

the  
rhodeahead



Vegetales  
todo el año

RECETARIO DE COCINA DE RHODE AHEAD



Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island es un licenciario independiente de la Blue Cross and Blue Shield Association.

# Vegetales todo el año

## Puedes preparar deliciosas recetas con vegetales en cualquier época del año.

En este recetario de cocina de Rhode Ahead, encontrarás recetas fáciles y deliciosas, muchas de ellas con ingredientes locales de las granjas de Rhode Island. Te animamos a incorporar nuevos ingredientes que ofrecen más opciones saludables para ti y tu familia.

En nuestro estado, tenemos una abundancia sorprendente de productos agrícolas locales, ¡incluso cuando hay nieve en el suelo! Los residentes de Rhode Island desean más alimentos locales, por lo que muchos agricultores cultivan productos en invernaderos durante todo el año. Además de frutas y vegetales locales, puedes encontrar mariscos, carnes, aves, huevos, quesos, panes, frutos secos, jugos, té, café y mucho más. Visita [farmfreshri.org](http://farmfreshri.org)\* para saber dónde comprar alimentos locales.

Las recetas de este recetario de cocina de Rhode Ahead harán resaltar tus vegetales en deliciosos platillos principales, ensaladas y postres. Y además tienen el beneficio adicional de ser sanos y nutritivos.

Qué disfrutes cocinando ¡y buen provecho!

\*Esta página web está en inglés.



# Hamburguesas de garbanzos

Los garbanzos también son llamados *chickpeas* en inglés, pero son lo mismo. Si te sientes motivado, puedes remojar y cocinar los garbanzos secos, pero con la versión enlatada también son deliciosas.

PORCIONES: **4** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **15 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **10 MIN**

1 lata de 15.5 oz de garbanzos, sin sal añadida, escurridos y enjuagados

½ taza de pan rallado, bajo en sodio

¼ de taza de semillas de girasol o nueces, sin sal añadida, finamente picadas

½ cebolla mediana, finamente picada

1 tallo de apio, finamente picado

1 zanahoria, rallada

¼ de taza de perejil fresco, finamente picado

1 cdta. de ajo en polvo

2 cdas. de salsa de soya, baja en sodio

1 huevo, ligeramente batido

¼ de cdta. de pimienta negra

2 cdas. de aceite de canola

4 panes de hamburguesa integrales, bajos en sodio



Tritura los garbanzos con un tenedor o un machacador.

Añade el resto de los ingredientes, excepto el aceite y los panes, y mezcla bien. Forma cuatro hamburguesas.

Mientras tanto, calienta el aceite en una sartén grande y cocina a fuego medio las hamburguesas hasta que se doren. Voltea y dora por el otro lado.

Sirve en un pan ligeramente tostado con tus ingredientes favoritos, como lechuga, tomate, pepinillos y aguacate.

Información nutricional: 292 calorías, 13,3 g de grasa total (1,3 g de grasa saturada), 41 mg de colesterol, 596 mg de sodio, 36,9 g de carbohidratos totales, 10,3 g de proteínas

# Quesadillas de frijoles negros y camote

Para ahorrar tiempo, cocina con anticipación los camotes o batatas hasta tres días antes. Ajusta el nivel de picante agregando salsa picante o queso con jalapeño a tu gusto.

PORCIONES: **6** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **25 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **20 MIN**

5 tazas de camote, lavado y cortado en cubitos

¼ de cdta. de sal

1 lata de 15 oz de frijoles negros, sin sal añadida, escurridos y enjuagados

6 oz de queso Monterey Jack, rallado

6 tortillas grandes integrales

6 cdas. de salsa

1 aguacate, cortado en cubitos (opcional)

Rodajas de limón fresco (opcional)



Foto solo con fines ilustrativos.

Coloca los trozos de camote en la olla, cúbrelos con agua y hierva. Tapa la olla y cocina a fuego lento hasta que estén tiernos, unos 15 minutos. Escurre la olla, luego haz un puré de camote y agrega la sal.

