

## Grilled Chicken with Green Chile Sauce

4 skinless, boneless chicken breasts  
1/4 cup olive oil  
juice of 2 limes  
1/4 teaspoon oregano  
1/2 teaspoon black pepper  
1/4 cup water  
1/2 medium onion, quartered

10 to 12 tomatillos, husks removed and cut in half  
2 cloves garlic, finely chopped  
2 serrano or jalapeno peppers  
2 tablespoons cilantro, chopped  
1/4 teaspoon salt  
1/4 cup low fat sour cream



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Oven-Fried Yucca

1 pound fresh yucca (cassava), cut into 3-inch sections and peeled (or 1 pound peeled frozen yucca)

Nonstick cooking oil spray



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Tropical Fruit Compote

3/4 cup water  
1/2 cup sugar  
2 teaspoons fresh lemon juice  
1 piece lemon peel  
1/2 teaspoon rum or vanilla extract (optional)

1 pineapple, cored and peeled, cut into 8 slices  
2 mangos, peeled and pitted, cut into 8 pieces  
3 bananas peeled, cut into 8 diagonal pieces  
fresh mint leaves (optional)



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Caribbean Pink Beans

1 pound pink beans  
10 cups water  
2 medium plantains, finely chopped  
1 large tomato, finely chopped

1 small red pepper, finely chopped  
1 medium white onion, finely chopped  
3 cloves garlic, finely chopped  
1 1/2 teaspoons salt



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Yuca frita al horno

1 libra de yuca fresca (cassava), pelada y cortada en pedazos de 3 pulgadas cada uno (ó 1 libra de yuca pelada congelada)

aceite en aerosol



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Pollo asado a la parrilla con salsa verde

4 pechugas de pollo, deshuesadas y sin pellejo  
1/4 taza de aceite de oliva  
jugo de 2 limones verdes  
1/4 cucharadita de orégano  
1/2 cucharadita de pimienta negra  
10 ó 12 tomatillos, sin cáscara y cortados por la mitad

1/4 taza de agua  
1/2 cebolla mediana, cortada en 4 pedazos  
2 dientes de ajo, finamente picados  
2 chiles serrano o jalapeño  
2 cucharadas de cilantro, picado  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 taza de crema agria semi descremada



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Habichuelas rosadas a la caribeña

1 libra de habichuelas o frijoles rosados  
10 tazas de agua  
2 plátanos verdes medianos, finamente picados  
1 tomate grande, finamente picado

1 pimiento rojo pequeño, finamente picado  
1 cebolla blanca mediana, finamente picada  
3 dientes de ajo, finamente picados  
1 cucharadita y 1/2 de sal



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Compota de frutas tropicales

3/4 taza de agua  
1/2 taza de azúcar  
2 cucharaditas de jugo de limón fresco  
1 pedazo de cáscara de limón  
1/2 cucharadita de ron o extracto de vainilla (opcional)

1 piña, pelada y sin el centro, cortada en 8 rodajas  
2 mangos, pelados y sin semilla, cortados en 8 pedazos  
3 bananas peladas, cortadas en forma diagonal en 8 pedazos  
hojas de yerbabuena fresca (opcional)



CareFirst BlueCross BlueShield is an independent licensee of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of the Blue Cross and Blue Shield Association. ® Registered trademark of CareFirst of Maryland, Inc.

## Oven-Fried Yucca

### Heart-Healthy Recipes for Latinos



#### Directions

1. In a kettle, combine the yucca with enough cold water to cover it by 1 inch. Bring the water to a boil, and slowly simmer the yucca for 20 to 30 minutes, or until it is tender.
2. Preheat oven to 350 F.
3. Transfer the yucca with a slotted spoon to a cutting board, let it cool, and cut it lengthwise into 3/4-inch-wide wedges, discarding the thin woody core.
4. Spray cookie sheet with the nonstick cooking oil spray. Spread yucca wedges on cookie sheet, and spray wedges with cooking

oil spray. Cover with foil paper and bake for 8 minutes. Uncover and return to oven to bake for an additional 7 minutes.

