

## January / Enero

### WEEK 1 MANGOS

Mellow Mango Pops

Paletas de Mango dulce

½ taza de leche evaporada

¾ de taza de agua

¼ de taza de jugo congelado concentrado de piña-naranja

2 tazas de mango picados

En la licuadora licúa los mangos hasta formar un puré. Agrégale leche evaporada, agua y jugo concentrado. Licúa hasta que quede bien mezclado. Coloca la mezcla en moldes para congelar y congélos hasta que estén bien firmes. Quítalos del molde y sirve inmediatamente.

### WEEK 2 ORANGES

Orange Frost

Raspado de Naranja

½ taza de jugo de naranja

½ taza de plátano congelado

1 cuchara de leche en polvo sin grasa

Una pizca de canela o nuez moscada

2 cubos de hielo

Coloca todos los ingredientes en la licuadora y licúa hasta que quede cremoso. Sirve en 2 vasos helados

### WEEK 3 GREEN PEPPER

Bell Pepper Nachos

Nachos de Pimiento Morrón

3 chiles pimiento morrón (verde, rojo o amarillo) quítales las semillas y córtalos en 6 tiras cada uno

1 taza de salsa

2 cucharas de aceitunas maduras, rebanadas

4 cucharas de queso mozzarella rallado

Corta el pimiento en tiras. Colócalos en un plato para hornear previamente engrasado. Cúbrela con la salsa, aceitunas, y el queso. Ásalos en el horno a una distancia de 3 o 4 pulgadas del quemador por 3 minutos hasta que el queso se funda. 6 porciones.

## **WEEK 4 CUCUMBERS**

Cucumber in Herb Yogurt

Yogur de Pepinos en hierba

1 pepino grande; rebanado

Agua hirviendo

2 tazas de yogur bajo en grasa

3 cucharas de albahaca picada

2 cucharas de hierba buena picada

1 cuchara de cebolla de rabo picada

1 diente de ajo picado

¼ de cuchara de chile

Vierte el agua sobre los pepinos; escúrrelos y sécalos. Combina todos los ingredientes y déjalo enfriar por 24 horas. Las hierbas frescas hacen esto especialmente sabroso. Rinde para 8 porciones.

Wiggle Finger Wonderfals

Dedos maravillosos rápidos

3 paquetes de gelatina sin sabor

¾ taza de jugo de piña

1 taza de agua hirviendo

1 taza de jugo de naranja

Mezcla la gelatina en poquito jugo de piña. Agrégale poco a poco el agua hirviendo, mueve constantemente hasta que la gelatina se disuelva. Agrega todo el jugo que queda. Vierte esto en un refractario de 9 X 12. Enfríalo hasta que cuaje. Corta en deditos largos y almacénalos en un recipiente con tapadera en el refrigerador. Hace 72 piezas. Puede usarse con piña enlatada o fresca para hacer una brocheta alternando gelatina y fruta insertándolos en un picadientes.

## February / Febrero

### WEEK 1 BANANAS

Banana Push -ups  
Helado de Plátano

2 plátanos grandes cortados en pedazos  
½ taza de leche deshidratada sin grasa  
1 taza de yogur natural  
6oz de jugo de naranja concentrado congelado (1 lata pequeña)  
1 taza de agua

Combina todos los ingredientes en la licuadora y licúalos hasta que quede espumoso. Coloca en conitos de papel y congélalos. Empuja desde el fondo del conito. Rinde para 6 porciones.

### WEEK 2 MUSHROOMS

Mushroom Buttons  
Botones de Champiñones  
Paquete de 12-16 oz. de champiñones frescos y enteros. (no uses lata)  
Botella de 8 oz. de vinagre para aderezo de ensalada

Lava y coloca los champiñones en un recipiente ligeramente sellado. Cubre los champiñones con aderezo. Sella el recipiente y refrigera. Ocasionalmente mueve, sacude o volteas el recipiente. Los champiñones absorberán el sabor en dos o cuatro horas pero se puede preparar desde una noche antes. Ofrécelos con pica dientes para mantener las manos secas.

### WEEK 3 POTATO

Nacho Potato Snack  
Refrigerio de Nachos con Papas

1 papa grande  
½ taza de salsa para tacos  
1 4 oz. De chiles verdes o aceitunas cortadas  
1 taza de queso cheddar fundido.

Lava la papa y sécala. Rebana la papa de manera que salgan 20 rebanadas(aproximadamente 1/8 pulgada de delgado) Acomoda las rebanadas en un refractario para hornear de tamaño 15 X 10 X 1 previamente engrasado. Baña cada rebanada de papa con salsa para tacos, chiles verdes (o aceitunas) y algo de queso. Hornea a 350 grados por 25 minutos o hasta que las rebanadas de papa estén tiernas. Sirve caliente.

