

the
rhodeahead

Healthy and zesty Salud con sazón



10 Latin American recipes in English and Spanish

10 recetas latinoamericanas en inglés y español



Blue Cross
Blue Shield
of Rhode Island

Traditional Latin American recipes are full of history, flavor, and delicious ingredients.

In this Rhode Ahead cookbook, you'll find dishes loaded with familiar flavors and *sazón* that are adapted to be healthier, with easy ingredient swaps and even new ways of cooking. These 10 recipes, included in both English and Spanish, feature favorites such as oven-fried yuca, chicken picadillo, Mexican rice and beans, and honey flan.

Share this cookbook with family and friends—and share these recipes around the table. *¡Buen provecho!*



Las recetas tradicionales latinoamericanas están llenas de historia, sabor y deliciosos ingredientes.

En este recetario de cocina de Rhode Ahead encontrarás platos repletos de sabores familiares y mucha sazón, que han sido adaptados para ser más saludables con cambios fáciles en los ingredientes e incluso con nuevas formas de cocinar. Estas 10 recetas, que se encuentran tanto en inglés como en español, incluyen algunas de las favoritas como yuca frita al horno, picadillo de pollo, arroz estilo mexicano con tomate y frijoles, y el clásico flan en miel.

Comparte este recetario de cocina con tus familiares y amigos, y disfruta de estas deliciosas recetas en tu mesa. *¡Buen provecho!*





APPETIZERS

Oven-fried Yuca

– 6 servings –

Ingredients

- 1 lb. fresh yuca (cassava), peeled and cut into 3-inch sections (or 1 lb, peeled frozen yuca)
Nonstick vegetable oil spray

Directions

1. In a kettle, combine the yuca with enough cold water to cover it by 1 inch. Bring the water to a boil, and slowly simmer the yuca for 20 to 30 minutes or until it is tender.
2. Preheat oven to 350°F.
3. Transfer the yuca with a slotted spoon to a cutting board, let it cool, and cut it lengthwise into $\frac{3}{4}$ -inch-wide wedges, discarding the thin woody core.
4. Spray a cookie sheet with the vegetable oil spray. Spread yuca wedges in a single layer on the cookie sheet, and spray the wedges with vegetable oil spray. Cover with foil and bake for 8 minutes. Uncover and return to oven to bake for an additional 7 minutes.

Nutrition facts

93 calories, 1 g fat (0 g saturated fat), 0 mg cholesterol, 3 mg sodium, 1 g fiber, 2 g protein, 20 g carbohydrates, 522 mg potassium

Source: National Institutes of Health

B O C A D I T O S

Yuca frita al horno

- 6 porciones -

Ingredientes

1 lb. de yuca fresca (casava), pelada y cortada en trozos de 3 pulgadas de largo (o 1 lb. de yuca pelada congelada)

Aceite vegetal en aerosol

Preparación

1. Coloca la yuca en una olla con suficiente agua fría para cubrirla por una pulgada. Hierve el agua. Baja a fuego lento y cocina la yuca sin tapar entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Precalienta el horno a 350°F.
3. Saca la yuca de la olla escurriéndola, ponla sobre una tabla de cortar y déjala enfriar. Cúrtala en pedazos de unos $\frac{3}{4}$ de pulgada de ancho, desechariendo la fibra del centro.
4. Rocía la bandeja de hornear con el aceite en aerosol. Coloca los pedazos de yuca sobre la bandeja, tratando en lo posible de que no estén unos encima de otros. Rocíalas con el aceite vegetal en aerosol. Cubre la bandeja con papel de aluminio y cocina las yucas unos 8 minutos. Quita el papel aluminio y colócalas nuevamente en el horno, cocinándolas 7 minutos más.

Información nutricional

93 calorías, 1 g de grasa total (0 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 3 mg de sodio, 1 g de fibra, 2 g de proteína, 20 g de carbohidratos, 522 mg de potasio

A P P E T I Z E R S

Pico de Gallo

- 8 servings -

Ingredients

6 tomatoes
½ cup red onion
½ cup cilantro
⅓ cup chives
1 jalapeño chopped or
hot sauce to taste
2 Tbsp. lime juice
½ tsp. salt

Directions

1. Wash all fresh produce under running water.
2. Chop the tomatoes, onion, cilantro, chives, and jalapeno.
3. Place the chopped ingredients into a large bowl.
4. Pour in the lime juice and sprinkle in the salt.
5. Mix well and refrigerate.

