Camotes asados con canela y nueces

RINDE: 6 PORCIONES | PREPARACIÓN: 10 MIN | COCCIÓN: 30 MIN

INGREDIENTES

- 3 lb de camotes (unos 4 medianos), pelados y cortados en cubos de 1 pulgada
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 cdta de canela molida
- ¼ cdta de nuez moscada molida
- 1/3 taza de nueces picadas

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F. Mezcle los camotes con el aceite, la canela y la nuez moscada, y extiéndalos en una bandeja para hornear.
2. Áselos de 25 a 30 minutos, hasta que estén tiernos y dorados; deles la vuelta a mitad de cocción.
3. Tueste las nueces en un sartén seco a fuego medio de 3 a 5 minutos y revuélvalas con frecuencia. Espolvoréelas sobre los camotes y sirva.

Coles de Bruselas asadas con granada

RINDE: 6 PORCIONES | PREPARACIÓN: 10 MIN | COCCIÓN: 25 MIN

INGREDIENTES

- 1½ lb de coles de Bruselas, limpias y cortadas por la mitad
- 2 cdas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cda de jugo de limón fresco
- ½ taza de semillas de granada
- ¼ cdta de pimienta negra

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425 °F. Mezcle las coles con el aceite y la pimienta, y colóquelas en una bandeja para hornear con el lado cortado hacia abajo.
2. Áselas 20 minutos. Incorpore el ajo y hornee 5 minutos más.
3. Mézclelas con el jugo de limón y cúbralas con las semillas de granada.

Relleno integral con hierbas

RINDE: 8 PORCIONES | PREPARACIÓN: 15 MIN | COCCIÓN: 50 MIN

INGREDIENTES

- 8 tazas de cubos de pan integral o de granos germinados (aproximadamente una barra de 1 lb)
- 2 cdas de aceite de oliva
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cda de salvia fresca picada
- 1 cda de hojas de tomillo fresco
- De 1½ a 2 tazas de caldo de verduras o de pollo bajo en sodio

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Tueste los cubos de pan en una bandeja para hornear de 10 a 15 minutos, hasta que estén secos.
2. Saltee el apio y la cebolla en el aceite a fuego medio de 6 a 8 minutos, hasta que se ablanden. Incorpore la salvia y el tomillo.
3. Combine el pan y las verduras en un tazón grande. Vierta el caldo poco a poco y mezcle hasta que todo quede húmedo de manera uniforme.
4. Extienda la mezcla en una fuente para horno de 9 x 13 pulgadas, previamente engrasada. Cubra con papel aluminio y hornee 25 minutos; luego destape y hornee 15 minutos más, hasta que se dore.

Salsa fresca de arándanos rojos y naranja

RINDE: 8 PORCIONES | PREPARACIÓN: 5 MIN | COCCIÓN: 10 MIN | REFRIGERACIÓN: 1 H

INGREDIENTES

- 12 oz de arándanos rojos frescos
- Ralladura de 1 naranja
- ½ taza de jugo de naranja fresco
- De 2 a 3 cdas de miel
- 1/3 taza de nueces pecanas picadas (opcional)

INSTRUCCIONES

1. Combine los arándanos, el jugo de naranja y la miel en una cacerola a fuego medio.
2. Cocine a fuego lento de 8 a 10 minutos y revuelva de vez en cuando, hasta que la mayoría de los arándanos se abran. Incorpore la ralladura.
3. Deje enfriar y refrigere al menos 1 hora. Incorpore las nueces pecanas justo antes de servir.

Pavo asado a las hierbas y salsa gravy baja en sodio

RINDE: 10-12 PORCIONES | PARA UN PAVO DE 12 LB

INGREDIENTES

Adobo de hierbas

- 2 cdas de romero fresco picado
- 2 cdas de salvia fresca picada
- 4 dientes de ajo picados
- Ralladura de 1 limón
- 1 cdta de pimienta negra molida
- 2 cdas de aceite de oliva

Salsa gravy

- Jugos de la bandeja
- 3 cdas de harina integral o de uso general
- 2 tazas de caldo de pavo o de verduras sin sal
- Unas ramitas de tomillo fresco

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 325 °F. Seque el pavo con toallas de papel. Combine los ingredientes del adobo y úntelos por debajo y por encima de la piel.
2. Ase el pavo sobre una rejilla hasta que la parte más gruesa del muslo alcance 165 °F (unas 3 horas). Déjelo reposar 30 minutos antes de trinchar.
3. Para la salsa gravy, vierta los jugos en un separador de grasa y deseche la grasa. Bata la harina con ½ taza de caldo frío hasta que no queden grumos.
4. En una cacerola, combine la mezcla de harina, el resto del caldo, los jugos desgrasados y el tomillo. Cocine a fuego lento de 5 a 8 minutos, sin dejar de batir, hasta que espese. Pruebe antes de añadir sal.

Pastel de calabaza más ligero

RINDE: 8 PORCIONES | PREPARACIÓN: 15 MIN | HORNEADO: 60 MIN | REFRIGERACIÓN: 2 H

INGREDIENTES

Base

- 1 taza de avena tradicional
- ½ taza de nueces pecanas o nueces
- 2 cdas de jarabe de arce
- 2 cdas de aceite de coco derretido
- Una pizca de sal

Relleno

- 1 lata (15 oz) de puré de calabaza puro
- 2 huevos (o 4 claras)
- ¾ taza de leche baja en grasa o leche de almendras sin azúcar
- 1/3 taza de jarabe de arce
- 2 cdtas de especias para pastel de calabaza
- 1 cdta de vainilla

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 350 °F. Triture la avena y las nueces en un procesador de alimentos con pulsos cortos hasta obtener migas gruesas; luego añada el jarabe, el aceite y la sal, y vuelva a pulsar.
2. Presione la mezcla en un molde para pastel de 9 pulgadas y hornee 10 minutos.
3. Bata los ingredientes del relleno hasta obtener una mezcla homogénea y viértala sobre la base.
4. Hornee de 45 a 50 minutos, hasta que el centro esté firme pero tiemble ligeramente. Deje enfriar y refrigere al menos 2 horas.