña y menos costosa es la estufa Sterno. Si utiliza una estufa, recuerde que emite mucho menos calor que una parrilla o una estufa para campamento. Aunque es muy buena para calentar cosas, puede tardar mucho en hervir líquidos en una Sterno, por lo que deberá utilizarla para recetas que no requieran demasiada cocción.

La mayoría de las latas Sterno indican cuánto tiempo duran, que puede ser de 2 a 6 horas o más. Asegúrese de guardar varias latas si es que ésta es su principal fuente de calor.

## Cómo hacer paquetes de aluminio para cocinar a la parrilla



Empiece por cortar una nueva hoja de aluminio grueso.



Coloque los ingredientes en el centro.



Agregue un poco de aceite.



Agregue su sazón favorito.



Junte los bordes.



Doble los bordes superiores para asegurarlos.



Doble los extremos para formar un paquete.



Coloque el paquete completo sobre la parrilla.

# Desayuno

## **Avena Sabor a Pay de Calabaza (4 porciones)**

*por Amber Álvarez*

### **Ingredientes:**

- 4 paquetes de avena instantánea (o 4 porciones de hojuelas de avena – siga las instrucciones del paquete)
- 1 taza de puré de calabaza enlatado
- 2 tiras completas de galletas saladas graham
- 1 cucharadita de especias para pay de calabaza (o canela, jengibre, nuez moscada y pimienta gorda, molidas)
- 2 cucharadas de azúcar

### **Instrucciones:**

1. Prepare la avena instantánea o las hojuelas de avena siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Incorpore el puré de calabaza, las especias para pay de calabaza y el azúcar a la avena ya preparada.
3. Divida la avena preparada en 4 tazones.
4. Agregue galletas graham desmoronadas y sirva.



## **Avena que le encantará a los Niños (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs \* Ganadora del Premio Judges' Gold Star*



### **Ingredientes:**

- 2 tazas de agua
- 1 taza de hojuelas de avena
- 1/3 de taza de manzana deshidratada, picada
- 1/3 de taza de arándanos deshidratados
- 3 cucharadas de azúcar morena
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 de cucharadita de sal

### **Instrucciones:**

1. Hierva el agua con la sal en una cacerola mediana sobre una estufa Sterno u otra fuente de calor.
2. Incorpore la avena y los demás ingredientes.
3. Reduzca el calor a un fuego muy lento cubriendo la lata Sterno de 2/3 a 3/4 de su apertura y espere a que la avena adquiera la consistencia deseada.



## **Hojuelas de Arroz Integral Dulce (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

2 tazas de hojuelas de arroz trituradas (poha/aval)

1/2 taza de azúcar morena

1 taza de coco rallado

1/2 cucharadita de cardamomo

1 cucharadita de ajonjolí

1/4 de cucharadita de jengibre

1/4 de taza de agua

Un puñado de nueces de la India

### **Instrucciones:**

1. Combine el azúcar y el agua, y mezcle hasta que se disuelva.
2. Agregue todos los demás ingredientes y revuelva bien.
3. Deje reposar y absorber el agua por alrededor de 20 minutos.
4. Sirva con banana u otras nueces.



# Bocadillos, Dips y Salsas

## **Hummus Básico (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1 lata (16 onzas) de garbanzos
- 2 cucharadas (o más) del líquido de la lata de garbanzos
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1½ cucharadas de tahini (pasta de ajonjolí)
- 2 dientes de ajo, triturados
- 1/2 cucharadita de sal gruesa
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### **Instrucciones:**

1. Drene los garbanzos y reserve el líquido.
2. Si utiliza un mortero, empiece por machacar los garbanzos, el ajo y la sal, y luego agregue el resto de los ingredientes.
3. Si utiliza equipo estándar, pique los garbanzos lo más finos que pueda y colóquelos en un tazón.
4. Agregue la sal y el ajo, y aplástelos con un tenedor hasta que queden homogéneos.
5. Agregue todos los demás ingredientes (excepto el líquido de los garbanzos) y mezcle vigorosamente con un tenedor.
6. Agregue el líquido de los garbanzos, una cucharada a la vez, hasta alcanzar la consistencia deseada.
7. Coma con un pan plano, chips o vegetales. Puede agregar cualquiera de sus condimentos favoritos.

## **Pasta de Frutas y Mantequilla de Maní para Untar**



**(4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de mantequilla de maní cremosa
- 1/4 de taza de chabacano deshidratado, picado
- 1/4 de taza de pasas doradas, picadas
- 2 cucharadas de miel

### **Instrucciones:**

1. Mezcle la mantequilla de maní y la miel e incorpore la fruta deshidratada.
2. Guarde la mezcla en un recipiente bien cerrado a temperatura ambiente.
3. Para servir: puede untarla en panes, muffins, biscuits o galletas saladas.



## **Salsa de Frijoles Negros y Mango (4 porciones)**



*por Kaye Heitmann*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y drenados
- 1 lata (11 onzas) de granos de elote con pimientos, drenados
- 1 lata (15 onzas) de mango en rebanadas, en cubos
- 1/4 de taza de cebolla, picada
- 1/4 de taza de aderezo para ensalada de aceite y vinagre

### **Instrucciones:**

1. En un tazón mediano combine todos los ingredientes y mezcle hasta cubrir bien.
  2. Sirva como entrada con galletas saladas o totopos, o como ensalada. Puede agregar un poco de atún, salmón o pollo enlatado para convertir esta ensalada en un plato principal.
- 

## **Dip de Alcachofa (4 porciones)**

*por Lindsay Ruschel*

### **Ingredientes:**

- 1 frasco (6 onzas) de corazones de alcachofa marinados, drenados
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- Salsa Tabasco al gusto
- Sal al gusto

### **Instrucciones:**

1. Remoje las semillas de girasol en agua caliente durante 1 hora. Drene y reserve.
2. Utilizando un picador o molino manual, pique finamente las semillas de girasol y los corazones de alcachofa. (Si no tiene molino ni trituradora, utilice un cuchillo afilado).
3. Agregue una o dos gotas de salsa Tabasco y sal al gusto. Mezcle bien.

## **Salsa Rápida de Queso Cheddar (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

1 lata (10½ onzas) de crema condensada de queso Cheddar  
De 1/4 a 1/3 de taza de leche evaporada

### **Instrucciones:**

1. Combine los ingredientes en una cacerola.
  2. Caliente y revuelva con un batidor.
  3. Sirva con pescado, carne, ave o vegetales cocidos.
- 

## **Salsa Básica y Rápida de Crema (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

1 lata (10½ onzas) de crema condensada de apio, pollo o champiñones  
De 1/3 a 1/2 taza de leche evaporada

### **Instrucciones:**

1. Combine los ingredientes en una cacerola.
2. Caliente y revuelva con un batidor.
3. Sirva con vegetales cocidos.



## **Salsa Rápida de Hongos Golden (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

1 lata (10½ onzas) de crema condensada de champiñones golden  
1/3 de taza de agua

### **Instrucciones:**

1. Combine los ingredientes en una cacerola.
  2. Caliente y revuelva con un batidor. Sirva con fideos.
- 

## **Palomitas de Maíz a la Parrilla (4 porciones)**

*por Kaye Heitmann*

### **Ingredientes:**

1 cucharada de aceite de canola  
1/4 de taza de granos de maíz palomero  
1/4 de cucharadita de sal

### **Instrucciones:**

1. Combine el maíz palomero con el aceite y coloque en un molde de aluminio desechable para pay o para hornear.
2. Utilice papel aluminio para formar una especie de domo y cubrir el molde.
3. Coloque el molde sobre la parrilla a fuego fuerte.
4. Cocine agitando con frecuencia hasta que dejen de sonar las palomitas que revientan (unos 8 minutos).
5. Sazone con sal y sirva.



# Sopas y Sándwiches

## **Sándwich Doble de Galletas Saladas y Nutella**

**(6 porciones)**

*por Varsha Vakil*



### **Ingredientes:**

- 1 paquete de galletas saladas sin sal
- 1 lata de cerezas (sin hueso), picadas
- 1 taza de almendras fileteadas
- 1 frasco de Nutella

### **Instrucciones:**

1. Unte Nutella en un lado de las galletas saladas.
2. En las galletas con Nutella agregue algunas almendras fileteadas y cerezas picadas. Luego colóquelas sobre otra galleta con Nutella (hacia arriba) y vuelva a agregar almendras y cerezas picadas.
3. Termine cubriendo con una galleta salada con Nutella (hacia abajo) para formar un sándwich.
4. Presione ligeramente el sándwich doble de galletas para que se peguen.
5. Coloque las galletas en una charola y disfrute de un bocadillo que gustará a todas las edades.
6. Nota: La galleta de en medio se puede untar con Nutella por ambos lados.