Nutrition facts

22 calories, 0 g fat (0 g saturated fat), 0 mg cholesterol, 153 mg sodium, 1 g fiber, 1 g protein, 5 g carbohydrates, 247 mg potassium

Recipe courtesy of the Rhode Island Community Food Bank's Healthy Habits team



B O C A D I T O S

Pico de gallo

- 8 porciones -

Ingredientes

6 tomates
½ taza de cebolla roja
½ taza de cilantro
⅓ de taza de cebollín
1 jalapeño picado o
salsa picante al gusto
2 cdas. de jugo de
limón verde
½ cdtá. de sal

Preparación

1. Lava todos los productos frescos con agua corriente.
2. Pica los tomates, la cebolla, el cilantro, el cebollín y el jalapeño.
3. Coloca los ingredientes picados en un tazón grande.
4. Vierte el jugo de limón verde y agrega la sal.
5. Mezcla bien y refrigerá.

Información nutricional

22 calorías, 0 g de grasa (0 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 153 mg de sodio, 1 g de fibra, 1 g de proteínas, 5 g de carbohidratos, 247 mg de potasio

Receta cortesía del equipo de Hábitos Saludables del Banco de Alimentos Comunitario de Rhode Island

M A I N D I S H E S

Stir-fried Beef

– 6 servings –

Ingredients

1½ lb. sirloin steak
2 tsp. vegetable oil
1 clove garlic, minced
1 tsp. vinegar
⅛ tsp. salt
⅛ tsp. pepper
2 large onions, sliced
1 large tomato, sliced
3 cups boiled potatoes, diced

Directions

1. Trim fat from steak and cut steak into small, thin pieces.
2. In a large skillet, heat oil and sauté garlic until garlic is golden.
3. Add steak, vinegar, salt, and pepper. Cook for 6 minutes, stirring beef until brown.
4. Add onion and tomato. Cook until onion is transparent. Serve with boiled potatoes.

Nutrition facts

274 calories, 5 g fat (1 g saturated fat), 56 mg cholesterol, 96 mg sodium, 3 g fiber, 24 g protein, 33 g carbohydrates, 878 mg potassium

Source: National Institutes of Health



PLATOS PRINCIPALES

Lomo saltado

- 6 porciones -

Ingredientes

1½ lb. de lomo de res
2 cdtas. de aceite vegetal
1 diente de ajo, picado
1 cdtá. de vinagre
¼ de cdtá. de sal
⅛ de cdtá. de pimienta
2 cebollas grandes, rebanadas
1 tomate grande, rebanado
3 tazas de papas hervidas, cortadas en cubitos

Preparación

1. Quita la grasa a la carne antes de cocinarla. Corta el resto en tiras delgadas y pequeñas.
2. Calienta el aceite en una sartén grande y sofrié el ajo hasta que esté dorado.
3. Agrega la carne, el vinagre, la sal y la pimienta negra. Cocina 6 minutos más, moviendo la carne hasta que esté dorada.
4. Agrega la cebolla y el tomate. Cocina hasta que la cebolla esté transparente. Sirve con papas hervidas.

Información nutricional

274 calorías, 5 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 56 mg de colesterol, 96 mg de sodio, 3 g de fibra, 24 g de proteína, 33 g de carbohidratos, 878 mg de potasio

Fuente: Institutos Nacionales de Salud

Chickadillo (Chicken Picadillo)

- 6 servings -

Ingredients

1 lb. chicken breast, boneless, skinless, cut into thin strips
 2 tsp. olive oil
 1 large yellow onion, finely chopped
 1 medium green pepper, finely chopped
 1 medium red pepper, finely chopped
 3 cloves garlic, mashed
 $\frac{1}{3}$ cup no-salt-added tomato sauce
 $\frac{1}{3}$ cup low-sodium chicken broth
 $\frac{1}{3}$ cup fresh lemon juice
 $\frac{1}{3}$ cup water
 $\frac{1}{4}$ tsp. ground cumin
 2 bay leaves
 $\frac{1}{4}$ cup golden raisins