#### **WEEK 4 APPLES**

Crock-pot Carmel Apples

Paletas de manzana acarameladas

2 paquetes de 14 oz. de caramelo

¼ de taza de agua

8 manzanas medianas

En una olla honda, combina el caramelo y el agua. Cubre y cocina a temperatura alta de 1 hora a hora y media moviendo frecuentemente. Lava y seca las manzanas. Inserta a cada una un palito en el tallo. Baña la manzana en el caramelo a cubrir toda la superficie. Quita el exceso de caramelo y coloca las manzanas en papel encerado para dejar que se enfríen. Rinde para 8 porciones.

## March / Marzo

### WEEK 1 CAULIFLOWER

Cottage Cheese Dip and Cauliflower  
Aderezo de Queso Cottage y Coliflor

½ paquete de mezcla de sopa de cebolla o de verduras  
1/3 de taza de leche  
1 pinta de queso cottage  
1 cabeza cortada de coliflor

Mezcla todos los ingredientes excepto la coliflor y refrigera durante 30 minutos. Rocíalo con pimienta.

### WEEK 2 CABBAGE

Beef and Cabbage Joes  
Raciones de carne y repollo

½ libra de carne de res molida  
1/3 de taza de pimienta picado  
2 cucharas de agua  
1 cucharita de mostaza  
¼ de taza de cebolla picada  
1 taza de repollo, rallada  
1.3 de taza de catsup  
4 panes de hamburguesa

En una sartén grande, cocina la carne hasta que agarre color café. Escurre el exceso de grasa. Mezcla el repollo, pimienta, catsup, agua y mostaza y calienta hasta hervir, meneándolo ocasionalmente. Baja el fuego y cúbrelo. Cocina hasta que las verduras estén tiernas, durante 25 minutos aproximadamente. Colócalo en los panes para hamburguesa.

Fruit and Cabbage Salad  
Ensalada de frutas y repollo

2 naranjas peladas y separadas en gajos  
2 manzanas picadas  
2 tazas de repollo rallado (aproximadamente ¼ de cabeza de repollo mediano)  
1 taza de uvas verdes sin semilla  
½ de crema batida dulce  
1 cuchara de azúcar  
1 cuchara de jugo de limón  
¼ de taza de mayonesa o aderezo para ensalada

Coloca las naranjas, manzanas, repollo y uvas en un tazón. Bate la crema batida en un tazón helada hasta que tome una consistencia firme. Mezcla la crema batida con el azúcar, jugo de limón y sal en la mayonesa. Úntalo en la mezcla de fruta.

Crispy Apple Coleslaw  
Ensalada Crujiente de Manzana y Repollo

2 tazas de repollo rallado  
2 manzanas mediana sin corazón y cortada (utiliza manzanas tipo Empire, Cortland, Ida Red o Crispin)  
1 lata de piña picada y escurrida  
½ taza de mayonesa sin grasa

En un tazón grande, mezcla el repollo, manzana y piña picada con la mayonesa. Refrigerar por lo menos una hora. Rinde para 6 porciones.

**WEEK 3 RAISINS**

Carrot and Raisin Sunrise Salad  
Ensalada Amanecer de Zanahoria y Pasas

1 libra de zanahorias (de 5 a 6) peladas y ralladas  
½ taza de pasas  
1 envase (8 onzas) de yogur de vainilla bajo en grasa  
4 a 6 hojas de lechuga romana

En un tazón mezcla todos los ingredientes, excepto la lechuga. Cúbrelo con plástico para cocina y refrigéralo durante 15 minutos. Mézclalo de nuevo antes de servirlo en las hojas de lechuga. Rinde para 4 ó 6 porciones.

**WEEK 4 CELERY**

Practically Perfect Spring Salad and Dressing  
Ensalada y Aderezo Primaverales Prácticamente Perfectos

½ taza de apio rebanado  
1 taza de uvas sin semillas  
1 lata (15 onzas) de frijoles blanco chicos, escurridos  
¼ taza de cebolla verde, molida  
Aderezo de mostaza y limón  
Hojas de lechuga

Combina todos los ingredientes con el aderezo excepto la lechuga y mézclalos bien. Sirvelo en las hojas de lechuga. Rinde para 4 porciones.

Aderezo de mostaza y limón: Mezcla 2 cucharas de aceite vegetal, 2 cucharas de jugo de limón, 1 cucharita de mostaza Dijon y ¼ de cucharita de pimienta. Mezcla bien. Rinde para ¼ de taza.

## April / Abril

### WEEK 1 ARTICHOQUES

Creamy Thai Dip

Aderezo Tailandés Cremoso

¼ de taza de mantequilla de maní cremosa

¼ taza de azúcar morena prensada

2 cucharas de vinagre de manzana

2 cucharas de aceite de soya

1 cucharita de aceite de ajonjolí

1/8 de cucharita de jengibre en grano

Combina todos los ingredientes; mézclalos bien. Rinde para ¾ de taza. Utilízalo como aderezo para alcachofas. Aprende a cocinar y cortar visitando <http://www.atichokes.org/>

### WEEK 2 AVOCADO

Sunny Valley Avocado Dip

Aderezo de Aguacate Valle Soleado

1 lata de frijol pinto escurrido

½ taza de cebolla rebanada

1 cuchara de polvo de ajo

3 cucharas de cilantro cortado

1 aguacate mediano rebanado

3 cucharas de salsa no muy picante

4 tomates romanos

Tostadas de tortilla

Licúa los frijoles pintos en la licuadora. Adhiere la cebolla, el polvo de ajo y el cilantro. Mezcla los tomates, el aguacate y la salsa. Licúa bien. Refrigerera durante una hora para que se enfríe. Sírvelo con tostadas de tortilla o en papas asadas. Rinde para 4 porciones.