## **Rollos Cremosos de Camarón (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

4 latas de camarones medianos  
4 panes para hot dog  
2 tallos de apio, picados  
1 cabeza de lechuga, cortada en pedazos  
1/2 cucharadita de cebollines secos  
1 cucharada de jugo de limón  
1/2 taza de mayonesa (u 8 paquetes individuales)  
sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. En un tazón combine la mayonesa, el jugo de limón, sal, pimienta y los cebollines.
  2. Agregue los camarones y el apio, y revuelva para combinar.
  3. Abra los panes para hot dog, rellénelos con la mezcla de camarones y cubra con lechuga.
- 

## **Sándwich de Pollo a la BBQ (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

4 latas (8 onzas) de pollo cocido, drenado  
4 bollos para hamburguesa pequeños  
1/4 de taza de mayonesa (o 4 paquetes individuales)  
1 taza de zanahoria, cortada en juliana  
1/2 taza de salsa barbeche

### **Instrucciones:**

1. Combine el pollo, las zanahorias y la salsa barbecue en un tazón.
2. Unte mayonesa en los bollos.
3. Cubra con la mezcla de pollo. Agregue lechuga u otros vegetales si así lo desea.

## **Rollos de Atún (6 porciones)**

*por Kaye Heitmann*



### **Ingredientes:**

- 1 pan redondo (15 pulgadas)
- 1 lata (12 onzas) de atún blanco, drenado
- 1 frasco de pimientos rojos asados, drenados y picados
- 1/2 taza de queso Parmesano, rallado
- 3 cucharadas de aceitunas verdes, picadas
- 2 cucharadas de mostaza (entre 3 y 4 paquetes individuales)
- 1/2 taza de mayonesa (unos 8 paquetes individuales)

### **Instrucciones:**

1. En un tazón pequeño combine el atún, la mayonesa, las aceitunas, la mostaza y el queso Parmesano, y mezcle bien.
2. Unte sobre el pan.
3. Enrolle el pan para envolver el relleno. Corte los extremos si lo desea, y luego corte el rollo en piezas de 1".
4. Sirva de inmediato.

---

## **Envuelto de Banana y Nuez de la India (4 porciones)**

*por Katherine Hale*



### **Ingredientes:**

- 4 bananas, rebanadas
- 1/2 taza de pasas
- 24 hojas de lechuga
- 1/2 taza de mantequilla de nuez de la India o de otro fruto seco

### **Instrucciones:**

1. Unte la mantequilla en la lechuga y cubra con pasas y bananas.

## **Sándwich Ligero de Spam® (4 porciones)**

*por Brenda Thorne*



### **Ingredientes:**

- 1 paquete de fiambre light Spam®
- 2 tazas de lechuga (opcional)
- 8 rebanadas de pan, galletas o muffins (de preferencia multigrano)
- 2 tomates (opcional)

### **Instrucciones:**

1. Abra el paquete de fiambre Light Spam con el abrelatas. (Si prefiere, puede utilizar Spam regular).
  2. Rebane el fiambre al grosor que desee. El número de porciones dependerá del grosor de la rebanada.
  3. Coloque una rebanada de tomate y una hoja de lechuga (si la tiene) sobre el pan, las galletas o el muffin.
- 

## **Sándwich Sencillo de Garbanzos (4 porciones)**

*por Katherine Hale*



### **Ingredientes:**

- 2 latas de garbanzos
- 8 rebanadas de pan
- 3 cucharadas de vinagre
- sal y pimienta al gusto

### **Instrucciones:**

1. Machaque los garbanzos en un tazón con el vinagre, sal y pimienta.
2. Esparza sobre el pan para hacer sándwiches y cubra con sus vegetales favoritos.

## **Envueltos de Mantequilla de Maní y Banana**

**(4 porciones)** *por Kaye Heitmann*



### **Ingredientes:**

- 1 taza de mantequilla de maní o de otro fruto seco
- 4 tortillas de harina integrales
- 1/2 taza de pasas
- 2 bananas
- 2 cucharadas de miel

### **Instrucciones:**

1. En un tazón combine la mantequilla de maní con la miel y mezcle bien.
  2. Incorpore las pasas.
  3. Cubra las tortillas con la mezcla de mantequilla de maní.
  4. Enrolle cada tortilla con ½ banana, rebanada a lo largo.
  5. Corte el envuelto por la mitad y sirva de inmediato.
- 

## **Sopa de Tortilla con Pollo (4 porciones)**

*por Margaret Raber*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (15 onzas) de granos de elote o maíz pozolero, drenados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros sin sal
- 1 lata (10 onzas) de tomates picados con chiles verdes, drenados
- 2 latas (14.5 onzas) de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 lata (10 onzas) de pollo en trozos

### **Instrucciones:**

1. Abra todas las latas de vegetales y pollo. Vacíelas en una cacerola.
2. Con la estufa para campamento, estufa Sterno u otra fuente de calor, caliente la sopa por aproximadamente 10 minutos o hasta que esté bien caliente.

## **Burritos de Pollo Calientes (4 porciones)**

*por Margaret Raber*

### **Ingredientes:**

- 1 lata de crema condensada de frijol
- 2 latas (4.5 onzas) de pollo en agua, drenado
- 3 tortillas de harina
- 1/2 taza de salsa
- 1 cebolla, picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de aceite de canola

### **Instrucciones:**

1. Caliente el aceite, añada la cebolla y el ajo, y cocine hasta que la cebolla esté tierna.
  2. Incorpore la crema, la salsa y el pollo a la sartén. Cocine hasta que se haya calentado la mezcla de pollo.
  3. Con una cuchara, coloque un cuarto de la mezcla en cada tortilla. Doble los lados para formar un burrito y disfrute.
- 

## **Sopa Rápida para Cenar (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 2 latas (10¼ onzas) de crema condensada de apio
- 1 lata (15 onzas) de alubias

### **Instrucciones:**

1. Prepare la crema como lo indica la lata.
2. Agregue las alubias y caliente bien en una estufa Sterno u otra fuente de calor.

## **Sopa Cremosa de Champiñones (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1 onza de champiñones deshidratados
- 1/4 de taza de queso Parmesano, rallado
- 1 lata (13 onzas) de leche evaporada
- 3 tazas de agua hirviendo, divididas
- 1 cucharada de cebolla deshidratada
- 1 cubo de consomé de res
- 2 cucharadas de fécula de maíz
- 1/2 cucharadita de hojas de tomillo secas
- 1/8 de cucharadita de pimienta

### **Instrucciones:**

1. Coloque los champiñones en la olla y cubra con 1 taza de agua hirviendo. Deje reposar por 10 minutos o según lo indique el paquete. Procese los champiñones como se indica (a veces se pide que se retiren los tallos).
2. Coloque una olla a fuego medio e incorpore el resto del agua, el consomé de res y la cebolla deshidratada. Lleve a hervor y deje hervir a fuego lento por 5 minutos.
3. Agregue la fécula de maíz, la pimienta y el tomillo, y caliente hasta que la sopa espese.
4. Agregue la leche evaporada y vuelva a calentar hasta que la sopa empiece a hervir. Agregue el queso Parmesano y sirva.



## **Sopa Asiática y Picante de Fideos con Pollo (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 2 latas (14 onzas) de caldo de pollo
- 1 lata (12½ onzas) de pollo, drenado (reserve el caldo)
- 2 onzas de fideos de arroz (*phad thai*) en trozos más pequeños
- 1/4 de cucharadita de ajo deshidratado
- 1 cucharada de cebollines secos
- 1/4 de cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharadas de perejil
- 1/4 de cucharadita de pimienta cayena en polvo

### **Instrucciones:**

1. Ponga a hervir el caldo en una cacerola grande, a fuego de medio a fuerte, utilizando una estufa Sterno u otra fuente de calor.
  2. Incorpore el resto de los ingredientes, excepto el pollo, el caldo reservado y el perejil. Cocine hasta que los fideos estén al dente (unos 6 minutos).
  3. Reduzca el fuego cubriendo parcialmente la lata Sterno e incorpore el pollo, el caldo reservado y el perejil.
  4. Caliente bien.
- 

## **Sopa de Seis Latas (6 porciones)**

*por Anna Pakulska*

### **Ingredientes:**

- 2 latas de sopa minestrone
- 1 lata de tomates con chiles verdes
- 2 latas de frijoles rancheros
- 1 lata de tomates picados

### **Instrucciones:**

1. Mezcle todos los ingredientes, sin seguir un orden en particular.
2. Caliente en una olla y disfrute.

## **Sopa de lo que encuentre en la Despensa (2 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (14 onzas) de tomates picados, sin drenar
- 1 lata (11 onzas) de granos de elote, drenados
- 1 lata (11 onzas) de ejotes, drenados
- 1 lata (6 onzas) de pollo (opcional)
- 3 latas de jugo de tomate o cóctel de verduras
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de crutones (opcional)

### **Instrucciones:**

1. En una olla grande combine todos los ingredientes (excepto los crutones) y mezcle ligeramente.
  2. Caliente la sopa a la temperatura deseada y cubra con los crutones antes de servir.
- 

## **Sopa de Papa y Tomate (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 2 latas (10¼ onzas) de sopa de tomate
- 1 lata (14½ onzas) de papas, drenadas y machacadas
- agua, la cantidad que quepa en 2 latas de sopa
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de albahaca seca

### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes en una cacerola mediana.
2. Deje hervir a fuego lento durante 15 a 30 minutos.

