



<p><b>Receta: Apio a la Italiana</b></p> <p><i>Leida R. Colón Rivera – Economista del Hogar</i></p>	<p><b>Procedimiento</b></p>	<p><b>Valor nutricional</b></p>																								
<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 taza de apio picado</li> <li><input type="checkbox"/> 1 caja de pasta trio italiano</li> <li><input type="checkbox"/> ¼ taza cubito de pollo o sofrito</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pizca de pimienta</li> <li><input type="checkbox"/> 2 ajos machacados</li> <li><input type="checkbox"/> 6 onzas queso parmesano</li> <li><input type="checkbox"/> 3 onzas pechuga de pollo cocida</li> <li><input type="checkbox"/> 5 onzas salsa Alfredo</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pizca de perejil</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave, monde y corte el apio en cuadros.</li> <li>2. Cocine en 2 tazas de agua hasta que estén blandos.</li> <li>3. Deshuese y adobe la pechuga. Cocine a la plancha y córtela en pedazos pequeños.</li> <li>4. En una olla con agua cocine la pasta, luego escurra y pase por agua fría.</li> <li>5. En otra olla disuelva el cubito de pollo salsa Alfredo, pimienta, perejil y los ajos machacados (con esto se hace una salsa) cocine por 5 minutos a fuego lento.</li> <li>6. En un envase una la pasta, pollo, apio y sirva en un plato llano.</li> <li>7. Añada la salsa por encima a la pasta. Decore con queso mozzarella y disfrute.</li> </ol>	 <p><b>Nutrition Facts</b>  Serving Size 0.5 tazas  Servings Per Container 8</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>188</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;"><b>% Daily Values*</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b> 8g</td> <td style="text-align: right;"><b>12%</b></td> </tr> <tr> <td>Saturated Fat 5g</td> <td style="text-align: right;"><b>25%</b></td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Cholesterol</b> 44mg</td> <td style="text-align: right;"><b>15%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b> 492mg</td> <td style="text-align: right;"><b>21%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b> 15g</td> <td style="text-align: right;"><b>5%</b></td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 0g</td> <td style="text-align: right;"><b>0%</b></td> </tr> <tr> <td>Sugars 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b> 12g</td> <td style="text-align: right;"><b>24%</b></td> </tr> </tbody> </table> <p><small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small></p>	Amount Per Serving		<b>Calories</b>	188		<b>% Daily Values*</b>	<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>	Saturated Fat 5g	<b>25%</b>	Trans Fat 0g		<b>Cholesterol</b> 44mg	<b>15%</b>	<b>Sodium</b> 492mg	<b>21%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>	Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>	Sugars 0g		<b>Protein</b> 12g	<b>24%</b>
Amount Per Serving																										
<b>Calories</b>	188																									
	<b>% Daily Values*</b>																									
<b>Total Fat</b> 8g	<b>12%</b>																									
Saturated Fat 5g	<b>25%</b>																									
Trans Fat 0g																										
<b>Cholesterol</b> 44mg	<b>15%</b>																									
<b>Sodium</b> 492mg	<b>21%</b>																									
<b>Total Carbohydrate</b> 15g	<b>5%</b>																									
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>																									
Sugars 0g																										
<b>Protein</b> 12g	<b>24%</b>																									