Avocado-Cilantro Bagel Spread

Crema para Bagel de Aguacate y Cilantro

1 aguacate maduro

1 onza de queso granjero

¼ cucharita de polvo de cebolla

1 ½ cucharas de cilantro molido

Sazón de sal y pimienta

1 cuchara de jugo de limón fresco

Combina el aguacate y el queso y bátelo hasta que quede bien mezclado. Adhiere el resto de los ingredientes y mezcla bien. Déjalo a temperatura ambiente durante 1 hora para que se mezclen bien los sabores. Rinde para 8 porciones.

California Avocado Wrap Up

### Pita de Aguacate California

4 tortillas de harina  
2 rebanadas de aguacate California maduro y machacado  
2 rebanadas de jamón de pechuga de pavo  
2 cucharitas separadas de salsa para barbacoa preparada  
4 rebanadas delgadas de queso separadas  
1 taza de zanahoria, pelada y rallada

Coloca dos cucharadas de puré de aguacate en una tortilla, untando del centro hasta aproximadamente una pulgada del borde de la tortilla. Coloca una rebanada de pechuga de pavo sobre el aguacate. Cúbrelo con queso y unta  $\frac{1}{2}$  cuchara de salsa de barbacoa. Esparce una cuarta parte de las zanahorias sobre la salsa. Enrolla bien. Coloca el lado abierto hacia abajo sobre un plato. Utiliza un cuchillo con sierra para cortarlos a la mitad. Rinde para 4 porciones.

### **WEEK 3 PINEAPPLE**

Sunset Cheeseburger  
Hamburguesa de Queso Atardecer

Torta de hamburguesa lista para cocinar  
Rebanadas de piña  
Catsup  
Queso gratinado

Cubre la torta de hamburguesa con rebanadas de piña Hawaiana. Unta catsup y rocía el queso gratinado. Coloca en el asador o la parrilla hasta que se derrita el queso.

Baked Pineapple  
Piña Horneada

3 huevos batidos  
 $\frac{1}{2}$  taza de mantequilla  
1 taza de azúcar blanca  
20 onzas de piña molida con jugo  
 $\frac{1}{2}$  taza de leche  
4 tazas de cubos de pan blando  
 $\frac{1}{4}$  cucharita de extracto de vainilla  
Calienta el horno a 375 grados. En un tazón mezcla la mantequilla y el azúcar. Adhiere los huevos, leche, la piña y su jugo, cubos de pan y la vainilla. Mézclalos. Cocina en una cacerola de 2 litros durante 45 minutos. Rinde para 4.

### **WEEK 4 GRAPE TOMATO**

Grape Tomato Picnic Pleasers  
Bocados para Día de Campo de Tomate Romano

1 pinta de tomates romanos

Agua helada

½ taza de cebollas verdes rebanadas

¼ taza de marinara comercial de limón y pimienta

En una sartén grande de agua recién hervida, sumerge cuidadosamente los tomates durante 15 segundos. Remuévelos con una cuchara coladora y sumérgelos inmediatamente en agua helada. Pela la cascara y los tallos. Pon los tomates en una bolsa de plástico con cierre. Adhiere las cebollas verdes y la marinara de limón y pimienta; cierra la bolsa. Marina en el refrigerador por lo menos durante 30 minutos.

## May / Mayo

### WEEK 1 STRAWBERRIES

Strawberries in a Cloud

Fresas en una nube

2 huevos

½ taza de azúcar

Una pizca de canela

2 tazas de fresas, limpias y partidas a la mitad

Pre-calienta el horno a 375 grados. Bate las claras de huevo hasta que estén a punto de turrón. Gradualmente ve agregando el azúcar mientras sigues batiendo. Agrega la canela cuando este duro y quebrante. Coloca esto en una charola para hornear galletas previamente engrasada formando cuatro montoncitos. Forma nubes poniendo mas pasta en medio. Mete la charola al horno. Inmediatamente apaga el horno y no abras la puerta del horno hasta que haya pasado hora y media Adornalo con fresas. Rinde para cuatro porciones.

### WEEK 2 ASPARAGUS

Espárragos Asados

Baña los espárragos en aceite de oliva y ajo picado. Colócalos en una carterita para hornear. Espolvoréalos con sal y pimienta. Ásalos sin cubrir a 450 grados, voltelos varias veces por 12 minutos. Cuando ya estén listos deben estar crujientes y blandos. Se pueden bañar con aderezo a la vinagreta.