## Platos Fuertes

### **Pizza de Pollo (4 porciones)**

*por Kaye Heitmann*



#### **Ingredientes:**

- 1 lata (6 onzas) de pollo, drenado
- 1 lata (7 onzas) de pimientos rojos asados, drenados y picados
- 1 lata (14 onzas) de tomate picado, drenado
- 1/4 de taza de queso Parmesano, rallado
- 1 lata (15 onzas) de frijoles refritos
- 1 base para pizza ya preparada
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- sal y pimienta al gusto

#### **Instrucciones:**

1. En un tazón mediano, combine los frijoles, el vinagre, el orégano y el tomillo, y sazone con sal y pimienta al gusto.
2. Machaque los frijoles, dejando un poco de textura en la mezcla.
3. Unte la mezcla de frijoles en la base para pizza. Cubra con pollo, pimientos rojos y tomates.
4. Espolvoree queso por encima y sirva.



## **Garbanzos Marinados (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, drenados
- 1 frasco de pimientos rojos asados, picados
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 cucharadita de cebolla deshidratada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1/4 de taza de aceitunas negras (opcional)
- sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes.
  2. Reserve y deje marinar unos 10 minutos.
  3. Sirva con pan pita o totopos.
- 

## **Cuscús y Almejas (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1 taza de cuscús
- 2 latas (8 onzas) de almejas picadas, drenadas
- 2 cucharadas de cebolla deshidratada
- 2 cucharaditas de perejil seco
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1¼ tazas de agua muy caliente
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 4 cucharadas de aceite de oliva

### **Instrucciones:**

1. Ponga el cuscús en un tazón y agregue agua caliente de la llave, cubra y deje remojar por 10 minutos. Esponje con un tenedor.
2. Combine todos los demás ingredientes y espere a que la cebolla se rehidrate durante algunos minutos.
3. Incorpore la mezcla de almejas al cuscús y sirva.

## **Pollo y Judías Blancas (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1 taza (15 onzas) de frijoles cannellini u otras judías blancas, drenados
- 2 latas (14 onzas) de pollo
- 4 tallos de apio, picados
- 2 calabacitas, picadas
- 1/3 de taza de tomates deshidratados, picados
- 1 diente de ajo mediano
- 1/4 de taza de vinagre de vino blanco
- 6 cucharadas de jugo de naranja
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de albahaca seca
- 1 cucharadita de mostaza Dijon (o 1 paquete individual)
- sal y pimienta al gusto

### **Instrucciones:**

1. Combine el aceite, el jugo de naranja, el vinagre y la mostaza usando un tenedor hasta que quede homogéneo.
2. Agregue el pollo, las judías y los vegetales.
3. Deje reposar unos 20 minutos hasta que los sabores se hayan mezclado.
4. Sazone con sal, pimienta y la albahaca.



## **Alubias con Menta en Cuscús**

**(4 porciones)** por Margaret Raber



### **Ingredientes:**

- 1 de taza de cuscús
- 1¼ tazas de agua muy caliente
- 1 lata (15½ onzas) de alubias, drenadas
- 1 lata (15 onzas) de tomate picado, drenado
- 1/2 cebolla pequeña, en rebanadas muy delgadas
- 1/4 de taza de hojas de menta fresca
- 1/4 de taza de almendras tostadas, picadas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. Ponga el cuscús en un tazón mediano, agregue el agua caliente encima, cubra y deje reposar por 5 a 10 minutos. Esponje con un tenedor.
2. Incorpore las alubias, el jugo de limón, 1 cucharada de aceite y una pizca de sal y pimienta.
3. En un tazón aparte combine los tomates, la cebolla, la menta, una pizca de sal y pimienta, y el resto del aceite.
4. Pase el cuscús a un platón, cubra con la mezcla de tomate y añada las almendras.



## Pasta con Salmón en Salsa Cremosa de Eneldo

(4 porciones) por Lindsay Ruschel



### **Ingredientes:**

10 onzas de pasta instantánea  
2 latas (7 onzas) de salmón rosado premium, drenado  
1 taza de crema o leche evaporada  
2 cucharadas de jugo de limón  
1½ cucharadas de eneldo  
1 cucharadita de azúcar  
1/2 cucharadita de sal  
pimienta negra

### **Instrucciones:**

1. Cubra la pasta con agua y deje hidratar hasta que esté al dente (unos 15 minutos).
2. Drene y coloque en un tazón para servir.
3. En un tazón mediano, combine la crema o leche con el jugo de limón, el eneldo, la sal y el azúcar, y bata con un batidor hasta que queden bien mezclados.
4. Incorpore el salmón hasta cubrirlo.
5. Cubra la pasta con la salsa. Sazone con pimienta negra molida.



## **Pasta con Camarones (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1 paquete (8 onzas) de pasta instantánea
- 2 latas (4 onzas) de camarones pequeños, drenados
- 1/3 de taza de apio, picado
- 1 cucharadita de cebolla deshidratada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharaditas de eneldo seco (o 2 cucharadas si es fresco)
- 2/3 de taza de mayonesa (unos 10 paquetes individuales)
- 1 paquete individual de mostaza
- 1 tomate, picado (opcional)
- sal y pimienta al gusto

### **Instrucciones:**

1. Ponga la pasta instantánea en un tazón y cubra con agua caliente. Déjela rehidratar durante 8 a 12 minutos. Drene y reserve.
2. Combine todos los demás ingredientes y déjelos reposar unos 15 minutos hasta que se rehidrate la cebolla.
3. Mezcle los camarones preparados con la pasta y deje reposar otros 5 minutos antes de servir.



## **Garbanzos Ácidos (4 porciones)**



por Varsha Vakil \* Ganadora del Premio Judges' Gold Star

### **Ingredientes:**

- 3 latas (15 onzas) de garbanzos
- 1 bolsa de totopos (horneados)
- 1/2 taza de nueces
- 1/2 taza de pasas
- 1 lata de aceitunas negras
- 1/2 taza de almendras fileteadas (opcional)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 o 2 cucharadas de jugo de limón o lima embotellado
- 2 cucharaditas de pimienta cayena en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano y/o tomillo seco
- 1/2 cucharadita de perejil seco
- 2 cucharaditas de mezcla de especias chaat massala (opcional)
- sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. Drene el líquido de los garbanzos y las aceitunas, y séquelos con una toalla de papel.
2. En un tazón grande, agregue los garbanzos, las aceitunas, el jugo de limón/lima, el aceite de oliva, las hierbas secas, sal, pimienta y las especias.
3. Mezcle para distribuir bien las especias (agréguelas al gusto).
4. Agregue pasitas y nueces a los garbanzos, y mezcle bien en el tazón.
5. Para hacer una botana deliciosa, ácida y rica en proteína para familiares y amigos, sívalos con totopos.



## **Panzanella de Atún (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

4 tazas de pan de corteza del día anterior, en pedazos  
1 lata (5 onzas) de atún en agua, drenado  
1 lata (15 onzas) de tomate picado, drenado  
1/3 de taza de aceitunas Kalamata  
1/2 cebolla morada, en rebanadas muy delgadas  
2 o 3 cucharadas de vinagre de vino tinto  
1/2 taza de aceite de oliva  
1½ cucharaditas de albahaca seca  
sal y pimienta al gusto

### **Instrucciones:**

1. Combine el aceite de oliva, el vinagre, la albahaca, sal y pimienta, y bata con un tenedor.
2. Coloque el atún, el pan, los tomates, la cebolla y las aceitunas en un tazón para servir, y mezcle con el aceite. Sirva de inmediato.



## **Relleno para Burritos de Carne (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (15 onzas) de picadillo de res
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 cucharada de cebolla deshidratada
- 1 cucharada de pimiento verde deshidratado
- 1 cucharada de chile en polvo

### **Instrucciones:**

1. Caliente la carne en una sartén a fuego de medio a fuerte, utilizando una estufa Sterno u otra fuente de calor.
  2. Agregue el resto de los ingredientes. Reduzca a fuego medio cubriendo parcialmente la apertura de la lata Sterno.
  3. Cocine por 10 minutos removiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla espese y los vegetales se rehidraten.
  4. Utilice en burritos, tacos, nachos o quesadillas. Alcanza para 8 tortillas de 6 pulgadas.
- 

## **Frijoles con Pollo a la Mexicana (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (10¾ onzas) de crema condensada de queso Cheddar
- 1 lata (15¼ onzas) de granos de elote enteros, sin drenar
- 1 lata (5 onzas) de pollo, drenado y desmenuzado
- 2 latas (15 onzas) de frijoles pintos, enjuagados y drenados
- 1 cucharadita de chile en polvo, o al gusto
- hojuelas de perejil

### **Instrucciones:**

1. En una cacerola grande combine la crema y los elotes.
2. Incorpore el pollo, los frijoles y el chile en polvo.
3. En una estufa Sterno u otra fuente de calor, caliente bien a fuego lento.
4. Agregue las hojuelas de perejil antes de servir.