Para armar las quesadillas, extiende el puré de camote sobre cada tortilla. Sobre la mitad de la tortilla, añade una capa de frijoles negros, salsa y queso. Dobla las tortillas por la mitad y caliéntalas en una sartén antiadherente o plancha a fuego medio hasta que se doren por cada lado, dándoles la vuelta una vez. Mantén las quesadillas calientes en el horno hasta que estés listo para servir. Córtalas por la mitad y cubre con salsa, aguacate y un chorrito de jugo de limón fresco.

**Para completar la comida:** sirve con una ensalada verde o maíz fresco.

Información nutricional: 420 calorías, 13,6 g de grasa total (2,3 g de grasa saturada), 4 mg de colesterol, 434 mg de sodio, 65,7 g de carbohidratos totales, 10,7 g de proteínas

# Raviolis de calabaza

En esta receta puedes utilizar puré de calabaza fresco o enlatado. Cualquiera de los dos servirá ¡y quedará delicioso!

PORCIONES: **6** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **30 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **10 MIN**

- 1 taza de puré de calabaza
- $\frac{3}{4}$  de taza de queso ricotta, semidescremado
- $\frac{1}{3}$  de taza de queso parmesano, rallado
- 2 cdtas. de azúcar moreno
- $\frac{1}{4}$  de cdta. de sal
- Pizca de nuez moscada
- 1 paquete de envolturas para wonton
- $\frac{1}{2}$  taza de caldo de pollo, bajo en sodio
- $\frac{1}{4}$  de taza de crema agria, baja en grasas
- Perejil picado



En un recipiente mediano, mezcla la calabaza, el queso, el azúcar, la sal y la nuez moscada. Ten a la mano un plato o bandeja para hornear y un recipiente pequeño con agua.

Extiende una envoltura de wonton sobre una superficie. Moja el dedo o una brocha de pastelería en el agua y humedece el borde de una mitad de la envoltura de wonton.

Coloca una cucharadita redondeada de la mezcla de calabaza en el centro de la envoltura, un poco más cerca del lado humedecido. Dobra el lado seco para que los bordes se junten y la envoltura de wonton quede doblada por la mitad. Presiona los bordes para sellarlos.

Repite el procedimiento con el resto de las envolturas y el relleno, colocando los raviolis en una sola capa en el plato o bandeja para hornear.

Calienta agua en una olla grande hasta que hierva. Coloca con cuidado los raviolis en el agua y cocínalos durante 3 minutos. Escurre los raviolis.

En la olla vacía, mezcla el caldo y la crema agria. Vuelve a poner los raviolis en la olla y revuélvelos suavemente para cubrirlos con la salsa. Espolvorea con el perejil y sirve inmediatamente.

Información nutricional: 259 calorías, 5,6 g de grasa total (3 g de grasa saturada), 24 mg de colesterol, 533 mg de sodio, 38 g de carbohidratos totales, 12 g de proteínas

# Salteado de tofu y judías verdes con salsa de maní

Esta receta es cuatro veces más nutritiva porque tiene cuatro miembros de la familia de las leguminosas: judías verdes, tofu, maní y brotes de soya, también conocidos como *bean sprouts*.

PORCIONES: 4 — TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 MIN — TIEMPO DE COCCIÓN: 20 MIN

## Salsa

- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cdtas. de jengibre fresco, rallado
- 2 cdas. de salsa de soya, baja en sodio
- 1 cda. de miel
- 3 cdas. de mantequilla de maní
- 2 cdtas. de jugo de limón o lima
- 1 tomate pequeño, cortado en cubitos
- ½ taza de agua
- Pizca de pimienta roja, en hojuelas (opcional)

## Salteado

- 2 cdas. de aceite de canola
- 8 oz de tofu extra firme, cortado en cubitos
- 1 cebolla pequeña, rebanada
- ¾ lb de judías verdes frescas
- ½ lb de brotes de soya
- ½ pimienta roja, finamente rebanado
- 3 cdas. de albahaca fresca, picada (opcional)



Foto solo con fines ilustrativos.