<p><b>Receta: Ensalada de Apio</b></p> <p><i>Leida R. Colón Rivera – Economista del Hogar</i></p>	<p><b>Procedimiento</b></p>	<p><b>Valor nutricional</b></p>																						
<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 taza de apio</li> <li><input type="checkbox"/> ½ taza de piña picada</li> <li><input type="checkbox"/> ½ taza de fresas frescas</li> <li><input type="checkbox"/> ½ taza de uvas negras</li> <li><input type="checkbox"/> ¼ taza de almendras</li> <li><input type="checkbox"/> ½ taza de crema batida sin grasa</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave, monde y corte el apio en cuadritos.</li> <li>2. Cocine con 2 tazas de agua hasta que esté cocido.</li> <li>3. Coloque el apio cocido en un envase y maje.</li> <li>4. Mezcle la crema batida con el apio en una batidora.</li> <li>5. Lave bien las frutas, almendras y acomode dentro de la copa.</li> <li>6. Luego coloque dentro de la manga y adorne el tope de las frutas dándole forma deseada.</li> </ol>	 <p><b>Nutrition Facts</b>  Serving Size 0.5 taza  Servings Per Container 4</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Calories</b> 206</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;"><b>% Daily Values*</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b> 7g</td> <td style="text-align: right;"><b>11%</b></td> </tr> <tr> <td>Saturated Fat 1g</td> <td style="text-align: right;"><b>5%</b></td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b> 17mg</td> <td style="text-align: right;"><b>1%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b> 38g</td> <td style="text-align: right;"><b>13%</b></td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 3g</td> <td style="text-align: right;"><b>12%</b></td> </tr> <tr> <td>Sugars 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b> 4g</td> <td style="text-align: right;"><b>8%</b></td> </tr> </tbody> </table> <p><small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small></p>	Amount Per Serving		<b>Calories</b> 206			<b>% Daily Values*</b>	<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>	Saturated Fat 1g	<b>5%</b>	Trans Fat 0g		<b>Sodium</b> 17mg	<b>1%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 38g	<b>13%</b>	Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>	Sugars 0g		<b>Protein</b> 4g	<b>8%</b>
Amount Per Serving																								
<b>Calories</b> 206																								
	<b>% Daily Values*</b>																							
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>																							
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>																							
Trans Fat 0g																								
<b>Sodium</b> 17mg	<b>1%</b>																							
<b>Total Carbohydrate</b> 38g	<b>13%</b>																							
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>																							
Sugars 0g																								
<b>Protein</b> 4g	<b>8%</b>																							

<p><b>Receta: Media Luna de apio</b></p> <p><i>Leida R. Colón Rivera – Economista del Hogar</i></p>	<p><b>Procedimiento</b></p>	<p><b>Valor nutricional</b></p>																								
<p><b>Ingredientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 1 paquete de plantillas (16 pastelillos pequeños)</li> <li><input type="checkbox"/> 1 taza apio majado</li> <li><input type="checkbox"/> 1 cucharadita de sofrito</li> <li><input type="checkbox"/> ½ taza salsa de tomate</li> <li><input type="checkbox"/> ¼ taza de pimiento morrón picado</li> <li><input type="checkbox"/> 1 pizca de sal</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lave, monde y corte el apio en cuadros.</li> <li>2. Cocine en 2 tazas de agua hasta que esté cocido.</li> <li>3. Coloque el apio cocido en un envase y maje.</li> <li>4. Cocine a fuego lento por 5 minutos el sofrito, salsa de tomate, aceite y pimiento morrón.</li> <li>5. En un plato llano coloque la plantilla y añada el apio majado con la salsa.</li> <li>6. Doble la plantilla y pinche los bordes con tenedor.</li> <li>7. Puede hornearlos o también freírlos.</li> </ol>	<table border="1"> <caption><b>Nutrition Facts</b></caption> <p>Serving Size 2 pastelillos</p> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> </tr> <tr> <td><b>Calories</b></td> <td>170</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;"><b>% Daily Values*</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Fat</b> 2g</td> <td style="text-align: right;"><b>3%</b></td> </tr> <tr> <td>Saturated Fat 0g</td> <td style="text-align: right;"><b>0%</b></td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Sodium</b> 34mg</td> <td style="text-align: right;"><b>1%</b></td> </tr> <tr> <td><b>Total Carbohydrate</b> 28g</td> <td style="text-align: right;"><b>9%</b></td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 1g</td> <td style="text-align: right;"><b>4%</b></td> </tr> <tr> <td>Sugars 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td><b>Protein</b> 7g</td> <td style="text-align: right;"><b>14%</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"><small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small></td> </tr> </table>	Amount Per Serving		<b>Calories</b>	170		<b>% Daily Values*</b>	<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>	Saturated Fat 0g	<b>0%</b>	Trans Fat 0g		<b>Sodium</b> 34mg	<b>1%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>9%</b>	Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>	Sugars 0g		<b>Protein</b> 7g	<b>14%</b>	<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small>	
Amount Per Serving																										
<b>Calories</b>	170																									
	<b>% Daily Values*</b>																									
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>																									
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>																									
Trans Fat 0g																										
<b>Sodium</b> 34mg	<b>1%</b>																									
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>9%</b>																									
Dietary Fiber 1g	<b>4%</b>																									
Sugars 0g																										
<b>Protein</b> 7g	<b>14%</b>																									
<small>*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small>																										