## **Curry de Lentejas y Carne (4 porciones)**

*por Eunice Santos*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de cecina de res, cortada en trozos pequeños
- 2 latas de vegetales (como champiñones, cebollas y zanahorias)
- 2 latas de lentejas verdes
- 1 paquete (6 onzas) de vermicelli, fideos de arroz o cabello de ángel
- 1/2 taza de pasas
- 2 cubos de consomé de res
- 4 cucharadas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de curry en polvo
- 4 tazas de agua embotellada

### **Instrucciones:**

1. Coloque todos los ingredientes (excepto la pasta) en una olla y hierva.
2. Cubra y retire del fuego.
3. En otra olla cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Drene la pasta y agregue a la olla de curry.
4. Regrese la olla a la estufa, baje la flama y revuelva bien hasta que se mezcle y burbujee (si se ve muy seco, agregue agua).
5. Cubra y deje reposar de 5 a 7 minutos a que espese. Nota: los vegetarianos pueden omitir la cecina de res.



## **Fideos en Salsa Asiática y Picante de Maní (4 porciones)**

por Amber Álvarez \* Ganadora del Premio Judges' Gold Star



### **Ingredientes:**

3/4 de libra de fideos de arroz o espagueti delgado

1/2 taza de mantequilla de maní cremosa

1/3 de taza del agua de la cocción de los fideos

1/2 taza de maníes tostados secos, picados

1 lata de vegetales para salteado

1 cucharada de azúcar morena

1 o 2 cucharadas de pasta de chile y ajo

1 cucharada de aceite de sésamo

De 1/4 a 1/2 cucharadita de jengibre molido

1/4 de taza de salsa de soya

### **Instrucciones:**

1. Prepare los fideos siguiendo las instrucciones del paquete. Reserve 1/3 de taza del agua de la cocción.
2. En un tazón grande mezcle la mantequilla de maní con el agua de cocción reservada, la salsa de soya, el jengibre molido, el aceite de sésamo, la pasta de chile y ajo, y el azúcar morena.
3. Caliente los vegetales para salteado utilizando la fuente de calor.
4. Mezcle ligeramente los fideos con los vegetales para salteado y la salsa, cubra con los maníes tostados y picados, y sirva.



## Croquetas de Salmón Selladas



(4 porciones) por Kady Woods \* Ganadora del Premio Judges' Silver Star

### Ingredientes:

- 1 lata (16 onzas) de salmón salvaje de Alaska
- De 1/2 a 3/4 de taza de migas de pan
- 1/3 de taza de mayonesa
- 1/3 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de jugo de limón concentrado
- una pizca de pimienta cayena roja
- 1/2 cucharadita de paprika

### Instrucciones:

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón y forme de 10 a 12 croquetas.
2. Encienda la estufa Sterno, la estufa para campamento o la parrilla y caliente un poco de aceite en una sartén.
3. Selle las croquetas hasta que queden doradas de ambos lados y sirva.

---

## Succotash de Chícharos Crowder (3 porciones)

por Cheryl Driggs

### Ingredientes:

- 1 lata (15½ onzas) de chícharos Crowder, sin drenar
- 1 lata (11 onzas) de granos de elote con pimientos rojos y verdes, drenados
- 3 cucharadas de cebolla deshidratada
- 1/4 de cucharadita de hojas de tomillo secas
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 de cucharadita de sal de apio

### Instrucciones:

1. Combine todos los ingredientes en una cacerola mediana.
2. Caliente en una estufa Sterno con la lata Sterno parcialmente cubierta o en otra fuente de calor hasta que queden calientes.
3. Sirva y disfrute.

## **Camarones de Lata a la Mediterránea (4 porciones)**



*por Margaret Raber*

### **Ingredientes:**

- 4 latas medianas de camarones, limpios
- 1 manojo de rábanos, finamente rebanados
- 2 pimientos verdes, finamente rebanados
- 1/3 de taza de aceitunas
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de taza de jugo de limón
- 1 cucharadita de albahaca seca
- sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes.
  2. Reserve por 10 minutos.
  3. Divida en tazones y agregue el líquido restante por encima.
  4. Sirva con tostaditas de pan pita o galletas.
- 

## **Chorizo y Pimientos (4 porciones)**

*por Raúl Castillo*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de chorizo seco, rebanado
- 2 pimientos, rebanados
- 1 cebolla, rebanada
- 2 cucharadas de aceite

### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes y colóquelos en una hoja gruesa de aluminio.
2. Forme un paquete doblando los bordes.
3. Coloque el paquete sobre la parrilla a fuego fuerte. Voltee una vez.
4. Cocine por 10 minutos.

## **Espagueti sin Carne (4 porciones)**

*por Kaye Heitmann*

### **Ingredientes:**

- 1 frasco (6 onzas) de champiñones rebanados, drenados
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 lata (14 onzas) de caldo de pollo o res
- 1 diente de ajo, picado
- 1¾ tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 lata (6 onzas) de pasta de tomate
- 1 cucharadita de sazónador italiano seco
- 6 onzas de espagueti seco, en trozos
- 1/4 de taza de queso Parmesano, rallado
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra

### **Instrucciones:**

1. En una cacerola grande cocine la cebolla y el ajo en el aceite hasta que queden tiernos.
2. Incorpore los champiñones enlatados con el caldo, el agua, la pasta de tomate, el sazónador italiano y la pimienta.
3. Deje hervir. Agregue el espagueti en trozos, un poco a la vez, removiendo constantemente.
4. Regrese a ebullición y baje la flama. Deje hervir a fuego lento sin cubrir durante 17 a 20 minutos o hasta que el espagueti esté tierno y la salsa haya alcanzado la consistencia deseada, removiendo frecuentemente. Sirva con queso Parmesano.



## **Arroz con Atún Fácil (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz instantáneo, sin cocer
- 1 lata (10½ onzas) de caldo de pollo condensado
- 1 lata (8 onzas) de ejotes cortados, drenados
- 1 lata (7 onzas) de atún, drenado y desmenuzado
- 1/3 de taza de cebolla, picada
- 1/4 de taza de castañas de agua, rebanadas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de salsa de soya

### **Instrucciones:**

1. En una cacerola, cocine la cebolla en el aceite hasta que esté tierna. Agregue el caldo, el arroz, las castañas y la soya.
  2. Deje hervir. Cubra. Cocine a fuego lento durante unos 5 minutos o hasta que se absorba todo el líquido.
  3. Agregue el atún y los ejotes, y caliente bien. Si lo desea, agregue más salsa de soya al servir.
- 

## **Pollo Griego Rápido (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1/2 taza de aceitunas negras, rebanadas
- 1/2 taza de cebolla morada, picada
- 1 lata (15 onzas) de tomate picado, drenado
- 1 lata (12 onzas) de pollo, drenado
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharadita de orégano
- 2 cucharadas de aceite de oliva

### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes y mezcle hasta cubrir bien.
2. Sirva con cuscús, pasta o galletas.

## **Chili Blanco de Pollo (4 porciones)**

por Peggy Krysiak\* Ganadora del Premio Judges' Silver Star



### **Ingredientes:**

- 2 latas de frijoles norteños o alubias
- 1 lata de caldo de pollo
- 2 latas de pollo
- 1 lata de zanahorias
- 1 cebolla mediana, finamente picada
- 1 lata de chiles verdes picados, drenados
- 3 cucharadas de harina
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharaditas de comino molido

### **Instrucciones:**

1. En una sartén grande cocine la cebolla en el aceite hasta que esté transparente (unos 4 minutos).
2. Agregue la harina, los chiles y el comino; cocine sin dejar de mover durante 2 minutos.
3. Agregue los frijoles, las zanahorias y el caldo; lleve a hervor.
4. Baje la flama y deje hervir a fuego lento durante unos 10 minutos hasta que espese.
5. Agregue el pollo y caliente bien.
6. Añada totopos desmoronados o salsa al servir si así lo desea.