**Makes 6 servings**    **Serving size: 1 piece (2 1/2 inches long)**

**Calories: 91**    **Total fat: Less than 1 g**

**Saturated fat: Less than 1 g**

**Cholesterol: 0 mg**    **Sodium: 3 mg**

**Calcium: 66 mg**    **Iron: 3 mg**

**Tip:** Use cooking oil spray to cut back on fat.  
*Source: NHLBI*

## Grilled Chicken with Green Chile Sauce

### Heart-Healthy Recipes for Latinos



#### Directions

1. Combine the oil, juice from one lime, oregano, and black pepper in a shallow glass baking dish. Stir. Place the chicken breasts in the baking dish and turn to coat each side. Cover the dish and refrigerate overnight. Turn the chicken periodically to marinate chicken on both sides.
2. Put water, tomatillos, and onion into a saucepan. Bring to a gentle boil and cook uncovered for 10 minutes or until the tomatillos are tender. In a blender, place the cooked onion, tomatillos, and any remaining water. Add the garlic, peppers, cilantro, salt, and the remaining lime juice. Blend until all the ingredients are smooth. Place the sauce in a bowl and refrigerate.

3. Place the chicken breasts on a hot grill and cook until done. Place the chicken on a serving platter.
4. Spoon a tablespoon of low fat sour cream over each chicken breast. Pour the sauce over the sour cream.

**Makes 4 servings**    **Serving size: 1 breast**  
**Calories: 192**    **Total fat: 5 g**  
**Saturated fat: 2 g**    **Cholesterol: 71 mg**  
**Sodium: 220 mg**    **Calcium: 53 mg**  
**Iron: 2 mg**

**Tip:** Marinate meats to make them tender without adding a lot of fat.  
*Source: NHLBI*

## Caribbean Pink Beans

### Heart-Healthy Recipes for Latinos



#### Directions

1. Rinse and pick through the beans. Put the beans in a large pot and add 10 cups of water. Place the pot in the refrigerator and allow the beans to soak overnight.
2. Cook the beans until they are soft. Add more water as needed while the beans are cooking.
3. Add the plantains, tomato, pepper, onion, garlic, and salt. Continue cooking at low heat until the plantains are soft.

**Makes 16 servings**

**Serving size: 1/2 cup**

**Calories: 133**

**Total fat: Less than 1 g**

**Saturated fat: Less than 1 g**

**Cholesterol: 0 mg**    **Sodium: 205 mg**

**Calcium: 39 mg**    **Iron: 2 mg**

**Tip:** Make beans without lard or other fat.

*Source: NHLBI*

Option: Serve with rice.

## Tropical Fruit Compote

### Heart-Healthy Recipes for Latinos



#### Directions

1. In a saucepan combine 3/4 cup of water with the sugar, lemon juice, and lemon peel (and rum or vanilla extract if desired). Bring to a boil, then reduce the heat and add the fruit. Cook at a very low heat for 5 minutes.
  2. Pour the syrup in a cup. Remove the lemon rind and cool the cooked fruit for 2 hours.
  3. To serve the compote, arrange the fruit in a serving dish and pour a few teaspoons of syrup over the fruit. Garnish with mint leaves.
- Serve with low-fat sour cream.

**Yield: 8 servings**

**Serving size: 1 cup**

**Calories: 148**

**Total fat: Less than 1 g**

**Saturated fat: Less than 1 g**

**Cholesterol: 0 mg**    **Sodium: 3 mg**

**Calcium: 15 mg**    **Iron: Less than 1 mg**

**Tip:** Fresh or cooked fruits make a great low-calorie dessert.

*Source: NHLBI*

## Pollo asado a la parrilla con salsa verde

### Saludable para el Corazon Receta para Latinos



#### Direcciones

1. Mezcle el aceite con el jugo de un limón verde, el orégano y la pimienta negra en un recipiente de vidrio para horno poco profundo. Revuelva. Coloque las pechugas de pollo en el recipiente y voltéelas para que se sazoneen de ambos lados. Cubra el recipiente y colóquelo en el refrigerador toda la noche. Voltee el pollo varias veces para que se condimente de ambos lados.
2. Coloque en una cacerola el agua, los tomatillos y la cebolla. Haga hervir despacio y cocine sin cubrir por 10 minutos o hasta que los tomatillos estén blandos. Coloque la cebolla, los tomatillos y el resto del agua en la licuadora. Agregue el ajo, los chiles, el cilantro, la sal y el jugo del limón verde sobrante. Licúe hasta que todos los ingredientes estén cremosos. Coloque la mezcla en un plato y refrigérela.