En una licuadora, combina todos los ingredientes de la salsa y bate hasta que queden suaves. Aparta.

En el wok o sartén grande, calienta el aceite y saltea los cubitos de tofu a fuego alto hasta que se doren, de 5 a 7 minutos. Retira el tofu y aparta.

Añade la cebolla y las judías verdes al wok (agrega más aceite si es necesario) y saltéalas hasta que estén tiernas y crujientes, unos 5 minutos.

Agrega la mitad de los brotes de soya y el pimienta roja y saltea por 2 minutos más.

Añade el tofu.

Agrega la salsa y saltea hasta que se caliente, de 1 a 2 minutos.

Cubre con los brotes de soya restantes y la albahaca fresca.

**Para completar la comida:** sirve con arroz integral.

Información nutricional: 256 calorías, 16 g de grasa total (2,4 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 139 mg de sodio, 21,4 g de carbohidratos totales, 12,7 g de proteínas

# Tortitas de papas y verduras

Esta receta de *Farm Fresh Rhode Island* se prepara con las verduras que ya puedes tener en casa.

PORCIONES: **4** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **15 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **10 MIN**

2 papas, ralladas  
1 calabacín, rallado  
1 zanahoria, rallada  
1 huevo  
1 cda. de harina  
Aceite de oliva para cocinar  
Sal y pimienta (al gusto)



Lava las verduras y rállalas. Mézclalas en un recipiente pequeño con el huevo y la harina.

Una vez mezclados todos los ingredientes, forma tortitas pequeñas con la mezcla.

Colócalas en una sartén caliente con aceite y cocínalas hasta que cada lado esté dorado.

Sírvelas caliente.

Información nutricional: 169 calorías, 8,4 g de grasa total (1,4 g de grasa saturada), 41 mg de colesterol, 37 mg de sodio, 21 g de carbohidratos totales, 4,1 g de proteínas

# Ensalada de quinoa con tahini de limón

La quinoa le da a esta ensalada una textura interesante, mientras que el tahini de limón y el queso feta aportan un sabor atractivo y original.

PORCIONES: 4 — TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 MIN — TIEMPO DE COCCIÓN: 25 MIN

## Ensalada

- 1 taza de quinoa seca
- 2 tazas de agua o caldo
- 1 lata de 15 oz de garbanzos, escurridos y enjuagados
- ½ taza de pepino, cortado en cubitos
- 1 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 3 cdas. de perejil fresco, picado
- Mezcla de lechugas para ensalada
- 2 cdas. de queso feta, desmenuzado (opcional)

## Aderezo

- 1 diente de ajo, picado
- ¼ de taza de tahini (pasta de semillas de sésamo)
- Ralladura de 1 limón
- ¼ de taza de jugo de limón fresco
- 2 cdas. de aceite de oliva extra virgen
- 2 cdas. de agua caliente
- Pizca de sal marina



En una olla mediana, combina la quinoa y el agua o el caldo y hierva.

Reduce el fuego y cocina a fuego lento unos 15 minutos hasta que la quinoa se esponje.

Mientras tanto, bate el ajo, el tahini, la ralladura y el jugo de limón, el aceite de oliva y la sal. Añade agua caliente para diluir si es necesario. Aparta.

Mezcla la quinoa fría, los garbanzos, el pepino, el tomate y el perejil con el aderezo. Sirve sobre una mezcla de lechugas para ensalada con queso feta por encima.

Información nutricional: 450 calorías, 20,6 g de grasa total (3,3 g de grasa saturada), 4 mg de colesterol, 308 mg de sodio, 54,3 g de carbohidratos totales, 16,9 g de proteínas

# Ensalada de espinacas con vinagreta de arándanos

Los arándanos rojos o *cranberries* no son sólo para el Día de Acción de Gracias. Añaden sabor y nutrición a las ensaladas durante todo el año.