## **Musubi Marino de Spam® (4 porciones)**

*por John Fleming*

### **Ingredientes:**

- 1 lata de Spam® clásico
- 2 tazas de arroz blanco precocido
- 1 hoja de nori (alga) entera
- 3/4 de taza de azúcar
- 3/4 de taza de salsa de soya
- 1/3 de taza de ajonjolí tostado (opcional)
- hojuelas de sazónador furikake o sal y pimienta (opcional)

### **Instrucciones:**

1. Cocine el arroz en una sartén o arrocera, si la tiene. Sazone el arroz cocido con furikake o ajonjolí al gusto.
2. Agregue la salsa de soya y azúcar al gusto.
3. Retire el spam de la lata (no tire la lata). Corte el spam en rebanadas gruesas de ¼ de pulgada.
4. Selle las rebanadas de spam en una sartén o en la parrilla con una mezcla de salsa de soya y azúcar para mayor sabor. Guarde parte de la salsa.
5. Retire el fondo de la lata para usar los lados como molde a fin de darle forma al musubi.
6. Con una cuchara sirva generosas porciones de arroz en el molde, rocíe con un poco de salsa y cubra con el spam cocinado. Presione y retire el molde.
7. Envuelva el bloque de arroz y spam con una banda de nori. Ensamble tantos musubis como pueda y sirva (una lata de spam alcanza para 4 a 6 musubis, dependiendo del grosor de las rebanadas de spam).

## **Pollo Fácil a la Reina (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (10¾ onzas) de crema de pollo
- 2 tazas de pollo cocido o pollo enlatado en trozos
- 1/2 taza de leche evaporada o agua
- 1 lata (14½ onzas) de chícharos y zanahorias, drenados
- 1 lata (4 onzas) de champiñones rebanados, drenados
- 1 frasco (2 onzas) de pimienta picada, drenado

### **Instrucciones:**

1. Revuelva la crema y la leche en una sartén y cocine hasta que la mezcla esté caliente y burbujeante.
  2. Agregue el pollo, el pimienta, los champiñones, los chícharos y las zanahorias.
  3. Caliente la mezcla hasta que esté burbujeando.
  4. Sirva la mezcla de pollo sobre pan tostado o arroz.
- 

## **Pasta Alfredo Sencilla (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (14½ onzas) de chícharos de olor, drenados
- 1 paquete de fideos u otra pasta
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1/4 de taza de aceite de oliva o margarina
- 1 paquete de mezcla de aderezo italiano para ensaladas
- 2½ cucharadas de perejil, picado (opcional)

### **Instrucciones:**

1. Cocine los fideos como se indica en el paquete.
2. Combine la mezcla de aderezo, leche evaporada y aceite de oliva mientras se cocinan los fideos. Drene los fideos cocidos.
3. Combine los fideos con el perejil y los chícharos, y agregue la salsa. Sirva caliente.

## Vegetales, Guarniciones y Ensaladas

### **Ensalada Ambrosía (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*



#### **Ingredientes:**

- 1 lata (8 onzas) de mandarinas, drenadas
- 1 lata (15¼ onzas) de piña en trozos, drenada
- 1/3 de taza de coco rallado

#### **Instrucciones:**

1. Mezcle los ingredientes y sirva.
  2. Opcional: agregue algunas nueces u otro fruto seco.
- 

### **Ensalada Mexicana de Tres Frijoles (6 porciones)**

*por Cheryl Driggs*



#### **Ingredientes:**

- 1 lata (15½ onzas) de frijoles negros, enjuagados y drenados
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles rojos, enjuagados y drenados
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles pintos, enjuagados y drenados
- 1 taza de salsa medio picante o picante
- 1 lata (15¼ onzas) de granos de elote, drenados
- 2 cucharadas de cebolla deshidratada
- cilantro seco

#### **Instrucciones:**

1. Mezcle los frijoles, la salsa, la cebolla y los granos de elote. 2. Deje reposar de 30 a 45 minutos.
2. Rocíe cilantro encima y sirva.

## **Ensalada de Jícama y Manzana (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1 jícama mediana, pelada y en tiras
- 4 manzanas, en trozos
- 1/4 de taza de cilantro, picado en trozos grandes
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de miel
- 2 limones (jugo)
- 1/3 de taza de pepitas tostadas (opcional)
- Sal

### **Instrucciones**

1. Combine todos los ingredientes (excepto las pepitas) en un tazón grande y revuelva ligeramente hasta que se combinen.
2. Agregue las pepitas antes de servir.



## **Ensalada Festiva (4 porciones)**

*por Lindsay Ruschel*



### **Ingredientes:**

- 1 lata (15 onzas) de granos de elote, drenados
- 1 lata (14 onzas) de tomatillos, drenados y picados
- 1 lata (8 onzas) de pimientos rojos asados, drenados y picados
- 1 cucharada de cebolla deshidratada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 1/8 de cucharadita de pimienta cayena
- 1/4 de cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de sal

### **Instrucciones:**

1. En un tazón grande combine los vegetales.
2. Para el aderezo, en un tazón pequeño combine la cebolla, el jugo de limón, el comino, la sal y la pimienta cayena. Bata en el aceite hasta que quede homogéneo. Agregue el aderezo a la ensalada y revuelva ligeramente para cubrirla bien.



## **Ensalada de Papas a la Mostaza (4 porciones)**

*por Lindsay Ruschel*



### **Ingredientes:**

2 latas (14½ onzas) de papas pequeñas, drenadas  
8 cucharaditas de cebolla deshidratada  
2 cucharadas de tocino en trocitos  
8 cucharadas de aceite  
4 cucharadas de vinagre  
2 cucharadas de mostaza Dijon  
2 cucharadas de estragón  
sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes no líquidos y reserve.
2. En un frasco con tapa de rosca, combine el aceite de oliva, el vinagre y la mostaza, y agite bien. Vacíe sobre la mezcla de papas y revuelva para cubrir.



## **Ensalada de Vegetales Marinados (4 porciones)**



por Lindsay Ruschel \* Ganadora del Premio Judges' Gold Star

### **Ingredientes:**

- 1 frasco (4 onzas) de pimientos rojos asados, drenados y en tiras
- 1 lata (8 onzas) de papas rebanadas, drenadas
- 1 lata (4 onzas) de corazones de alcachofa marinados, drenados
- 1 lata (3 onzas) de aceitunas negras maduras y sin hueso, drenadas
- 1 lata (8 onzas) de ejotes cortados, drenados
- 2 cucharadas de piñones
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 1/2 cucharada de ajo picado
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. En un tazón pequeño combine el aceite de oliva, el vinagre balsámico, el ajo, la albahaca, sal y pimienta. Revuelva para mezclar. Reserve.
2. Acomode los ejotes, el pimiento, las papas y los corazones de alcachofa en un platón. Rocíe el aderezo de manera uniforme y coloque las aceitunas entre los vegetales.
3. Rocíe con piñones y sirva.



## **Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Atún**

**(4 porciones)** por Nancy Elliott \* Ganadora del Premio Judges' Gold Star



### **Ingredientes:**

- 2 latas (5 onzas) de atún albacora, drenado
- 2 latas (15 onzas) de garbanzos, drenados
- 1/2 taza de pimientos rojos asados en frasco, picados
- 2 cucharadas de alcaparras
- 4 cucharaditas de cebolla deshidratada
- 2 cucharadas de hojuelas de perejil seco
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vinagre de vino tinto
- sal y pimienta al gusto

### **Instrucciones:**

1. Coloque todos los ingredientes en un tazón grande y revuelva para combinar.
2. Deje reposar a temperatura ambiente por aproximadamente 30 minutos para que las cebollas y el perejil se suavicen y se mezclen los sabores.
3. Sirva a temperatura ambiente.



## **Ensalada de Frijoles y Atún Blanco (4 porciones)**



*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 2 latas (6 onzas) de atún albacora, drenado
- 2 latas (15 onzas) de frijoles cannellini (judías blancas), drenados y enjuagados
- 1 frasco (4 onzas) de pimiento picado
- 1/3 de taza de alcaparras pequeñas
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de albahaca
- sal gruesa
- pimienta fresca molida

### **Instrucciones:**

1. Coloque el atún en un tazón grande y desmenuce en pedazos del tamaño de un bocado.
2. Agregue los frijoles, el pimiento y las alcaparras.
3. Añada sal y pimienta al gusto.
4. En un tazón pequeño, mezcle el aceite, el vinagre, la cebolla en polvo y la albahaca.
5. Vacíe sobre la mezcla de atún y revuelva para cubrir.
6. Deje reposar a temperatura ambiente por aproximadamente 15 minutos para que los sabores se mezclen.



## **Ensalada Asiática con Aderezo de Maní**



**(4 porciones)** por *Lindsay Ruschel* \* Ganadora del Premio Judges' Silver Star

### **Ingredientes:**

- 1 paquete (12 onzas) de fideos de arroz o linguini
- 1 lata (8 onzas) de zanahorias rebanadas, drenadas
- 1 lata (8 onzas) de castañas de agua, drenadas
- 1 lata (8 onzas) de champiñones, drenados
- 1/4 de taza de maníes tostados
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de mantequilla de maní
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 1/2 cucharadita de azúcar morena clara
- 1/4 de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo

### **Instrucciones:**

1. En un tazón combine la mantequilla de maní, la salsa de soya, el vinagre, el azúcar, las hojuelas de pimiento rojo y el ajo en polvo; revuelva para mezclar bien. Agregue el agua y revuelva hasta que quede homogéneo. Reserve.
2. Cocine los fideos en una olla grande de agua hirviendo, siguiendo las instrucciones del paquete. Drene y enjuague, si es posible. Transfiera a un tazón grande y mezcle con aceite de sésamo para cubrir.
3. Añada las zanahorias, las castañas de agua, los champiñones y los maníes en el tazón con los fideos.
4. Agregue la salsa de maní y revuelva ligeramente para combinar.