### WEEK 3 RHUBARB

Go anywhere Rhubarb

Ve a cualquier lugar con cuadros de Ruibarbo

Corteza

1 taza de harina

1/3 de taza de azúcar pulverizada

1/3 de taza de margarina

Relleno

1 taza de azúcar

¼ de taza de harina

2 huevos ligeramente batidos

1 cucharita de vainilla

3 tazas de ruibarbo congelado o fresco picado finamente.

Combina la harina y el azúcar pulverizada; júntala con la margarina para formar la corteza del pay. Coloca la mezcla en un molde para hornear 11 X 7 previamente engrasado. Hornea a 350 grados por 12 minutos. Para el relleno, combina los primeros cuatro ingredientes. Agrega el ruibarbo; vierte el relleno sobre la corteza caliente. Hornea a 350 grados por 35 ó 40 minutos. Se puede servir caliente. Almacena en el refrigerador.

#### **WEEK 4 SPINACH**

Spinach Bites

Bocadillos de Espinaca

1 paquete de espinacas congeladas, cortadas y escurridas

1 taza de relleno de pan con sabor

½ cebolla

2 huevos batidos

¼ de taza de margarina derretida

¼ de taza de queso parmesano

Pre-calienta el horno a 375 grados. Combina todos los ingredientes. Forma los bocadillos haciendo bolitas pequeñas. Coloca las bolitas en una charola para hornear previamente engrasada. Hornea por 20 minutos y sirve. Puedes congelar bolitas sin cocinar en una charola para galletas. Descongela por 20 minutos antes de hornear.

#### **WEEK 5 STRAWBERRIES**

Chocolate Covered Strawberries

Fresas Cubiertas de Chocolate

2 libras de fresas frescas

12 oz. de chips de chocolate

papel encerado

Lava las fresas, déjales el tallo, y sécalas completamente. Funde los chips de chocolate metiéndolos al microondas por un minuto y medio. Mueve y ve cocinando por 30 segundos moviendo cada vez hasta que el chocolate este fundido. Puedes disminuir el tiempo de cocción conforme veas que el chocolate esta listo. No cocines mucho el chocolate, ya que puede quedar quebradizo y quemado. Coloca bastante papel encerado. Toma cada fresa del tallo, y báñala en el chocolate, que quede mas de la mitad. Deja enfriarla en el papel encerado. Si el chocolate no se endurece coloca las fresas cubiertas de chocolate en una charola para hornear y métalo al refrigerador.

## June / Junio

### WEEK 1 LIMES

Tangy Limeade  
Sabrosa Agua de lima

¾ de taza (6oz) de jugo de piña concentrado congelado  
1 lima  
½ taza de jugo de lima embotellado o fresco  
1 1/2 taza de agua  
1 1/2 taza de agua mineral

1. Rebana las orillas de la lima. Corta la lima en 5 rebanadas circulares. Corta cada rebanada desde el centro de la lima hacia fuera. Ponlas a un lado
2. Vierte el jugo de piña concentrado, jugo de lima, agua y agua mineral en una jarra hasta que el jugo congelado se disuelva.
3. Pon la bebida en vasos sobre hielo. Coloca una rebanada de lima en cada bebida deslizándola en la orilla del vaso. 5 porciones

### WEEK 2 GREEN BEANS

Potato and Green Bean Salad  
Ensalada de Papa y Ejotes

Ensalada  
1 Libra de ejotes, cortados y hervidos al vapor  
4 papas grandes cortadas y hervidas  
2 cebolletas

Aderezo  
2 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de vinagre  
1 diente de ajo, picado finamente  
1 cebolla pequeña picada  
Chile, al gusto

1. Coloca los ejotes, las papas y las cebolletas en un recipiente mediano.
2. Combina todos los ingredientes del aderezo en un frasco con tapa o en una bolsa de plástico con sello y sacude. Vierte el aderezo sobre la ensalada. Mueve suavemente para mezclar bien todos los ingredientes.
3. Cubre la ensalada y refrigera por algunas horas o toda la noche. Rinde 6 porciones.

### **WEEK 3 APRICOTS**

Savory Fresh Apricot Bites

SABROSOS BOCADILLOS DE CHABACANO FRESCO

(Rinde 12 porciones)

4 oz. de queso crema bajo en grasa, suavizado  
12 chabacanos frescos partidos a la mitad  
½ taza de pistachos, finamente picados

Bate el queso crema hasta suavizarlo; pon este en las mitades del chabacano. Espolvoréale pistachos. Sirve como aperitivo, refrigerio o postre.

Receta del Consejo de productores de Chabacanos en California.

Fresh Apricot Dessert Topping  
Postre De Chabacanos Frescos

Rinde 6 porciones

2 Tazas de chabacanos frescos rebanados (12 oz.)  
1 cucharita de azúcar granulada  
2 cucharitas de néctar de chabacano

Mezcla los chabacanos, azúcar, y el néctar; ponlos a un lado. Colócalos en un pastel, cubierto con nieve bajo en grasa o yogur bajo en grasa.