Garnishes

Fresh cilantro leaves
 1 Tbsp. capers, drained
 2 Tbsp. green olives, chopped



Directions

1. Heat the olive oil in a large skillet over medium heat. Add the onion, peppers, and garlic, and sauté until the vegetables are soft, about 5 minutes.
2. Add the chicken and stir-fry for another 5 to 10 minutes, until the chicken has cooked through.
3. Add the tomato sauce, chicken broth, lemon juice, cumin, bay leaves, water, and raisins to the vegetables and chicken.
4. Cover the pan and reduce the heat. Simmer for 10 minutes or until the chicken is tender.
5. Remove the bay leaves and serve with brown rice and black beans. Garnish with fresh cilantro, capers, and olives.

Nutrition facts

162 calories, 5 g fat (1 g saturated fat), 46 mg cholesterol, 133 mg sodium, 2 g fiber, 18 g protein, 13 g carbohydrates, 380 mg potassium

Source: National Institutes of Health

Picadillo de pollo

- 6 porciones -

Ingredientes

1 lb. de pechuga de pollo, sin piel, cortada en tiritas
 2 cdas. de aceite de oliva
 1 cebolla amarilla grande, finamente picada
 1 pimiento verde mediano, finamente picado
 1 pimiento rojo mediano, finamente picado
 3 dientes de ajo, machacados
 $\frac{1}{3}$ de taza de salsa de tomate, sin sal añadida
 $\frac{1}{3}$ de taza de caldo de pollo, bajo en sodio
 $\frac{1}{3}$ de taza de jugo de limón fresco
 $\frac{1}{3}$ de taza de agua
 $\frac{1}{4}$ de cdta. de comino molido
 2 hojas de laurel
 $\frac{1}{4}$ de taza de pasas blancas

Para adornar

Hojas de cilantro fresco
 1 cda. de alcaparras, escurridas
 2 cdas. de aceitunas verdes, picadas

Preparación

1. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio. Agrega la cebolla, los pimientos y el ajo y sofríe hasta que estén suaves, alrededor de unos 5 minutos.
2. Agrega el pollo y sofríe de 5 a 10 minutos, hasta que el pollo esté completamente cocinado.
3. Añade la salsa de tomate, el caldo de pollo, el jugo de limón, el comino, las hojas de laurel, el agua y las pasas.
4. Tapa la sartén, baja el fuego, y cocina por 10 minutos o hasta que el pollo esté suave.
5. Retira las hojas de laurel y sirve con arroz integral y frijoles negros. Adorna con cilantro fresco, alcaparras y aceitunas.

Información nutricional

162 calorías, 5 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 46 mg de colesterol, 133 mg de sodio, 2 g de fibra, 18 g de proteína, 13 g de carbohidratos, 380 mg de potasio

Fuente: Institutos Nacionales de Salud

M A I N D I S H E S

Baked Tilapia With Tomatoes

– 4 servings –

Ingredients

Nonstick vegetable oil spray
4 tilapia fillets
4 medium tomatoes, peeled and chopped
2 Tbsp. olive oil
1½ tsp. thyme
¼ cup pitted black olives, diced
¼ tsp. red pepper flakes
2 cloves garlic, minced
½ cup red onion, diced
1 Tbsp. lime juice
Parsley and lemon wedges for garnish

Directions

1. Preheat oven to 400°F.
2. Spray baking dish with vegetable oil spray.
3. Arrange fillets in the baking dish. The dish should be large enough so the fillets do not overlap.
4. Mix remaining ingredients in a bowl.
5. Spoon the tomato mixture evenly over the fillets.
6. Bake uncovered 15 to 20 minutes or until the fish flakes easily with a fork.
7. Garnish with parsley and a lemon wedge.