## **Hojas de Mostaza Sureñas con Vegetales (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (14 onzas) de hojas de mostaza sazonadas estilo sureño, sin drenar
- 1 lata (15½ onzas) de frijoles de vaca o de castilla, drenados
- 1 lata (15¼ onzas) de granos de elote enteros, drenados
- 1 lata (14½ onzas) de tomates pequeños picados, sin drenar

### **Instrucciones**

1. Combine los ingredientes en una cacerola grande.
  2. Caliente bien en una estufa Sterno, con la lata Sterno parcialmente cubierta (o a fuego lento en otra fuente).
- 

## **Pimientos Asados (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1/2 libra de pimientos pequeños (Padrón u otros)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- una pizca de paprika
- una pizca de pimienta cayena
- una pizca de sal

### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes y colóquelos en una hoja gruesa de aluminio.
2. Forme un paquete doblando los bordes.
3. Coloque el paquete sobre la parrilla a fuego medio.
4. Cocine por alrededor de 7 minutos.

## **Elotes Asados (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 4 elotes
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso Parmesano
- 1 cucharadita de jugo de limón

### **Instrucciones:**

1. Pinte los elotes con aceite de oliva y rocíelos con queso y jugo de limón. Sazone con sal y pimienta.
  2. Selle cada elote en un paquete individual de aluminio y coloque sobre una parrilla a fuego medio.
  3. Volteé unas cuantas veces hasta que estén bien cocidos (unos 15 minutos).
- 

## **Camotes Asados en Salsa Cítrica de Chipotle** **(4 porciones)**

*por Kady Woods*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (24 onzas) de camotes con jarabe ligero
- 1 lata (7 onzas) de chiles chipotles
- 1 onza de jugo de limón concentrado

### **Instrucciones:**

1. Drene los camotes y colóquelos en un tazón.
2. Cubra los camotes con los chiles y el jugo de limón, y deje reposar una hora.
3. Ponga los camotes en brochetas (¡o ramitas!) y áselos hasta que queden ligeramente carbonizados.

## **Vegetales Asados en Aluminio a la Parrilla (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1 coliflor
- 2 zanahorias
- 1 calabacita
- 1 cebolla
- 2 papas
- 1 pimiento verde
- 1 camote rojo
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 de taza de agua
- sal y pimienta al gusto

### **Instrucciones**

1. Caliente la parrilla a fuego medio. Utilizando solo vegetales frescos, córtelos en tamaños medianos.
2. Forme una bolsa sellada con 2 piezas grandes de aluminio. Deje un extremo abierto. Coloque allí todos los ingredientes y selle.
3. Cocine a fuego medio durante 15 minutos. Volteé y cocine 15 minutos más.
4. Retire de la parrilla y ponga la bolsa en una olla profunda antes de abrir.



## **Gratín a la Parrilla (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

2 papas medianas, en rebanadas delgadas  
1/4 de taza de queso Parmesano, rallado  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1 diente de ajo, rebanado  
1/4 de taza de crema o leche evaporada  
sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. Mezcle las papas, el queso, el aceite, sal, pimienta y el ajo.
  2. Coloque en capas sobre una hoja de aluminio.
  3. Cubra las papas con crema y forme un paquete de aluminio doblando los lados hacia arriba.
  4. Cocine a la parrilla a fuego medio durante 25 minutos.
- 

## **Ensalada de Elote (4 porciones)**

*por Bhavna Gohel*



### **Ingredientes:**

1 lata de granos de elote, drenados  
1 o 2 tomates, picados  
1 cebolla pequeña, picada  
1 pimiento picante, picado  
1 cucharadita de azúcar  
2 o 3 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 de ramo de cilantro, picado  
1/2 cucharadita de sal de mar

### **Instrucciones:**

1. Mezcle todo en un recipiente cubierto y deje marinar por 2 a 3 horas.
2. Agregue totopos desmoronados y sirva.

## **Sémola y Berzas (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de sémola de maíz instantánea
- 4 tazas de agua
- 1 lata (15 onzas) de berzas picadas, bien drenadas
- 1/2 taza de tocino en trocitos
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de sal

### **Instrucciones:**

1. En una estufa Sterno u otra fuente de calor, ponga a hervir el agua con la sal en una cacerola grande.
2. Agregue lentamente la sémola.
3. Reduzca el fuego cubriendo parcialmente la lata Sterno y cocine de 5 a 7 minutos más o hasta que esté muy espesa, removiendo ocasionalmente.
4. Retire del calor e incorpore las berzas, el tocino y la cebolla en polvo.



## **Fideos de Arroz Básicos Sin Cocción (4 porciones)**



*por Margaret Raber*

### **Ingredientes:**

1 paquete de fideos de arroz delgados  
agua caliente

### **Instrucciones:**

1. Coloque los fideos en un tazón u olla grande.
  2. Saque agua de la llave lo más caliente que sea posible y vacíe sobre los fideos hasta que queden cubiertos al menos en dos pulgadas de agua.
  3. Cubra los fideos y déjelos reposar de 3 a 5 minutos; para fideos más gruesos, 8 minutos.
  4. Pruebe un fideo: debe ser blanco y con consistencia, sin ser pastoso.
  5. Drene y utilice en las recetas según sea necesario. Para una comida sencilla, agregue un poco de aceite de sésamo, vegetales y un chorrito de jugo de limón.
- 

## **Arroz Básico a la Parrilla (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

1<sup>1</sup>/<sub>3</sub> tazas de arroz instantáneo  
1 taza de agua fría  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/2 cucharadita de sal

### **Instrucciones:**

1. Corte un metro de papel aluminio grueso. Dóblelo a la mitad para formar un cuadrado.
2. Con el puño, forme una bolsa con el aluminio. Agregue el arroz, el agua y el aceite.
3. Cierre la bolsa doblándola bien. Coloque en la parrilla sobre brazas calientes y deje allí por 15 a 18 minutos. Esponje con un tenedor.

## **Cuscús con Arándanos y Hierbas**

**(4 porciones)** por Yan Shi \* Ganadora del Premio Judges' Gold Star



### **Ingredientes:**

2 tazas de cuscús  
4 tazas de caldo de pollo  
1 taza de arándanos deshidratados  
1/2 taza de sus frutos secos favoritos  
2 cucharadas de aceite de oliva  
1/4 de taza de vinagre de sidra de manzana  
3 cucharadas de jarabe de maple  
aceite de oliva  
perejil, romero y tomillo para sazonar, al gusto  
sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. En una cacerola mediana, caliente el aceite de oliva a fuego de medio a fuerte. Agregue el cuscús y cocine, removiendo en ocasiones hasta que esté ligeramente café y aromático (de 3 a 5 minutos). Agregue el caldo de pollo y lleve a hervor.
2. Deje hervir a fuego lento durante 10 a 12 minutos o hasta que se haya evaporado el líquido.
3. Transfiera el cuscús cocido a un tazón grande y reserve hasta que se enfríe.
4. Agregue perejil, romero, tomillo, arándanos deshidratados y frutos secos.
5. En un tazón pequeño, combine el vinagre de sidra de manzana, el jarabe de maple, sal y pimienta.
6. Bata en el aceite de oliva hasta que tenga una textura homogénea; requiere aproximadamente 1/2 taza de aceite de oliva o más.
7. Vacíe la vinagreta sobre el cuscús y mezcle hasta cubrirlo bien.

## **Cuscús con Garbanzos, Zanahorias y Aceitunas** **(4 porciones)**



*por Cheryl Driggs \* Ganadora del Premio Judges' Silver Star*

### **Ingredientes:**

3/4 de taza de caldo de pollo

2 cucharadas de jugo de limón

1/4 de taza de cebolla deshidratada

1 lata (15½ onzas) de garbanzos, enjuagados y drenados

1 lata (14½ onzas) de zanahorias rebanadas, drenadas

1/4 de taza de aceitunas Kalamata sin hueso y rebanadas

### **Instrucciones:**

1. En un sartén grande revuelva todos los ingredientes.
2. Deje hervir.
3. Reduzca el calor y deje hervir a fuego lento hasta que las cebollas se hidraten y la mezcla se caliente.
4. Sirva sobre cuscús al ajillo. La receta está en la siguiente página.