Receta del Consejo de productores de Chabacanos de California

### **WEEK 4 PEACHES**

EASY CHEESY CRUNCH PEACH PIE

PAY DE DURAZNO FACIL CREMOSO Y CRUJIENTE

Rinde 8 porciones

3 latas de 15 oz. de rebanadas de durazno, empaquetados en 100% de jugo  
4 tazas de cereal de granola bajo en grasa  
2 cucharitas de miel de maíz  
1 paquete de 8 oz. de queso crema sin grasa

1. Quita el jugo a los duraznos y guarda el jugo
2. Combina 3 tazas de granola, miel y ½ taza de jugo
3. Forma con esta mezcla la corteza del pay y colócala en una molde para pay de 9 pulgadas
4. Corta una taza de duraznos
5. Con la batidora eléctrica combina los duraznos y el queso
6. Vierte la mezcla sobre la cubierta
7. Antes de servir adorna con rebanadas de durazno y granola

Receta del Consejo de Consultores de Productores de Durazno en California

Peach Cobbler  
Pastel de Durazno  
Rinde 4 porciones

4 duraznos muy maduros, pelados y rebanados (pueden ser duraznos congelados o de lata)  
2 cucharaditas de azúcar  
1 1/2 taza de harina  
1/2 taza de azúcar  
2 cucharitas de polvo para hornear  
1 1/2 taza de margarina o mantequilla  
1/2 taza de leche baja en grasa

1. Sacude los duraznos en 4 cucharadas de azúcar; Colócalos en un molde de hornear de un litro.
2. Para hacer la masa, coloca la harina, el azúcar y el polvo de hornear en un recipiente; agregale margarina y leche, mueve hasta que quede bien mezclado.
3. Coloca el molde con los duraznos en el horno, Caliéntalo hasta que el azúcar se empiece a derretir.
4. Vierte la masa encima de los duraznos
5. Hornea por 35 minutos o hasta que la fruta comience a burbujear y la masa este ligeramente dorada. Deja enfriar y sirve.

Puedes sustituir por cualquier fruta de estación; moras o fresas son una buena idea.  
Receta del Equipo de Nutrition's food, family and fun, Una guía para comer saludable.  
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

## July / Julio

### WEEK 1 SWEET CORN

Garlicky Corn on the Cob  
Elote en Mazorca con Ajo

1 cucharada de jugo de limón  
2 cucharas de salsa de soya  
4 cucharas de aceite de oliva  
1 diente de ajo, molido  
Pimienta al gusto  
6 elotes sin hojas

Combina todo y déjalo marinar durante la noche. Envuélvelo en papel aluminio, ásallo por 30 minutos. Rinde para 6 porciones.

### WEEK 2 CANTALOUPE

Cantaloupe Soup Cooler  
Sopa Fresca de Melón

1 melón mediano  
1 ½ tazas de jugo de naranja  
¼ cucharita de sal  
¼ cucharita de jengibre en grano  
1 cucharita de jugo de lima  
1 lata de leche condensada dulce

Corta el melón a la mitad y quítale las semillas, pélalo y rebánalo. Corta las rebanadas en piezas que quepan en un procesador de alimentos o en la licuadora. Coloca todos los ingredientes, incluyendo el melón y licúalo hasta que quede espeso. Refrigéralo durante varias horas para mezclar los sabores. (Como esta sopa puede separarse fácilmente, asegúrate de agitar antes de servirlo.) Sirvelo frío con una hoja de hierbabuena o rebanadas de lima. Rinde para 8 porciones.

### WEEK 3 WATERMELON

Watermelon Slush  
Batido de Sandía

4 tazas de sandía pelada, sin semillas y cortadas en cubitos  
½ taza de limonada  
1 cuchara de jugo de limón  
1 cuchara de azúcar

Congela la sandía en una bolsa para congelador durante aproximadamente 6 horas. Mezcla la sandía congelada con el resto de los ingredientes. Licúa la mezcla en una licuadora o procesador de alimentos hasta que esté espeso; para durante el proceso para tallar las orillas. Ponlo en vasos. Rinde para 4 tazas.

#### **WEEK 4 BLUEBERRIES**

Blueberry Gems

Gemas de Moras

1 ½ tazas de harina

½ taza de azúcar

1 ½ tazas de polvo para hornear

¼ cucharita de sal

2 huevos blancos

2/3 de taza de jugo de naranja

2 cucharas de aceite para cocinar

1 cucharita de vainilla

1 taza de moras frescas

Rocía 36 tacitas de panqué con aceite para cocinar en aerosol. Revuelve los primeros cuatro ingredientes, En un tazón separado mezcla el resto de los ingredientes excepto las moras. Junto la segunda mezcla con la segunda y menea solo para humedecerla. Adhiere las moras y llena las tacitas hasta la mitad. Hornea a 400 grados durante 7 minutos. Retíralos de la charola y déjalas enfriar. Sírvelas.

## August / Agosto

### WEEK 1 PAPAYA

Papaya Boats  
Barquitos de Papaya

2 papayas maduras tamaño mediano  
1 lata (11oz) de mandarinas, escúrrelas  
1 plátano pequeño maduro, rebanado  
1 kiwi, pelado y rebanado  
1 taza de fresas  
1 taza de yogur de vainilla  
2 cucharadas de miel  
2 cucharadas de hierbabuena fresca

Corta las papayas a la mitad hacia lo largo; quítales las semillas. Coloca las naranjas, plátano, kiwi, y las fresas en cada mitad de la papaya. Combina el yogur, la miel y la hierba buena. Ponle una cucharita de la mezcla sobre la fruta antes de servir. Rinde cuatro servicios.