PORCIONES: 4 — TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN — TIEMPO DE COCCIÓN: 5 MIN

## Vinagreta

1 taza de jugo de arándanos rojos

½ taza de arándanos rojos, frescos o congelados

1 cda. de cebolla, picada

1 cda. de aceite de oliva extra virgen

1 cda. de vinagre de vino tinto

1 cda. de miel

Sal y pimienta al gusto

## Ensalada

Bolsa de 10 oz de espinacas tipo baby

1 manzana, descorazonada y cortada en cubitos

½ taza de nueces

½ taza de arándanos rojos, deshidratados

2 cdas. de queso feta, de cabra o azul, desmenuzado (opcional)



En una olla pequeña, combina el jugo de arándanos, los arándanos y la cebolla. Cocina a fuego medio durante unos 5 minutos, hasta que los arándanos revienten. Deja que se enfríe un poco.

Luego coloca esta mezcla en la licuadora con el resto de los ingredientes de la vinagreta y bate hasta que esté suave. Enfría en el refrigerador hasta que sea el momento de servir.

Coloca los ingredientes de la ensalada en un recipiente y sirve con la vinagreta.

Información nutricional: 233 calorías, 14,3 g de grasa total (1,9 g de grasa saturada), 3 mg de colesterol, 125 mg de sodio, 23,1 g de carbohidratos totales, 6,9 g de proteínas

# Camotes rostizados al horno

Esta receta con camotes o batatas es súper sencilla y el resultado es irresistible.

PORCIONES: **4** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **10 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **45 MIN**

3 camotes medianos

3 cdas. de aceite de oliva

Sal y pimienta



Precalienta el horno a 375°F.

Frota el camote (o pélalo si prefieres) y córtalos en trozos tipo papitas.

Coloca el camote en un recipiente y añade el aceite de oliva, la sal y pimienta. Mezcla hasta que los trozos estén bien cubiertos.

Colócalo en una bandeja para hornear en una sola capa. Rostiza durante 40-45 minutos, dándoles la vuelta a la mitad del tiempo de cocción.

Información nutricional: 223 calorías, 10,7 g de grasa total (1,5 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 10 mg de sodio, 31,4 g de carbohidratos totales, 1,7 g de proteínas

# Ensalada de frutas arcoíris

Esta receta del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre es ideal para un delicioso desayuno, una refrescante ensalada o un postre saludable.

PORCIONES: **12** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **20 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **0 MIN**

## Ensalada de frutas

- 1 mango grande, pelado y cortado en cubitos
- 2 tazas de arándanos o blueberries frescos
- 2 plátanos, en rodajas
- 2 tazas de fresas frescas, cortadas por la mitad
- 2 tazas de uvas, sin semillas
- 2 nectarinas, sin pelar y cortadas en rodajas
- 1 kiwi, pelado y cortado en rodajas

## Salsa de miel y naranja

- 1/3 de taza de jugo de naranja, sin azúcar
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1½ cdas. de miel
- ¼ de cdta. de jengibre, molido
- Pizca de nuez moscada



Corta y prepara las frutas.

Combina todos los ingredientes de la salsa y mezcla.

Justo antes de servir, vierte la salsa de miel y naranja sobre las frutas.

Información nutricional: 107 calorías, 0,5 g de grasa total (0,1 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 2 mg de sodio, 27,1 g de carbohidratos totales, 1,2 g de proteínas

# Chips de col rizada (kale)

Esta receta de la organización *Farm Fresh Rhode Island* se prepara mejor con la col rizada tipo Lacinato, o "Kale Dinosaurio". Un rociador es ideal para cubrir ligeramente con aceite de oliva las hojas de col rizada. En lugar de mezclar en un recipiente el aceite con las hojas, simplemente rocía ligeramente las hojas antes de mezclarlas con las especias.

PORCIONES: **4** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **10 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **30 MIN**

2 cdtas. de aceite de oliva

1 manojo de hojas de col rizada, enjuagadas, secadas y con el tallo y el nervio central removidos

Sal y pimienta (al gusto)

Ajo en polvo, pimienta roja triturada o la especia que prefieras (al gusto)



Precalienta el horno a 250°F.