## **Cuscús al Ajillo (4 porciones)**

*por Cheryl Driggs*

### **Ingredientes:**

- 1 de taza de cuscús
- 1¼ tazas de agua
- 1 cubo de consomé de pollo
- 1/4 de cucharadita de ajo deshidratado
- 1 cucharadita de perejil seco

### **Instrucciones:**

1. En una cacerola mediana sobre una estufa Sterno u otra fuente de calor, ponga a hervir el agua con el consomé, el ajo y el perejil.
  2. Retire del calor. Incorpore al cuscús.
  3. Cubra y deje reposar por 10 minutos.
  4. Esponje con un tenedor y sirva.
- 

## **Arroz Español (4 porciones)**

*por Norma Atherton*

### **Ingredientes:**

- 1 taza de arroz instantáneo
- 1 lata (16 onzas) de tomates cocidos, picados
- 1 caja (14 onzas) de caldo de res
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cebolla, picada
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharadita de comino
- sal y pimienta

### **Instrucciones:**

1. Coloque el arroz, el aceite, la cebolla y el ajo en una sartén y deje dorar.
2. Agregue los tomates, el caldo de res, sal, pimienta y el comino.
3. Cubra y deje hervir a fuego lento durante 20 minutos hasta que el arroz esté tierno y haya absorbido el líquido.

## **Pasta Básica con Menos Agua (4 porciones)**

*por Norma Atherton \* El agua restante de la pasta se puede utilizar para regar plantas (una vez que se haya enfriado), lavar trastes o hervir vegetales.*

### **Ingredientes:**

- 1 paquete (16 onzas) de pasta
- 2 litros de agua
- 2 cucharaditas de sal

### **Instrucciones:**

1. Llene una olla con agua fría y agregue la sal y la pasta.
2. Lleve a ebullición removiendo la pasta para que no se pegue.
3. Baje el fuego para hervir a fuego lento y cocine por 10 minutos más hasta que la pasta tenga la textura deseada.
4. Drene el agua restante, pero reserve un poco.
5. Mezcle con aceite de oliva o su salsa favorita. Puede utilizar parte del agua reservada para ajustar la consistencia de la salsa, agregando una cucharada a la vez.



## Postres

### Dulce de Avena y Mantequilla de Maní de Evelyn

(6 porciones)

*por Cheryl Driggs*



#### **Ingredientes:**

1/2 taza de mantequilla de maní cremosa  
2 cucharadas de azúcar morena clara  
2 cucharadas de miel  
1/2 cucharadita de canela  
1 cucharada de leche  
1 taza de avena instantánea  
azúcar con canela

#### **Instrucciones:**

1. Mezcla la mantequilla de maní, el azúcar morena, la miel, la canela y la leche hasta acremar.
  2. Incorpore la avena y mezcle bien.
  3. Haga bolitas del tamaño de un bocado con la mezcla; pase las bolitas por azúcar con canela.
- 

### Duraznos Glaseados (4 porciones)

*por Kaye Heitmann*

#### **Ingredientes:**

4 duraznos, en cuartos  
2 cucharadas de azúcar morena  
1 cucharada de aceite de canola  
una pizca de canela al gusto

#### **Instrucciones:**

1. Combine todos los ingredientes en una hoja de aluminio.
2. Forme un paquete de aluminio y séllelo doblando los lados.
3. Coloque el paquete sobre una parrilla caliente.
4. Cocine a la parrilla a fuego medio durante 10 minutos.

## **Naranjas con Especias (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 4 naranjas nável
- 2 cucharadas de jugo de naranja
- 1 cucharada de azúcar
- 1/3 de cucharadita de canela
- 2 cucharadas de jugo de limón
- una pizca de cardamomo en polvo

### **Instrucciones**

1. Corte las naranjas por la mitad y luego en rebanadas de 1/4 de pulgada. Colóquelas en un plato.
  2. Combine todos los demás ingredientes y rocíe sobre las rebanadas de naranja.
  3. Sirva de inmediato o deje marinar por algunas horas.
- 

## **Dulce de Coco sin Cocción (4 porciones)**

*por Margaret Raber*



### **Ingredientes:**

- 1 taza de cocoa sin endulzar
- 1/2 taza de miel o néctar de agave
- 1/3 de taza de hojuelas de coco secas
- 1 taza de aceite de coco

### **Instrucciones:**

1. Cubra una charola para hornear con una capa ligera de aceite de coco.
2. Vacíe el aceite de coco en un tazón y agregue lentamente la cocoa en polvo, removiendo con un tenedor para mezclar.
3. Agregue la miel o el néctar y el coco. Revuelva hasta que quede cremoso.
4. Coloque en la charola y mantenga en un lugar fresco hasta que el aceite de coco se haya endurecido ligeramente.
5. Corte en cuadros y disfrute.

## **Crumble de Nueces y Duraznos (4 porciones)**

*por Amber Moritz*

### **Ingredientes:**

- 1 lata (14½ onzas) de duraznos en almíbar, rebanados o picados (sin drenar)
- 1/2 taza de fruta deshidratada (se recomiendan cerezas o arándanos)
- 1 taza de granola con almendras (en mitades)
- 1/2 taza de azúcar granulada
- 4 galletas graham (opcional)
- 2 cucharadas de harina común
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de sal

### **Instrucciones:**

1. Combine la harina, la sal, el azúcar y la canela. Mezcle bien.
2. Coloque los duraznos y la fruta deshidratada en una sartén a fuego medio hasta que estén calientes.
3. Agregue la mezcla de harina al sartén y revuelva bien.
4. Aumente el calor y remueva frecuentemente hasta que la mezcla esté bien caliente y espesa (como el relleno de un pay de durazno).
5. Cuando la mezcla haya espesado, reduzca el calor a fuego lento.
6. Agregue la mitad de la granola, revuelva y deje calentar por 5 minutos.
7. Rompa las galletas graham en pedazos grandes y use una galleta para cada porción.
8. Sirva la mezcla de duraznos sobre las galletas graham, agregue el resto de la granola y disfrute.

# **Consejos de Seguridad para Emergencias**

## **Seguridad contra incendios**

- El equipo de cocina para exteriores debe permanecer en el exterior. Nunca introduzca parrillas de gas o carbón a su casa ni las utilice en espacios cerrados, pues emiten monóxido de carbono que no es seguro.
- La ubicación lo es todo. Las parrillas deben estar alejadas de casas, cercas, árboles y cualquier cosa combustible.
- Debe estar preparado para combatir un incendio y tener acceso a una fuente cercana de agua o un extintor. Recuerde que el agua puede hacer que los fuegos de grasa literalmente exploten. Por ello, en caso de que se incendie la grasa, deberá alejarse a una distancia segura. Si decide utilizar un extintor, asegúrese de saber cómo hacerlo. Es posible que no tenga tiempo de leer las instrucciones si ocurre un incendio.
- Mantenga los materiales inflamables alejados de la parrilla y no almacene líquido para encendedores cerca de ella. Jamás agregue líquido para encendedores ni ningún líquido inflamable a un fuego.
- Si utiliza una parrilla de gas, siga la regla de 10 a 5. Si la parrilla no se enciende a los 10 segundos, apague el gas, deje abierta la cubierta y espere 5 minutos antes de volver a intentarlo. El gas propano puede formar una gran nube rápidamente.
- Revise con frecuencia que no haya fugas en las mangueras de gas. Utilice agua jabonosa sobre las mangueras y conectores para detectar posibles fugas. Las fugas harán que el agua jabonosa forme burbujas. Si encuentra una fuga, repare o reemplace la pieza antes de volver a usar la parrilla.

- Al terminar, revise que el fuego se haya apagado. En las parrillas de gas, cierre las válvulas de control y la válvula del tanque. En las parrillas de carbón, baje la tapa y cierre todas las ventilas. Verifique que la grasa que se quema se extinga por completo antes de cubrirla. Deje que el carbón se apague y espere al menos 48 horas antes de desechar las cenizas.
- Verifique que la persona a cargo de la parrilla esté pensando con claridad y no se distraiga de sus tareas.
- Cuando trabaje con flamas abiertas, siempre tome precauciones. No utilice ropa suelta ni grande que pudiera caer o tocar la flama con el viento; no guarde cerca artículos combustibles o inflamables ni químicos; no se pare contra el viento cuando haya ventarrones; no se acerque demasiado para evitar quemarse; jamás deje las flamas abiertas desatendidas. Los niños jamás deben estar desatendidos cerca de una lumbre.

## **Inocuidad de los alimentos**

### **Inocuidad de los alimentos antes de una emergencia meteorológica:**

En nuestra vida diaria empleamos técnicas básicas y seguras para el manejo seguro de los alimentos; sin embargo, obtener y almacenar comida de manera segura es un reto mayor cuando hay fallas de electricidad o un desastre natural, como huracanes o inundaciones. Mantenga un termómetro para electrodomésticos dentro de su refrigerador y congelador. Esto le ayudará durante una emergencia a determinar si los alimentos son seguros.