Nutrition facts

265 calories, 16 g fat (2 g saturated fat), 58 mg cholesterol, 172 mg sodium, 3 g fiber, 22 g protein, 9 g carbohydrates, 635 mg potassium

Source: National Institutes of Health



PLATOS PRINCIPALES

Tilapia al horno con tomate

- 4 porciones -

Ingredientes

Aceite vegetal en aerosol
4 filetes de tilapia
(tipo de pescado)
4 tomates medianos,
pelados y picados
2 cdas. de aceite de oliva
1½ cdtas. de tomillo
¼ de taza de aceitunas
negras sin semilla,
en cuadritos
¼ de cdt. de
pimienta roja
2 dientes de ajo,
finamente picados
½ taza de cebolla roja,
en cuadritos
1 cda. de jugo de
limón verde
Perejil y rodajas de
limón verde para
adornar

Preparación

1. Precalienta el horno a 400°F.
2. Engrasa un recipiente para hornear con aceite vegetal en aerosol.
3. Coloca los filetes en el recipiente. Asegúrate que los filetes no queden unos encima de otros.
4. Mezcla los demás ingredientes en un tazón.
5. Vierte la mezcla de tomates sobre los filetes repartiéndola uniformemente.
6. Hornea sin cubrir de 15 a 20 minutos o hasta que el pescado se pueda cortar fácilmente con un tenedor.
7. Adorna con hojas de perejil y rodajas de limón verde.

Información nutricional

265 calorías, 16 g de grasa total (2 g de grasa saturada),
58 mg de colesterol, 172 mg de sodio, 3 g de fibra, 22 g de
proteína, 9 g de carbohidratos, 635 mg de potasio



MAIN DISHES

Black Bean Tostadas

- 9 servings -

Ingredients

2 (15 ounce) cans black beans
2 Tbsp. vegetable oil
 $\frac{1}{2}$ medium onion, chopped
2 garlic cloves, minced
 $\frac{1}{2}$ tsp. ground cumin
 $\frac{1}{2}$ tsp. salt
 $\frac{1}{4}$ tsp. dried oregano
9 corn tortillas

Nutrition facts

170 calories, 5 g fat
(0 g saturated fat),
0 mg cholesterol,
260 mg sodium,
7 g fiber, 6 g protein,
29 g carbohydrates,
399 mg potassium

Directions

1. Drain and rinse the liquid from one can of black beans and add it to a medium-size bowl. Add the second can of beans to the same bowl without rinsing and draining the liquid.* Use a potato masher to mash the beans until they are no longer whole. Set beans aside.
2. In a saucepan, heat oil over medium heat. Add the onions and cook, stirring often, for 1 to 2 minutes.
3. Stir in garlic and cumin and cook for 30 seconds.
4. Stir in the black bean puree. When puree begins to boil, reduce heat to low.
5. Stir in the salt and oregano and simmer for 10 minutes, uncovered.
6. Warm each tortilla in a skillet over medium-high heat for 1 minute on each side.
7. Top tortilla with $\frac{1}{4}$ cup of black bean mixture.

*The extra liquid, saved from the second black bean can, will make it easier to mash the beans.

Tip: Add pico de gallo to the top of the black bean tostadas. See page 6 for the recipe.

Adapted from U.S. Department of Agriculture, Supplemental Nutrition Assistance Program. USDA does not endorse any products, services, or organizations. Provided by Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island. For more healthy recipes from the University of Rhode Island's SNAP-Ed Program, please go to <https://uri.edu/SnapEd>.

PLATOS PRINCIPALES

Tostadas de frijoles negros

- 9 porciones -

Ingredientes

2 latas (15 oz) de frijoles negros
2 cdas. de aceite vegetal
 $\frac{1}{2}$ cebolla mediana, picada
2 dientes de ajo, finamente picados
 $\frac{1}{2}$ cdtá. de comino
 $\frac{1}{2}$ cdtá. de sal
 $\frac{1}{4}$ de cdtá. de orégano
9 tortillas de maíz

Información nutricional

170 calorías, 5 g de grasa total (0 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 260 mg de sodio, 7 g de fibra, 6 g de proteína, 29 g de carbohidratos, 399 mg de potasio