Mezcla la col rizada con el aceite en un recipiente grande. Sazona con la sal, pimienta y especias a tu gusto.

Coloca las hojas en una sola capa en dos bandejas grandes para hornear. Hornea hasta que estén crujientes, unos 30 minutos para hojas planas y hasta 33 minutos para hojas arrugadas.

Traslada las hojas a una rejilla para que se enfríen. Rompe o córtalas con tijera en trozos del tamaño de chips antes de servir.

Información nutricional: 62 calorías, 2,3 g de grasa total (0,3 g de grasa saturada), 0 mg de colesterol, 37 mg de sodio, 8,9 g de carbohidratos totales, 2,5 g de proteínas

# Panqueques integrales de arándanos rojos o cranberries

Empieza dulcemente el día con esta receta llena de frutos rojos.

PORCIONES: 4 — TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 MIN — TIEMPO DE COCCIÓN: 10 MIN

1 taza de harina integral blanca  
2 cdas. de harina de linaza  
2 cdtas. de polvo de hornear  
1 cda. de azúcar  
¼ de cda. de sal  
1 huevo, batido  
2 cdas. de aceite para cocinar  
1¼ de taza de leche, baja en grasa  
1 taza de arándanos rojos, frescos o congelados, picados en trozos grandes  
Jarabe de arce (maple) para servir



En un recipiente grande, combina la harina, la linaza, el polvo de hornear, el azúcar y la sal. Aparta.

En un recipiente mediano, bate el huevo con la leche y el aceite. Añade a la mezcla seca junto con los arándanos y revuelve solo hasta que estén combinados.

Calienta una sartén grande o plancha a fuego medio y engrasa ligeramente.

Vierte aproximadamente ¼ de taza de mezcla para cada panqueque y cocina hasta que se doren, de 2 a 3 minutos, y luego voltea para que se cocinen por el otro lado.

Mantén caliente hasta que estés listo para servir.

Información nutricional: 273 calorías, 11 g de grasa total (1,8 g de grasa saturada), 49 mg de colesterol, 241 mg de sodio, 36,9 g de carbohidratos totales, 8,8 g de proteínas

# Muffins de avena y yogurt

Nosotros los llamamos postre, pero puedes disfrutar de estos *muffins* en el desayuno o para la merienda a media tarde.

PORCIONES: **12** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **20 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **20 MIN**

1 taza de avena, en hojuelas  
1 taza de yogurt natural  
1 huevo  
2 cdas. de aceite vegetal  
¼ de taza de puré o compota de manzana  
2/3 de taza de azúcar moreno  
1 taza de harina integral blanca  
1 cdta. de sal  
½ cdta. de bicarbonato de sodio  
1 cdta. de polvo de hornear  
1 taza de arándanos rojos (*cranberries*) o arándanos azules (*blueberries*), frescos o congelados



Precalienta el horno a 400°F.

Engrasa un molde para *muffins* o coloca moldes de papel para *muffins*.

Remoja la avena en el yogurt y aparta.

Con una batidora eléctrica, bate el huevo, el aceite, el puré o compota de manzana y el azúcar moreno.

En un recipiente mediano, tamiza la harina, la sal, el bicarbonato y el polvo de hornear. Añade los arándanos y mezcla.

Incorpora la avena y el yogurt y los ingredientes secos con los arándanos en la mezcla húmeda.

Vierte con una cuchara en el molde y hornea por 20 minutos. Déjalos enfriar sobre una rejilla.

Información nutricional: 137 calorías, 3,5 g de grasa total (0,8 g de grasa saturada), 15 mg de colesterol, 268 mg de sodio, 22,6 g de carbohidratos totales, 3,9 g de proteínas

# Batido de fresas y avena

La avena tiene una consistencia suave y espesa cuando se remoja en yogurt.