- La temperatura del congelador debe ser de 0°F (Fahrenheit) o menos, y la del refrigerador de 40°F o menos.
- Congele recipientes con agua para contar con hielo que le ayudará a mantener la comida fría en el congelador, el refrigerador o hieleras cuando no haya electricidad. Deje espacio en la botella, pues el líquido se expande al congelarse.
- Planee con anticipación dónde comprar hielo picado, bloques de hielo o hielo seco.
- Tenga una hielera a la mano para mantener fríos los alimentos del refrigerador si la electricidad se va por más de 4 horas.
- Agrupe los alimentos en el congelador. Esto ayudará a que permanezcan fríos por más tiempo.

Un congelador lleno mantendrá la temperatura unas 48 horas, mientras que la mantendrá por 24 horas si está a la mitad. La puerta debe permanecer cerrada.

## **Inocuidad de los alimentos durante y después de una emergencia meteorológica:**

- Mantenga las puertas del refrigerador y el congelador cerradas el mayor tiempo posible para mantener la temperatura fría.
- Si los alimentos del congelador aún tienen cristales de hielo, la comida es segura. Además, se pueden volver a congelar con toda seguridad cuando aún tienen cristales de hielo.
- Consiga un bloque de hielo o hielo seco para mantener el refrigerador y el congelador lo más fríos posible si es que el apagón será por un largo periodo.
- Descarte los alimentos perecederos refrigerados, como carne, pollo, pescado, quesos frescos, leche, huevos, sobras y carnes frías después de 4 horas sin electricidad. Los quesos duros, como Parmesano, Romano, Suizo, Provolone y Cheddar, se pueden mantener sin refrigeración por algunos días.

***¡Si tiene dudas, deséchelo!***

## Seguridad del agua

Su familia necesita agua y comida para sobrevivir. Saber con anticipación cuánto necesitan y cómo se utilizarán le ayudará a administrarlos durante una emergencia.

- Calcule 1 galón de agua por persona, por día, para beber y para el cuidado personal. Si tiene mascotas, incluya en sus cálculos el agua que necesitan.
- Mantenga un suministro de agua mínimo de 3 días por persona.
- En climas más cálidos, se necesita más agua para evitar la deshidratación.
- Almacene el agua en recipientes de plástico limpios, como botellas de refrescos; no reutilice recipientes de leche u otros recipientes plásticos que alguna vez contuvieron alimentos.
- Si tiene el tiempo y la emergencia es inminente, llene tantos recipientes con agua como pueda, incluyendo la bañera. Esta agua puede utilizarla para higiene personal o en los inodoros.
- Si necesita purificar agua, deberá hervirla a fuego fuerte por 10 minutos. Cuando se haya enfriado el agua, agregue 8 gotas de blanqueador sin aroma por galón de agua que almacenará.
- Como último recurso, el agua del calentador se puede filtrar a través de muchas capas de telas de algodón para su uso.

## Substituciones de Ingredientes en Caso de Emergencia

Ingrediente	Cantidad	Substitución
Pan molido	1 taza	1 taza de galletas desmoronadas, <b>o bien</b> hojuelas de avena molidas
Caldo de res o pollo	1 taza	1 cucharada de salsa de soya + 1 taza de agua
Mantequilla (con sal)	1 taza	1 taza de manteca o aceite vegetal + 1/2 cucharadita
Chocolate (sin azúcar)	1 oz	3 cucharadas de cocoa sin azúcar + 1 cucharada de manteca o aceite vegetal
Crema condensada de champiñones	1 lata	1 lata de crema condensada de apio, pollo <b>O BIEN</b> champiñones Golden
Jarabe de maíz	1 taza	1¼ tazas de azúcar refinada + 1/3 de taza de agua
Crema	1 taza	1 taza de leche evaporada
Huevo	1 entero	2½ cucharadas de sustituto de huevo en polvo + 2½ cucharadas de agua, <b>O BIEN</b> media banana machacada con 1/2 cucharadita de polvo para hornear
Ajo	1 diente	1/8 de cucharadita de ajo en polvo, <b>O BIEN</b> 1/2 cucharadita de sal de ajo (reducir la sal en la receta)
Hierbas frescas	1 cucharad a frescas	1 cucharadita de hierbas secas (picadas o de hoja entera)
Salsa picante	1 cucharad	3/4 de cucharadita de pimienta cayena +

	ita	1 cucharadita de vinagre
Catsup	1 taza	1 taza de salsa de tomate + 1 cucharadita de vinagre + 1 cucharada de sal
Manteca de cerdo	1 taza	1 taza de manteca o aceite vegetal
Jugo de limón	1 cucharadita	1/2 cucharadita de vinagre
Margarina	1 taza	1 taza de manteca o aceite vegetal + 1/2 cucharadita de sal
Leche (entera)	1 taza	1/4 de taza de leche en polvo + 1 taza de agua, <b>O BIEN</b> 2/3 de taza de leche evaporada + 1/3 de taza de agua
Mostaza preparada	1 cucharada	1 cucharada de mostaza seca + 1 cucharadita de agua + 1 cucharadita de vinagre + 1 cucharadita de azúcar
Cebolla	1 taza, picada	1/4 de taza de cebolla deshidratada, picada, <b>O BIEN</b> 1/4 de taza de cebolla en polvo
Arroz blanco	1 taza, cocido	1 taza de cebada, trigo bulgur, arroz integral o arroz silvestre, cocidos
Salsa de soya	1/2 taza	4 cucharadas de salsa inglesa + 1 cucharada de agua
Vinagre	1 cucharadita	2 cucharaditas de vino blanco
Azúcar refinada	1 taza	1 taza de azúcar morena <b>O BIEN</b> 1¼ tazas de azúcar glass

# ÍNDICE

## Platillos fríos ❄️

Ensalada Ambrosía	50
Envuelto de Banana y Nuez de la India	25
Hummus Básico	18
Sándwich de Pollo a la BBQ	24
Salsa de Frijoles Negros y Mango	20
Pollo y Judías Blancas	34
Pizza de Pollo	32
Ensalada de Elote	61
Cuscús y Almejas	33
Rollos Cremosos de Camarón	24
Ensalada de Papas a la Mostaza	53
Sándwich Doble de Galletas Saladas y Nutella	23
Dulce de Avena y Mantequilla de Maní de Evelyn	68
Ensalada de Jícama y Manzana	51
Sándwich Ligerero de Spam	26
Garbanzos Marinados	33
Ensalada de Vegetales Marinados	54
Camarones de Lata a la Mediterránea	44
Ensalada Mediterránea de Garbanzos y Atún	54
Ensalada Mexicana de Tres Frijoles	50
Alubias con Menta en Cuscús	35
Fideos de Arroz Básicos Sin Cocción	63
Dulce de Coco sin Cocción	69
Envueltos de Mantequilla de Maní y Banana	27
Pasta de Frutas y Mantequilla de Maní para Untar	19
Pollo Griego Rápido	46
Pasta con Salmón en Salsa Cremosa de Eneldo	36
Sándwich Sencillo de Garbanzos	26
Pasta con Camarones	37
Naranjas con Especies	69
Hojuelas de Arroz Integral Dulce	17
Garbanzos Ácidos	38
Panzanella de Atún	39
Rollos de Atún	25
Ensalada de Frijoles y Atún Blanco	55

**Platos calientes**

Dip de Alcachofa	20
Ensalada Asiática con Aderezo de Maní	57
Pasta Básica con Menos Agua	67
Arroz Básico a la Parrilla	63
Relleno para Burritos de Carne	40
Sopa de Tortilla con Pollo	27
Chorizo y Pimientos	44
Cuscús con Garbanzos, Zanahorias y Aceitunas	65
Cuscús con Arándanos y Hierbas	64
Succotash de Chícharos Crowder	43
Pollo Fácil a la Reina	49
Arroz con Atún Fácil	46
Sopa Cremosa de Champiñones Sencilla	29
Pasta Alfredo Sencilla	49
Cuscús al Ajillo	65
Duraznos Glaseados	68
Gratín a la Parrilla	61
Elotes Asados	59
Vegetales Asados en Aluminio a la Parrilla	60
Pimientos Asados	58
Palomitas de Maíz a la Parrilla	22
Sémola y Berzas	62
Burritos de Pollo Calientes	28
Curry de Lentejas y Carne	41
Frijoles con Pollo a la Mexicana	40
Avena que le encantará a los Niños	16
Espagueti sin Carne	44
Croquetas de Salmón Selladas	43
Crumble de Nueces y Duraznos	70
Sopa de Papa y Tomate	31
Avena Sabor a Pay de Calabaza	15
Salsa Básica y Rápida de Crema	21
Salsa Rápida de Queso Cheddar	21
Salsa Rápida de Hongos Golden	22
Sopa Rápida para Cenar	28

Camotes Asados en Salsa Cítrica de Chipotle	59
Sopa de Seis Latas	30
Hojas de Mostaza Sureñas con Vegetales	58
Arroz Español	66
Sopa Asiática y Picante de Fideos de Pollo	30
Fideos en Salsa Asiática y Picante de Maní	42
Musubi Marino de Spam	48
Sopa de lo que encuentre en la Despensa	31
Chili Blanco de Pollo	47