### WEEK 2 RASBERRIES

Fresh Raspberry Crisp  
Crujientes frambuesas Frescas

1 kilo de frambuesas  
1/3 de taza de azúcar  
¼ de taza de margarina suavizada  
1/3 de taza de azúcar  
1/3 de taza de azúcar morena  
¾ de taza de hojuelas de avena

Pre-calienta el horno a 350 grados. Coloca la fruta en el fondo de un refractario para hornear de 9 pulgadas y espolvorea azúcar sobre la fruta. En un recipiente mediano bate la margarina, harina, azúcar morena y las hojuelas de avena hasta que parezca una comida de textura gruesa. Vierte sobre la fruta. Hornea por 30 minutos o hasta que este ligeramente doradita. Sirve caliente.

### WEEK 3 HONEYDEW MELON

Honeydew melón  
Honeydew summer salad wedges

Ensalada de Melón chino  
1 melón chino  
1 paquete de 3oz. De gelatina sabor limón  
½ taza de agua hirviendo  
½ taza de agua helada  
cubos de hielo  
1 taza de fresas enteras

Corta el melón a la mitad: quita las semillas. Seca la parte del melón usando servi toallas. Disuelve la gelatina en agua hirviendo. Combina agua helada y los cubos de hielo para hacer una taza. Agrégale la gelatina y mezcla ligeramente hasta hacer la mezcla delgada. Quita los hielos que no se derritieron. Coloca cada mitad de melón en un recipiente pequeño para que no se muevan. Coloca las fresas partidas a la mitad en cada mitad de melón. Vierte la mezcla de la gelatina sobre las fresas. Cubre con papel plástico y enfría hasta que cuaje, aproximadamente 3 horas. Para servir corta en pedacitos. Rinde para 8 personas.

#### **WEEK 4 NECTARINE**

Cream of Nectarine soup

Crema de sopa de Nectarina

6 nectarinas medianas

3 tazas de agua hirviendo

$\frac{3}{4}$  de taza de agua fría

12 cucharadas de miel

1 cucharada de jugo de limón fresco

$\frac{1}{2}$  taza de yogur natural sin grasa

$\frac{1}{4}$  de cucharada de canela

$\frac{1}{2}$  cucharada de nuez moscada fresca

$\frac{1}{2}$  cucharada de extracto de vainilla

Pon las nectarinas en agua hirviendo y cocínalas de dos a tres minutos. Déjalas enfriar en el recipiente y quítales la piel. Córtalas en pedacitos pequeños. En la licuadora combina pedacitos de durazno, con la taza de agua fría, la miel, el jugo de limón, el yogur, las especias y la vainilla. Licúalo hasta formar un puré y ponlo en una jarra. Agrega la otra parte de los duraznos picados. Deja enfriar por lo menos dos horas. Rinde para cuatro porciones.

## September / Septiembre

### WEEK 1 PLUM

Plum- Berry Cobler

Pastel de ciruela con moras

3 tazas de ciruelas frescas, peladas y rebanadas

½ quilo de moras frescas, lavadas y escurridas

1 cucharada de azúcar

2 cucharitas de jugo de limón

1 cucharita de ralladura de cascara de limón

½ cucharita de vainilla

4 galletas macarrón

1/3 de taza de harina

¼ de taza de azúcar morena

½ cucharita de canela molida

1 pizca de nuez moscada

2 1/2 cucharadas de mantequilla

Pre-calienta el horno a 350 F. Rocía un molde redondo de 10 pulgadas con spray para cocinar sin grasa. En un recipiente mediano combina las ciruelas y las moras con el azúcar, jugo de limón, ralladura de limón y la vainilla. Vierte esto en el molde. En el procesador de alimentos, combina las galletas, la harina, el azúcar morena, la canela y la nuez moscada y muele por un minuto. Agregue la mantequilla y bata hasta que quede finita. Vierte esto sobre la fruta y hornea de 30 a 35 minutos o hasta que este ligeramente dorado. Sirve caliente con yogur congelado y rebanadas de naranja.

Rinde de 6 a 8 porciones.

### WEEK 2 ZUCCHINI

Oven fried Vegetable Sticks

Tiritas de Vegetales horneados

½ taza de migajas de pan sazonados

2 cucharadas de queso parmesano

¼ de cucharita de ajo en polvo

3 calabacitas medianas

½ taza de leche o agua

1 taza de salsa de espagueti o aderezo tipo ranchero bajo en grasa

Pre-calienta el horno a 450 grados. Rocía una charola para hornear con spray para cocinar. Coloca las migajas de pan, el queso y el polvo para sazonar en una bolsa de plástico. Sacude para mezclar todos los ingredientes. Corta la calabacita en tiritas. En un recipiente no muy profundo coloca ½ taza de leche. Baña las tiritas en la leche sacúdelos en las migajas a cubrir. Hornea en una charola de 10 a 15 minutos o hasta que este café. Sirve con salsa de espagueti o aderezo.