Preparación

1. Escurre el líquido y enjuaga una lata de frijoles negros y agrégala a un tazón mediano. Añade la segunda lata de frijoles al mismo tazón sin enjuagar y sin drenar el líquido.* Usa un prensador de papas para hacer puré los frijoles hasta que ya no estén enteros. Coloca los frijoles a un lado.
2. Calienta el aceite en una olla a fuego medio. Añade las cebollas y cocina, revolviendo frecuentemente, por 1 o 2 minutos.
3. Agrega el ajo y el comino y cocina por 30 segundos.
4. Añade el puré de frijoles. Cuando el puré empiece a hervir, baja a fuego lento.
5. Agrega sal y orégano y cocina destapado por 10 minutos más.
6. Calienta cada tortilla en una sartén a fuego medio-alto por 1 minuto cada lado.
7. Unta la tortilla con $\frac{1}{4}$ de taza de la mezcla de frijoles negros.

*El líquido extra, guardado de la segunda lata de frijoles negros, hará que sea más fácil machacar los frijoles.

Consejo: Agrega pico de gallo por encima de las tostadas de frijoles negros. Revisa la página 7 para la receta.



S A L A D S & S I D E S

Mexican Tomato Rice and Beans

- 8 servings -

Ingredients

1 cup uncooked instant brown rice
1 (15 ounce) can diced tomatoes, no salt added
2 tsp. olive or canola oil
3 cloves garlic, chopped
 $\frac{1}{2}$ jalapeño, seeded and chopped (optional)
1 (15 ounce) can low-sodium black beans, drained and rinsed
2 tsp. ground cumin
1 tsp. chili powder
1 tsp. salt
 $\frac{1}{2}$ tsp. oregano
 $\frac{1}{4}$ cup chopped fresh cilantro

Directions

1. Cook rice as directed on package. Set aside.
2. Drain juice from tomatoes into measuring cup and add water to equal 1 cup. Set aside.
3. Heat oil in a large skillet and add garlic and jalapeño (if using), and cook for 1 minute, stirring constantly.
4. Add beans, cumin, chili powder, oregano, salt, and tomato juice mix and bring to a boil.
5. Reduce heat and simmer for 5 to 7 minutes until most of the liquid is absorbed.
6. Add the rice, tomatoes, and cilantro, and stir until warm throughout.

Nutrition facts

150 calories, 2 g fat (0 g saturated fat), 0 mg cholesterol, 310 mg sodium, 1 g fiber, 6 g protein, 29 g carbohydrates, 22 mg potassium

Adapted from U.S. Department of Agriculture, Supplemental Nutrition Assistance Program. USDA does not endorse any products, services, or organizations. Provided by Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island. For more healthy recipes from the University of Rhode Island's SNAP-Ed Program, please go to <https://uri.edu/SnapEd>.

Arroz estilo mexicano con tomates y frijoles

- 8 porciones -

Ingredientes

1 taza de arroz integral instantáneo, sin cocinar
1 lata (15 onzas) de tomates picados, sin sal añadida
2 cdtas. aceite de oliva o canola
3 dientes de ajo, picados
 $\frac{1}{2}$ jalapeño, sin semillas y picado (opcional)
1 lata (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
2 cdtas. de comino molido
1 cdt. de chile en polvo
1 cdt. de sal
 $\frac{1}{2}$ cdt. de orégano
 $\frac{1}{4}$ de taza de cilantro fresco, picado

Preparación

1. Cocina el arroz según las instrucciones en el paquete. Deja a un lado.
2. Escurre el jugo de los tomates en una taza medidora y agrega agua hasta que mida 1 taza. Deja a un lado.
3. Calienta el aceite en una sartén grande, agrega el ajo y el jalapeño (si lo vas a usar) y cocina por 1 minuto, revolviendo constantemente.
4. Añade los frijoles, el comino, el chile, el orégano, la sal y el jugo de tomate y deja hervir.
5. Baja el fuego y cocina a fuego lento de 5 a 7 minutos, hasta que casi todo el líquido se haya absorbido.
6. Agrega el arroz, los tomates y el cilantro y mezcla hasta calentarse.