3. Coloque las pechugas de pollo en la parrilla caliente y cocínelas hasta que estén ligeramente asadas. Colóquelas en el plato de servir.
4. Coloque sobre las pechugas de pollo una cucharada de crema agria semidescremada. Agregue la salsa verde sobre la crema agria.

**Sirve: 4 porciones**

**Tamaño de cada porción: 1 pechuga**

**Calorías: 192**    **Grasa total: 5 g**

**Grasa saturada: 2 g**    **Colesterol: 71 mg**

**Sodio: 220 mg**    **Calcio: 53 mg**

**Hierro: 2 mg**

*Sazone las carnes para hacerlas más blandas sin añadirles demasiada grasa.*  
*Source: NHLBI*

## Yuca frita al horno

### Saludable para el Corazon Receta para Latinos



#### Direcciones

1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que cubra la yuca y la sobrepase una pulgada. Haga hervir el agua y cocine la yuca sin cubrir a fuego lento, entre 20 y 30 minutos o hasta que esté blanda.
2. Caliente con anticipación el horno a 350°F.
3. Ponga la yuca en una tabla de cortar, déjela enfriar y córtela a lo largo en pedazos de 3/4 de pulgada de ancho, desechando la fibra del centro.
4. Rocíe la bandeja de hacer galletas con el aceite en aerosol. Reparta las porciones de yuca en el recipiente y rocíelas con el aceite en aerosol. Cubra la bandeja con

papel de aluminio y cocínelas 8 minutos. Descúbralas y colóquelas nuevamente en el horno cocinándolas 7 minutos más.

**Sirve: 6 porciones**

**Tamaño de cada porción: 1 porción (2 pulgadas y 1/2 de largo)**

**Cada porción provee:**

**Calorías: 91**    **Grasa total: Menos de 1g**

**Grasa saturada: Menos de 1 g**

**Colesterol: 0 mg**    **Sodio: 3 mg**

**Calcio: 66 mg**    **Hierro: 3 mg**

*Use aceite en aerosol para disminuir la cantidad de grasa al cocinar.*  
*Source: NHLBI*

## Compota de frutas tropicales

### Saludable para el Corazon Receta para Latinos



#### Direcciones

1. Mezcle en una cacerola el agua, el azúcar, el jugo y la cáscara de limón (y el ron o el extracto de vainilla si lo desea). Haga hervir, luego reduzca el fuego y agregue las frutas. Cocine a fuego muy bajo 5 minutos.
2. Ponga el líquido en una taza. Saque la cáscara de limón y deje enfriar las frutas cocinadas por 2 horas.
3. Para servir la compota coloque las frutas en un plato de servir y rocíelas con unas pocas cucharaditas del líquido anterior. Decore con las hojas de yerbabuena.

Sirva con crema agria semi descremada.

**Sirve: 8 porciones**

**Tamaño de cada porción: 1 taza**

**Calorías: 148**

**Grasa total: Menos de 1 g**

**Grasa saturada: Menos de 1 g**

**Colesterol: 0 mg**    **Sodio: 3 mg**

**Calcio: 15 mg**    **Hierro: Menos de 1 mg**

*Las frutas frescas o cocinadas son buenos postres bajos en calorías.*  
*Source: NHLBI*

## Habichuelas rosadas a la caribeña

### Saludable para el Corazon Receta para Latinos



#### Direcciones

1. Limpie las habichuelas quitando las piedras y la basura. Enjuáguelas bien con agua. Colóquelas en una olla grande con 10 tazas de agua. Coloque la olla en el refrigerador y deje remojar las habichuelas toda la noche.
2. Cocine las habichuelas hasta que estén blandas. Agregue más agua si es necesario.
3. Agregue los plátanos, el tomate, el pimiento, la cebolla, el ajo y la sal pocos minutos antes que las habichuelas estén cocinadas. Continúe cocinando a fuego bajo hasta que los plátanos estén listos.

Opción: Sirva con arroz.

**Sirve: 16 porciones**

**Tamaño de cada porción: 1/2 taza**

**Calorías: 133**    **Grasa total: Menos de 1 g**

**Grasa saturada: Menos de 1 g**

**Colesterol: 0 mg**    **Sodio: 205 mg**

**Calcio: 39 mg**    **Hierro: 2 mg**

*Cocine las habichuelas sin manteca y sin grasa.*

*Source: NHLBI*