

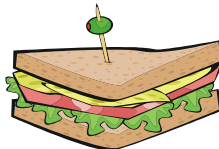
Jennifer Hillan<sup>2</sup>



Pruebe estas sencillas y rápidas recetas para una comida saludable y balanceada. ¡No es necesario cocinar!

### Sándwich de frijoles y vegetales

Enjuague y machaque el contenido de una lata de frijoles blancos. Mezcle el resultado con yogur descremado. Añada especias si lo desea (mostaza, perejil, ajo, cebolla o pimienta). Unte en pan (pruebe panes con diferentes cereales, como la cebada, el centeno, etc.) Añada hojas de lechuga tipo romana, rodajas de pepinos y tomates.



### Sándwich de pollo picante

Mezcle las sobras de pollo cocido o en lata con mayonesa baja en grasa. Añada apio, pimienta (rojo o verde), y curry en polvo a su gusto. Sírvese en pan multi-grano (con avena, centeno o cebada) y con una rodaja de tomate, unas hojas de espinaca y lechuga del tipo romano.

### Budín de calabaza

Combine budín de vainilla instantáneo en polvo, una taza de leche, una taza de puré de calabaza (fresca o en lata), una cucharadita de canela molida y una cucharadita de extracto de vainilla. Vierta el contenido sobre una taza de cereal (tipo granola) y guarde esta mezcla en el refrigerador por una noche. ¡Disfrute de esta receta con el desayuno!



### Ensalada de frutas frescas

Corte una o más frutas frescas o en lata, como por ejemplo: piña, melocotón, cerezas, melón o bananas. Mézclelas con yogur de vainilla descremado y ponga encima unas pocas pacanas o nueces. Sirvase con una rebanada de *English muffin* integral o pan.

### Tortillas

Ponga en una tortilla una rodaja de jamón cocido, pavo o pollo, un poco de queso rallado, cebolla picada, tomate, lechuga y salsa. ¡Enrolle la tortilla y disfrute!



### Ensalada de frijoles tipo *Southwest*

Combine una lata de frijoles negros y una de maíz. Mezcle con ½ taza de salsa. Ponga esta mezcla sobre hojas de lechuga y añada por encima yogur descremado. Sirvase con galletas saladas integrales.

1. This document, FCS8693-Span, is one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: March 2004. The English version of this Spanish language leaflet is *Healthy Eating for Elders: No-Cook Recipes*. This leaflet was developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, former ENAFS nutrition educator/trainer, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. English version reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, University of Florida. Translated by Sergio Romero, MS, ATC, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, former FNP curriculum coordinator, University of Florida.