Información nutricional

150 calorías, 2 g de grasa total (0 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 310 mg de sodio, 1 g de fibra, 6 g de proteína, 29 g de carbohidratos, 22 mg de potasio



S A L A D S & S I D E S

Quinoa and Black Bean Salad

- 6 servings -

Ingredients

$\frac{1}{2}$ cup dry quinoa
 $1\frac{1}{2}$ cups water
 $1\frac{1}{2}$ Tbsp. olive oil
3 Tbsp. lime juice
 $\frac{1}{4}$ tsp. cumin
 $\frac{1}{4}$ tsp. ground coriander (dried cilantro seeds)
2 Tbsp. cilantro, chopped
2 medium scallions, minced
1 can (15 ounces) black beans, rinsed and drained
2 cups tomato, chopped
1 medium red bell pepper, chopped
1 medium green bell pepper, chopped
2 fresh green chiles (or to taste), minced
Black pepper (to taste)

Directions

1. Rinse the quinoa in cold water. Boil water in a saucepan, then add the quinoa. Return to boil, then simmer until the water is absorbed, 10 to 15 minutes. Cool for 15 minutes.
2. While quinoa is cooking, mix olive oil, lime juice, cumin, coriander, chopped cilantro, and scallions in a small bowl, and set aside.
3. Combine chopped vegetables with the black beans in a large bowl and set aside.
4. Once quinoa has cooled, combine all ingredients and mix well. Cover and refrigerate until ready to serve.

Nutrition facts

208 calories, 5 g fat (1 g saturated fat), 0 mg cholesterol, 284 mg sodium, 7 g fiber, 9 g protein, 34 g carbohydrates, 619 mg potassium

Source: National Institutes of Health

Ensalada de quínoa con frijoles negros

- 6 porciones -

Ingredientes

½ taza de quínoa seca
1½ tazas de agua
1½ cdas. de aceite de oliva
3 cdas. de jugo de limón verde
¼ de cdtá. de comino
¼ de cdtá. de semillas de cilantro molido (*coriander*)
2 cdas. de cilantro, picado
2 cebollines pequeños, finamente picados
1 lata (15 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
2 tazas de tomate, picado
1 pimiento rojo mediano, picado
1 pimiento verde mediano, picado
2 chiles verdes frescos (o al gusto), finamente picados
Pimienta negra, al gusto

Preparación

1. Enjuaga la quínoa en agua fría. En una olla, hierva el agua y luego agrega la quínoa. Cuando vuelva a hervir el agua, baja el fuego y cocina lentamente de 10 a 15 minutos hasta que el agua se absorba. Deja enfriar unos 15 minutos.
2. Mientras se cocina la quínoa, mezcla en un tazón el aceite de oliva, el jugo de limón verde, el comino, la semilla del cilantro (*coriander*), el cilantro picado y los cebollines y deja a un lado.
3. En un tazón grande, mezcla los vegetales cortados con los frijoles negros y déjalos a un lado.
4. Cuando la quínoa se haya enfriado, mézclala bien con los demás ingredientes. Cubre y refrigerara hasta que esté listo para servir.

Información nutricional

208 calorías, 5 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 284 mg de sodio, 7 g de fibra, 9 g de proteína, 34 g de carbohidratos, 619 mg de potasio



DESSERTS

Classic Honey Flan

- 4 servings -

Ingredients

1 large whole egg
½ cup egg substitute
Nonstick vegetable oil spray
1½ cups fat-free milk
¼ cup plus 3 Tbsp. honey
1 tsp. vanilla
½ tsp. grated lemon zest
½ tsp. ground cinnamon

Nutrition facts

199 calories, 2 g fat (1 g saturated fat), 55 mg cholesterol, 114 mg sodium, 0 g fiber, 8 g protein, 40 g carbohydrates, 235 mg potassium

Directions

1. Preheat oven to 325°F.
2. Place saucepan with water on stove over medium-high heat and allow to come to a boil.
3. Spray 4 ovenproof custard cups with vegetable oil spray.
4. Combine the whole egg, egg substitute, milk, ¼ cup plus 1 tablespoon of honey, grated lemon zest, and vanilla. Beat until mixed, but not foamy.
5. In a separate bowl, combine 2 tablespoons of honey and cinnamon, and mix to blend.
6. Place the custard cups in a baking dish large enough to accommodate them, plus the water bath. Spoon ½ tablespoon of honey and cinnamon into each custard cup. Divide the egg mixture equally into each custard cup.
7. Place the baking dish on the rack in the middle of the oven and pour the boiling water into the baking dish to a depth of 1 inch, taking care not to let the water splash the flan. Bake for 45 minutes or until a knife blade comes out clean when inserted.
8. Serve warm or cold. Before serving, loosen the edges with a knife or spatula and invert onto individual dessert plates.