### **WEEK 3 TOMATO**

Fire and Ice Tomatoes

Tomates a fuego y hielo

6 Tomates Grandes

1 pimiento morón verde, cortado en tiritas

1 cebolla roja- rebanada en aros

¾ de taza de vinagre

½ cucharita de sal de apio

½ cucharita de pimienta negra

4 cucharitas de azúcar

1 1/2 cucharita de semilla de mostaza

1/8 de cucharita de chile pimiento rojo

¼ de taza de agua fría

Lava y parte los tomates en cuatro. Colócalos con el pimiento verde y la cebolla en un recipiente con tapadera. Coloca los demás ingredientes en una olla y ponlos a hervir. Inmediatamente ponlo sobre los vegetales. Mueve ocasionalmente. Sirve frío.

Rinde 2 litros

### **WEEK 4 RADISH**

Open-faced Radish Sandwiches

Sándwichs de rábano

4 bagels cortados a la mitad

8 oz. de queso crema bajo en grasa

6 rábanos pequeños

sal y pimienta molida

Unta los bagels o las rebanadas de pan con queso crema. Rebana los rábanos muy delgaditos. Adorna los bagels con rebanadas de rábanos. Espolvorea cada sándwich con sal y pimienta. Cubre con servilletas hasta que los vayas a servir.

## October / Octubre

### WEEK 1 TOMATOES

Veggie Stuffed tomatoes

Tomates rellenos de verdura

1 paquete de 10oz de chícharo y zanahoria congelados

½ cucharita de condimento

2 cucharitas de aderezo tipo ranchero

4 tomates grandes maduros

2 cucharitas de queso parmesano

Enjuaga los vegetales congelados en un cedazo con agua fría. Mezcla el aderezo y los vegetales. Corta los tallos de los tomates y quítales el hueso del centro. Rellena los tomates con la mezcla de verdura. Espolvorea con condimento y queso. Refrigerera por una hora antes de servir.

### WEEK 2 APPLES

Apple Pocket Pie

Pay de Manzana

4 tortillas de harina

2 manzanas grandes

¼ cucharita de canela molida

2 cucharas de azúcar morena

1/8 de cucharita de nuez moscada

leche

Azúcar

Calienta las tortillas en el microondas para que se facilite doblarlas. Corta las manzanas en pedacitos pequeños. Coloca ¼ de manzanas en la mitad de cada tortilla. En un recipiente pequeño mezcla el azúcar morena, canela y nuez moscada. Espolvorea esta mezcla sobre la manzana. Enrolla las tortillas comenzando y terminando con la fruta. Colócalas en una charola para hornear previamente engrasada. Hazles pequeñas cortaduras para permitir el escape del vapor. Báñalas con leche y espolvoréalas con mas azúcar si deseas. Hornea a 350 F de 8 a 12 minutos o hasta que este ligeramente dorado. Sirve caliente. Para 4 porciones.

### WEEK 3 CARROTS

Fruity Carrot Slaw

Ensalada de Zanahoria y fruta

Una bolsa de zanahorias pre-cortadas

½ taza de trocitos de piña en su jugo

½ taza de pasas

½ taza de jugo de naranja

¼ taza de yogur natural bajo en grasa

Abre la lata de piña, quítale el líquido. Combina las zanahorias, piña, pasas, jugo de naranja y el yogur en un recipiente mediano. Mezcla con una cuchara de madera hasta que este todo cubierto con yogur. Rinde para 6 porciones.

#### **WEEK 4 TOMATOES**

Homemade Salsa

Salsa Casera

1 taza de tomates frescos cortados en cuadritos

½ taza de elote, fresco o congelado

½ taza de cebolla picada

1 Cuchara de chiles jalapeños picados o ½ taza de pimiento morron rojo o verde

2 Cucharas de jugo de limón

2 dientes de ajo fresco, finamente picado

Combina todos los ingredientes. Enfría y sirve.

Sugerencia para servir: Úsese como relleno en rollos o como aderezo con palitos de pan, chips de tortilla casera o vegetales frescos.

## November / Noviembre

### WEEK 1 PUMPKIN

Pumpkin Custard  
Natillas de Calabaza

1 1/2 taza de calabaza enlatada  
1/4 de taza de jugo de manzana  
3 huevos blancos ligeramente batidos  
1 lata de 12oz de leche evaporada sin grasa. Calentada  
1 cuchara de especia de pay de calabaza  
1/4 de taza de azúcar morena

Combina todos los ingredientes en un recipiente. Coloca la mezcla en un plato para soufflé de 1 1/2 litro o en un plato para pay de 9 pulgadas, Rocíalo con spray para cocinar que ayuda a que no se pegue. Espolvoréale azúcar morena. Hornea a 400 grados por 35 o 45 minutos o hasta que al insertar un cuchillo en el centro salsa limpio. Rinde para 6 porciones.

