



# Reina Pepiada

## Vegetariana con Tostones

### Ingredientes:

*Sirve 4*

- 12 oz de coliflor, floretes pequeños
- 1 cucharada de aceite neutral (por ejemplo, aceite de aguacate, sésamo, o coco)
- ½ cebolla amarilla grande, picada
- 1 aguacate Haas
- ¼ de taza de yogur griego natural
- 1½ cucharaditas de jugo de limón fresco
- 1 oz de cilantro fresco, picado (aprox. ½ manojo)
- 1 oz de perejil fresco, picado (aprox. ½ manojo)
- ¼ de pimiento rojo, cortado en cubitos
- 1 chile jalapeño, cortado en cubitos y sin semillas
- 1 diente de ajo, picado
- 12 tostones cocidos, en rodajas (Los tostones precocidos se pueden comprar congelados o frescos.)
- 1 cucharadita de sal, ajustar al gusto según sea necesario
- ½ cucharadita de pimienta negra molida, ajuste al gusto según sea necesario

## Preparación

1. Precalienta el horno a 400°F. Mezcla los floretes de coliflor con aceite, ½ cucharadita de sal y ¼ de cucharadita de pimienta negra molida hasta que estén bien impregnados. Hornee la coliflor en una bandeja para hornear a 400°F durante unos 30 minutos hasta que esté tierna y dorada. Deja que la coliflor se enfríe.
2. Mezcla los ingredientes restantes en un tazón. Sazona esta mezcla con la sal restante y la pimienta negra, ajuste al gusto.
3. Cubra los tostones cocidos con 1 cucharada de la mezcla. También puede decorar con hierbas frescas y pimienta roja cortado en cubitos, si lo desea.

## Información Nutricional

### *Por cada tostón*

<b>Nutrientes</b>	<b>Cantidad</b>
Calorías Totales	130kcal
Grasa Total	4g
Grasa Saturada	1g
Colesterol	0mg
Sodio	210mg
Carbohidratos	21g
Fibra	3g
Azúcares Totales	2g
Proteína	2g

*Receta provista por  
Chef John Noble Masi*





# Pudín de Pan Integral con Naranja y Canela

## Ingredientes

*Sirve 12*

- 2 naranjas ombligonas, cortadas en cuartos con cáscara
- 4 cucharadas de jugo de naranja
- ½ cucharada de canela molida
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- 2 cucharadas de miel
- 12 rebanadas de pan integral
- 4 tazas de leche descremada
- 3 huevos
- 2 cucharadas de extracto de vainilla

### ***Cobertura opcional:***

- 3 cucharadas de salsa de postre, almíbar o miel

## Preparación

1. Combine las naranjas enteras cortadas con el jugo de naranja en la licuadora y mezcle hasta que quede suave. Agrega mantequilla a una cacerola grande y derrita. Agrega el puré de naranja licuado y caliéntelo a fuego lento. Agrega la miel y la canela y luego reserve.
2. Corta o parte el pan en trozos y colócalo en un bol grande.
3. Batir los huevos y el resto de la miel hasta que quede suave y espesa. Agregar la vainilla, la leche y el puré de naranja enfriado y mezclar bien.
4. Agregar suavemente la mezcla de huevo, leche y puré de naranja al pan y revuelva hasta que esté completamente combinado.
5. Precalienta el horno a 350°F. Vierta la mezcla de pudín de pan en una bandeja de horno o en moldes individuales. Hornee la mezcla a 350°F hasta que esté dorada y casi firme, aproximadamente 30 a 45 minutos. Puede comprobar si el pudín de pan está casi listo introduciendo un palillo de dientes o un

cuchillo, que deberá salir limpio al introducirlo. Los moldes individuales pueden requerir menos tiempo en el horno.

6. Deje que el pudín de pan se enfríe un poco. Sirva caliente y cubra con 3 cucharadas de salsa de postre, almíbar o miel, si lo desea.

## Nutrition Information

### 1 tamaño de porción

Nutrientes	Cantidad
Calorias Totales	250kcal
Grasa Total	6g
Grasa Saturada	2.5g
Colesterol	80mg
Sodio	280mg
Carbohidratos	35g
Fibra	4g
Azúcares Totales	16g
Proteína	12g

Receta provista por  
Chef John Noble Masi

**FIU**

**Florida  
HEALTH**