Source: National Institutes of Health

Flan clásico en miel

- 4 porciones -

Ingredientes

1 huevo grande entero
 ½ taza de sustituto de huevo (*egg substitute*)
 Aceite vegetal en aerosol
 1½ tazas de leche descremada
 ¼ de taza más 3 cdas. de miel
 1 cdta. de vainilla
 ½ cdta. de cáscara de limón, rallada
 ½ cdta. de canela en polvo

Información nutricional

199 calorías,
 2 g de grasa total
 (1 g de grasa saturada),
 55 mg de colesterol,
 114 mg de sodio,
 0 g de fibra, 8 g de proteína, 40 g de carbohidratos,
 235 mg de potasio

Preparación

- Precalienta el horno a 325°F.
- Coloca una olla con agua a fuego medio-alto hasta que hierva.
- Rocía 4 moldes individuales para flan con aceite vegetal en aerosol.
- Mezcla el huevo entero, el sustituto de huevo, la leche, ¼ de taza de miel más una cdta. de miel, la cáscara del limón rallada y la vainilla. Bate hasta que esté revuelto, pero no espumoso.
- En otro tazón, revuelve 2 cadas. de miel y la canela hasta que se mezclen bien.
- Coloca los moldes individuales en un recipiente para el horno lo suficientemente grande para que entren los cuatro moldes más el agua para el baño de María. En cada molde, agrega ½ cdta. de la mezcla de miel y canela. Reparte la mezcla de huevo en partes iguales en los moldes.
- Coloca el recipiente en el horno, en la rejilla del medio. Con cuidado para que el agua no salpique al flan, agrega una pulgada de agua hirviendo al recipiente grande donde harás el baño de María. Hornea por 45 minutos o hasta que puedas insertar el filo de un cuchillo en el flan y salga seco.
- Sirve caliente o frío. Antes de servir, afloja las orillas con un cuchillo o una espátula y desmoldea en platos de postre individuales

D E S S E R T S

Berry Trifle

– 4 servings –

Ingredients

$\frac{1}{2}$ pint (6 oz.) strawberries
 $\frac{1}{2}$ pint (6 oz.) blackberries
 $\frac{1}{2}$ pint (6 oz.) blueberries
3 cups plain, no-fat yogurt
1 tsp. honey
4 Maria cookies, crushed
4 sprigs of mint (optional)

Directions

1. Combine yogurt, berries, and honey in blender or food processor and puree until smooth. Adjust sweetness with additional honey if desired.
2. Take an 8 oz. cup and layer yogurt and cookie, alternating to fill up glass. Garnish with fresh berries and/or mint sprig.
3. Repeat layering process until all 4 cups are filled.
4. Serve immediately or place in refrigerator (or freezer, if in a freezer-safe cup).

Nutrition facts

270 calories, 4 g fat (2 g saturated), 8 mg cholesterol, 227 mg sodium, 52 g carbohydrates, 24 g sugar, 5 g fiber, 11 g protein

Recipe is used with permission of Millonzi Fine Catering



P O S T R E S

Postre de frutas en capas

- 4 porciones -

Ingredientes

½ pinta (6 oz.) de fresas
½ pinta (6 oz.) de moras
½ pinta (6 oz.) de arándanos (*cranberries*)
3 tazas de yogurt natural sin grasa
1 cdta. de miel
4 galletas María, trituradas
4 ramitas de menta (opcional)

Preparación

1. Combina el yogurt, las frutas y la miel en una batidora o procesador de alimentos y hazlo puré hasta que quede suave. Si deseas, ajusta el nivel de dulce con miel adicional.
2. En un vaso de 8 oz. coloca alternando capas de yogurt y galletas, hasta llenar el vaso. Adorna con frutas frescas y/o una ramita de menta.
3. Repite el proceso de las capas hasta llenar los 4 vasos.
4. Sirve inmediatamente o mételos en el refrigerador (o en el congelador, si es un vaso apto para el congelador).