PORCIONES: **2** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **60 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **0 MIN**

- ½ taza de avena, en hojuelas
- 1 taza de yogurt
- 1 taza de fresas (frescas o congeladas)
- 1 cda. de miel
- 1 taza de leche o jugo



Remoja la avena en el yogurt durante una hora o toda la noche en el refrigerador.

Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y bate hasta que esté suave.

Información nutricional: 281 calorías, 5,6 g de grasa total (3 g de grasa saturada), 17 mg de colesterol, 146 mg de sodio, 42,6 g de carbohidratos totales, 14,2 g de proteínas

# Pastel de manzana

Escoge manzanas frescas y luego hornéalas para preparar este delicioso postre. Tendrás suficiente para disfrutarlo todos en la mesa.

— PORCIONES: **20** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **40 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **35-40 MIN** —

5 tazas de manzanas ácidas (como Granny Smith), descorazonadas, peladas y picadas

1 taza de azúcar

1 taza de pasas

½ taza de nueces, picadas

¼ de taza de aceite vegetal

2 cdtas. de vainilla

1 huevo, batido

2½ tazas de harina para todo uso, tamizada

1½ cdtas. de bicarbonato de sodio

2 cdtas. de canela molida



Foto solo con fines ilustrativos.

Calienta el horno a 350° F.

Engrasa ligeramente un molde de 13x9 pulgadas.

En un recipiente grande, combina las manzanas con el azúcar, las pasas, las nueces y mezcla bien. Deja reposar por 30 minutos.

Añade el aceite vegetal, la vainilla y el huevo.

Tamiza la harina, el bicarbonato de sodio y la canela; agrega a la mezcla de manzanas aproximadamente 1/3 a la vez, lo suficiente para humedecer los ingredientes secos.

Vierte la mezcla en el molde.

Hornea de 35 a 40 minutos. Deja enfriar un poco el pastel antes de servir.

Información nutricional: 188 calorías, 5 g de grasa total (1 g de grasa saturada), 11 mg de colesterol, 68 mg de sodio, 32 g de carbohidratos totales, 0 g de proteínas

# Crêpes dulces con frutos rojos

Todos se divertirán con este postre sin gluten cuando cada uno lo prepare con sus ingredientes favoritos.

PORCIONES: **10** — TIEMPO DE PREPARACIÓN: **5 MIN** — TIEMPO DE COCCIÓN: **20 MIN**

## Crêpes

3 huevos

1¼ de taza de leche, baja en grasa

¼ de cdta. de vainilla, sin gluten\*

½ taza de harina de arroz integral

3 cdas. de almidón de papa

1½ cdas. de almidón de tapioca

1 cdta. de azúcar

¼ de cdta. de sal

## Rellenos y aderezos

2 tazas de arándanos (*blueberries*), frambuesas o fresas frescas

Jarabe de arce (maple), 100% puro\*

Chocolate líquido, sin gluten\*

Azúcar en polvo, sin gluten\*

Yogurt de vainilla helado, sin gluten\*



Bate bien los huevos y añade la leche y la vainilla.

En un recipiente aparte, combina la harina de arroz, el almidón de papa, el almidón de tapioca, el azúcar y la sal. Añade a la mezcla de huevos y bate hasta que esté suave.

Calienta la sartén a fuego medio-alto y engrásala con mantequilla derretida o aerosol de cocina.

Añade ¼ de taza de la mezcla y extiéndela para cubrir la sartén. Cocina por un minuto o hasta que se dore, y voltea.

Añade los frutos rojos frescos y enrolla o dobla dentro de la crêpe. Espolvorea con azúcar en polvo y sirve con tus aderezos favoritos.

\*Muchas variedades de estos productos no contienen gluten, pero no todas. Asegúrate de comprobar cuidadosamente la lista de ingredientes.

Información nutricional: 289 calorías, 2,4 g de grasa total (0,9 g de grasa saturada), 52 mg de colesterol, 113 mg de sodio, 63,7 g de carbohidratos totales, 4,7 g de proteínas

# Cambios saludables para hornear

¿Quieres postres más ligeros? Con estos cambios en la repostería es muy fácil lograrlo. Para obtener mejores resultados, sustituye sólo un ingrediente en la receta.