### WEEK 2 PEARS

Microwave Maple filled Pears  
Peras rellenas de arce en el microondas

1/4 de taza de pasas o arándanos secos  
1/4 de taza nueces cortadas  
1/4 de taza de jarabe sabor arce  
1/2 cuchara de cascara de limón  
1/4 cuchara de cascara de limón  
1/4 cuchara de canela molida  
3 peras grandes cortadas a la mitad sin semilla

Combina las pasas, nueces, miel, cascara de limón y la canela. Ponlo aparte. Acomoda las peras en un plato que se pueda usar en el microondas, el lado cortado hacia abajo. Cubre con plástico. Hornéalo en el microondas por 5 minutos a temperatura alta. Voltea las peras y ponles una cuchara de la mezcla de miel en el centro de cada pera. Cubre las peras de nuevo y mételas al microondas a temperatura alta por 3 o 4 minutos mas o hasta que las peras estén tiernas. Rinde para 6 porciones.

### WEEK 3 SWEET POTATOES

Sweet Potato Oven fries and Coins  
Camote al horno en tiras o ruedas

Tiras: Corta el camote fresco como si fueras a preparar papas a la francesa y rocíalo con spray para cocinar bajo en grasa. Colócalos en una cartera para hornear y hornea por 20 minutos a 375 F. Espolvoréalo con un sazonador mixto y jugo de limón si deseas.

Ruedas: Corta el camote en ruedas, haciendo las rebanadas de ½ pulgada de ancho. Rocíalo con spray para cocinar y cúbrelo con canela. Hornea igual que las tiras de camote.

#### **WEEK 4 CRANBERRIES**

Winter Crisp

Crujiente Invierno

Relleno

½ taza de azúcar

3 cucharas de harina

1 cucharita de ralladura de cascara de limón

5 tazas de rebanadas de manzana, sin pelar

1 taza de arándanos crudos

Adorno

2/3 de taza de hojuelas de avena

1/3 de taza de azúcar morena

¼ de taza de harina integral

2 cucharitas de canela rallada

3 cucharas de margarina, derretida

Relleno: Combina azúcar, harina y la cascara de limón en un recipiente mediano y mezcla bien. Agrégale las manzanas y los arándanos. Coloca esto en un plato o recipiente para hornear.

Adorno: Combina hojuelas de avena, azúcar morena, harina y canela en un recipiente pequeño. Mézclalo con la margarina derretida. Coloca esto sobre el relleno.

Hornea por 40 minutos a 375 F o hasta que el relleno este burbujeante y el adorno dorado. Sirve tibio o a temperatura ambiente. Rinde para 6 porciones.

## December / Diciembre

### WEEK 1 GRAPEFRUIT

Grapefruit and Berry Smoothie  
Licuado de toronja y bayas

Jugo de 2 toronjas (1 ½ taza)  
1 taza de fresas o frambuesas frescas  
1 tarro de helado de piña

Rinde acerca de 3 ½ tazas. En un procesador de alimentos o en la licuadora, combina todos los ingredientes y licúalos muy bien hasta que quede una mezcla uniforme.

### WEEK 2 TANGERINE

Tangerine Kiwifruit Salad with Cranberry Dressing  
Ensalada de Kiwis y Mandarinas con Aderezo de Arándanos

Hojas de lechuga  
2 mandarinas peladas y rebanadas  
2 kiwis, pelados y rebanados  
Aderezo de Arándano

Preparación para 4 porciones. En cuatro platos de ensalada acomoda las hojas de lechuga. Acomoda las rebanadas de kiwi y mandarina sobre la lechuga. Agrégale aderezo sobre la ensalada. Adorna con gajitos de mandarina si deseas.

Aderezo de Arándano:  
½ taza de salsa de arándano enlatado  
½ taza de yogur bajo en grasa de fresas o bayas mixtas

Preparación para una taza. En la licuadora combina salsa de arándano y yogur. Licúa hasta que quede cremoso.

### WEEK 3 KIWI

Kiwi Pizza  
Pizza de Kiwi

1 tubo refrigerado de galletas de azúcar  
1 tubo preparado de betún blanco  
6 kiwis  
Cerezas para decorar

Prepara las galletas de azúcar siguiendo las instrucciones del paquete. Corta las galletas formando diferentes figuras con moldes para galletas. Hornea las galletas y déjalas enfriar y espárceles el betún. Mientras el betún todavía esta fresco adórnalo con pedacitos de kiwi y cerezas.

**WEEK 4 BROCCOLI**

Tangy Broccoli Salad

Sabrosa ensalada de brócoli

1 taza de aderezo de mayonesa

2 cucharas de azúcar

2 cucharas de vinagre

1 manojo de brócoli; cortado en ramitos (aproximadamente 6 tazas)

4 tazas de espinaca; empaquetada

2 tiritas de tocino; cocinado a que quede crujiente y dorado.

½ taza de cebolla roja; cortada en tiritas

¼ taza de pasas

Mezcla el aderezo, azúcar y vinagre en un recipiente grande. Agrégale los demás ingredientes; mezcla ligeramente. Refrigerar.