Información nutricional

270 calorías, 4 g de grasa (2 g de grasa saturada), 8 mg de colesterol, 227 mg de sodio, 52 g de carbohidratos, 24 g de azúcar, 5 g de fibra, 11 g de proteínas

Esta receta se utiliza con el permiso de *Millonzi Fine Catering*.

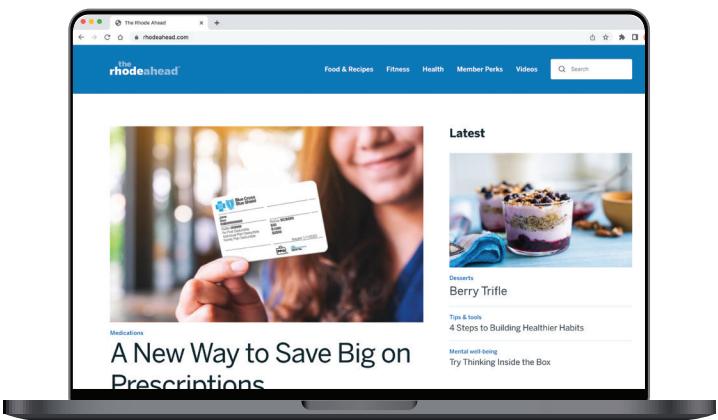
Enjoy more!

The Rhode Ahead

Head over to The Rhode Ahead to discover more recipes. And while you're there, you'll also find fitness tips, articles about healthy living, and lots of member perks. Please note that The Rhode Ahead is available in English only.

For members of all plans except Medicare:
rhodeahead.com

For Medicare members:
rhodeahead.com/medicare



Your Blue StoreSM

At our four store locations, you can talk with a store representative in English or Spanish. Get your questions answered or learn how to make the most of your plan. We also offer fitness and healthy living classes (including cooking demonstrations) in English.

Find out more at bcbsri.com/yourbluestore.



¡Disfruta de mucho más!

The Rhode Ahead

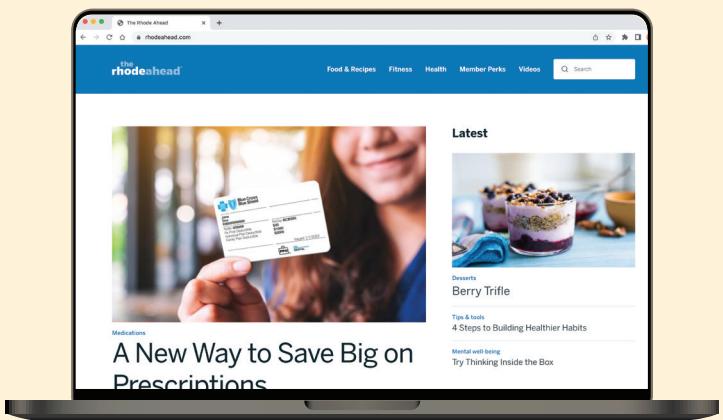
Visita The Rhode Ahead para descubrir más recetas. Allí, también encontrarás consejos sobre acondicionamiento físico, artículos sobre cómo llevar una vida saludable y muchos beneficios para los miembros. Ten en cuenta que The Rhode Ahead solo está disponible en inglés.

Para miembros de todos los planes excepto Medicare:

rhodeahead.com

Para miembros de Medicare:

rhodeahead.com/medicare



Your Blue StoreSM

En nuestras cuatro tiendas puedes hablar con un representante, en inglés o en español, quien puede responder tus preguntas o enseñarte cómo aprovechar al máximo tu plan. También ofrecemos clases de entrenamiento físico y para una vida más saludable (incluyendo demostraciones de cocina) en inglés.

Para más información visita es es.bcbsri.com/yourbluestore.



the rhodeahead



**Blue Cross
Blue Shield**
of Rhode Island

Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association.
EC-740151 8/22