## En lugar de aceite,

prueba con puré o compota de manzana, yogurt sin grasa o bajo en grasa, suero de leche o puré de fruta.



## En lugar de crema espesa,

prueba con leche descremada evaporada fría.



## En lugar de huevo entero,

prueba con 2 claras de huevo.



## En lugar de leche y queso crema,

prueba con leche baja en grasa o queso crema bajo en grasa.



## En lugar de cobertura o *frosting*,

prueba con azúcar en polvo, canela o cacao.

# 3 maneras sin costo en que tu plan te ayuda a mantenerte saludable

¡Los miembros de BCBSRI pueden aprovechar estos beneficios del plan!



## 1. Ponte en forma por \$0.

Con tu beneficio de gimnasio nacional Silver&Fit® y acondicionamiento físico en el hogar, selecciona entre una variedad de kits para el hogar así como entre más de 16,500 centros de acondicionamiento físico en todo el país. Elige entre más de 45 centros de acondicionamiento físico locales, que incluyen la mayoría de las ubicaciones de YMCA y *Anytime Fitness* en Rhode Island.<sup>1</sup> (Puedes pertenecer a más de uno).

- Llama a Silver&Fit® al 1-888-797-8059 (TTY/TDD: 711) para solicitar tu kit de acondicionamiento físico para el hogar.
- Visita [SilverandFit.com](https://SilverandFit.com) para encontrar centros de acondicionamiento físico. También puedes ver entrenamientos en vivo y disponibles por pedido (*on demand*).
- Lleva tu tarjeta de identificación de miembro de BCBSRI a los gimnasios participantes para inscribirte.



## 2. Ahorra en salud y bienestar con el programa de descuentos Blue365.

Blue365<sup>®2</sup> ofrece ahorros exclusivos para miembros en equipos de salud y acondicionamiento físico, gimnasios, servicios de comidas y mucho más. Registrarse es gratis, y puedes inscribirte para recibir alertas por correo electrónico adaptadas a tus preferencias, y así nunca te perderás una gran oferta. Dale un vistazo a las ofertas en [blue365deals.com/bcbsri](https://blue365deals.com/bcbsri).



## 3. Habla con una enfermera o dietista sin costo.

Las enfermeras y dietistas de BCBSRI pueden ayudarte a controlar problemas de salud como la diabetes, el asma y las enfermedades del corazón. Trabajan contigo y con tu médico para ayudarte a alcanzar tus objetivos de salud y aprovechar al máximo tus beneficios. Para obtener más información, llama al **1-844-563-0892** o envía un correo electrónico a [care@bcbsri.org](mailto:care@bcbsri.org).

<sup>1</sup>El programa Silver&Fit es proporcionado por American Specialty Health Fitness, Inc., una filial de American Specialty Health Incorporated (ASH). Silver&Fit es una marca comercial registrada de ASH y se utiliza con permiso en el presente documento.

<sup>2</sup>©2000-2022 Blue Cross and Blue Shield Association. Todos los derechos reservados. BCBSRI junto con Blue Cross and Blue Shield Association ponen a disposición el programa Blue365. Blue Cross and Blue Shield Association es una asociación de planes independientes de Blue Cross and Blue Shield operados localmente.



## ¡Disfruta de más recetas!

Visita The Rhode Ahead\* para descubrir más recetas para cada temporada. Y mientras estés allí, encuentra nuevas ideas para una vida saludable, ahorrar dinero y navegar por el sistema de atención médica.

Visita [rhodeahead.com/medicare](https://rhodeahead.com/medicare).

\*Esta página web está en inglés

**the**  
**rhodeahead**



500 Exchange Street • Providence, RI 02903-2699

Blue Cross & Blue Shield of Rhode Island es un licenciario independiente de la Blue Cross and Blue Shield Association.

2/22 BMED-686953sp