

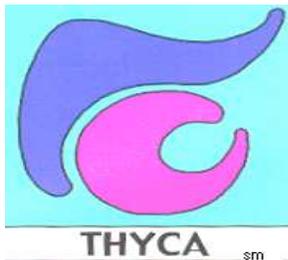
Gratis

www.thyca.org

Libro de cocina

Dieta con bajo contenido en yodo

Leah Guljord, ed.



De la 5a edición del libro de cocina *Low Iodine Cookbook*, 2005.

En español - *Derechos de autor* - Copyright 2007

ThyCa: Thyroid Cancer Survivor's Association, Inc. SM

Una organización para los sobrevivientes del cáncer de tiroides.

www.thyca.org

1-877-588-7904

thyca@thyca.org

Información en Español

www.thyca.org/espanol.htm

Tenemos el agrado de anunciar que estamos traduciendo al español el sitio de ThyCa en Internet. La información médica pasa por una revisión de médicos hispanohablantes que están especializados en el cáncer de tiroides antes de ser publicada en el sitio.

Los materiales de ThyCa que aparecen a continuación representan lo que se ha traducido y revisado hasta la fecha.

Los botones a la izquierda de esta página conducen al lector a nuestras páginas en inglés.

- **Dieta con bajo contenido en yodo — Información básica**
<http://www.thyca.org/Cookbook1pgSpan.pdf>
- **Libro de cocina: Dieta con bajo contenido en yodo**
<http://www.thyca.org/CookbookEsp.pdf>
- **Acerca del cáncer de tiroides**
<http://www.thyca.org/AboutThyroidCancer-Esp.pdf>
- **Datos sobre el cáncer de tiroides**
<http://www.thyca.org/ThyroidCancerFacts-Esp.pdf>
- **Conozca sus pastillas**
<http://www.thyca.org/KnowYourPills-Esp.pdf>
- **Aspiración con Aguja Fina de la Glándula Tiroides: Guía Para el Paciente**
<http://www.thyca.org/FNA%20Spanish%20excerpt%20120803.pdf>

4	Dieta con bajo contenido en yodo — Información básica
6	Ensaladas y aderezos
11	Carne de res
16	Pollo
24	Carne de cordero y cerdo
29	Sustituto de la leche y otros sustitutos
30	Sopas, estofados y salsas
39	Verduras
43	Unas ideas para comidas y alimentos básicos
44	Salsas, pastas para untar y bocaditos
45	Desayuno
46	Bocaditos dulces
47	Pan y bollos
57	Postres

Recordatorio:

Use sólo sal sin yodo o sal no marina en estas recetas.

Esperamos que les hayan gustado estas recetas.

*Si quiere aportar su propia receta
a la próxima edición, por favor envíela a
recipes@thyca.org. Gracias.*

ThyCa: Thyroid Cancer Survivor's Association, Inc. SM
 (Asociación para sobrevivientes de cáncer de tiroides)
www.thyca.org 1-877-588-7904 thyca@thyca.org

Dieta con bajo contenido en yodo — Información básica

Para obtener más detalles y nuestro libro de cocina gratuito, visite www.thyca.org

Puntos claves

- Ésta es una dieta con bajo contenido en yodo, no es una dieta sin yodo.
- Esta dieta es para uso temporario, normalmente se recomienda para las dos semanas antes del tratamiento con yodo radioactivo o las dos semanas antes de la realización de un escáner corporal total. La última semana es la más importante.
- Se deben evitar los alimentos con altos niveles de yodo (más de 20 mcg por porción). Se puede consumir cualquier alimento con bajo contenido en yodo (hasta 5 mcg por porción). Se deben limitar los alimentos que tienen niveles moderados de yodo (de 5 a 20 mcg por porción).
- Siempre lea la lista de ingredientes de cualquier producto envasado.

Prohibidos: Estos alimentos e ingredientes se deben evitar

- Sal yodada, sal de mar, y cualquier alimento que contenga sal yodada o sal de mar (La sal es cloruro de sodio y no “sodio” solamente. Si el alimento contiene “sodio” y no sal, se puede consumir. Se permite el consumo de sodio.)
- Pescados, mariscos y sus derivados, lo que incluye alimentos que contengan agar-agar, alginatos, o cualquier derivado de algas marinas.
- Productos lácteos y sus derivados.
- Huevos enteros y yema de huevo (Las claras se pueden consumir.) o cualquier alimento que los contenga
- Productos de panadería industrial que contengan yodo (Con frecuencia usan ingredientes o preservativos que contienen yodo. Se pueden comer los panes caseros o comerciales con bajo contenido en yodo.)
- Colorante rojo #3
- Chocolate (porque contiene leche) Se permite el cacao y algunos chocolates oscuros.
- Melaza sulfurada (Se puede consumir la no sulfurada que es más común. El azufre que aparece en la lista de ingredientes no tiene nada que ver con el yodo.)
- Soja y productos que la contengan, como “tofu”, proteína vegetal texturizada, leche de soja o salsa de soja (Los Institutos Nacionales De la Salud recomiendan que no se consuman algunos tipos de frijoles, como por ejemplo los frijoles colorados, los frijoles de media luna, los frijoles blancos, los frijoles pinto, o el caupí.)
- La piel de la papa (Se puede comer la papa sin piel.) Ruibarbo.
- Vitaminas que contengan yodo.
- Cualquier medicamento que contenga yodo (Consulte con su médico si necesita tomar este tipo de medicamento.)

Permitidos

- Sal no yodada, a menos que sea sal de mar
- Fruta, menos el ruibarbo y las cerezas marrasquino (con colorante rojo #3)
- Vegetales (crudos o congelados sin sal), menos algunos tipos de frijoles
- Nueces sin sal y algunas mantequillas de nuez sin sal
- Las claras del huevo
- Carne fresca hasta 6 onzas diarias
- Granos y cereales hasta 4 porciones diarias, siempre que contengan ingredientes con bajo contenido en yodo
- Fideos, siempre que contengan ingredientes con bajo contenido en yodo
- Azúcar, jalea, mermelada, miel de abejas, y miel de arce
- Pimienta negra, hierbas frescas o secas y especias
- Aceite, todos los aceites vegetales, incluyendo el aceite de soja
- Refrescos (menos los que contengan el colorante rojo #3), refrescos light, café no instantáneo, té no instantáneo, cerveza, vino, otras bebidas alcohólicas, limonada, jugos
- **Lea la lista de ingredientes de cualquier alimento envasado.**

Comidas rápidas y fáciles

- Avena con canela o miel; más fruta
- Carne fresca a la plancha, vegetales, fruta o manzana al horno
- Ensalada de pollo o carne a la plancha, aceite y vinagre
- “Sándwich” con galletas “Matzo”, mantequilla de cacahuete (sin sal), mermelada

Meriendas fáciles para la casa, el trabajo o las excursiones

- Fruta fresca
- Fruta seca como pasas
- Vegetales crudos
- Salsa de manzana
- Palomitas de maíz
- Nueces sin sal
- Refrescos (menos los que contengan el colorante rojo #3)
- Jugo de fruta
- Mantequilla de cacahuete u otras mantequillas de nuez sin sal (con trocitos de manzana o zanahoria, galletitas o galletas de arroz)
- Galletas “Matzo” u otras galletas sin sal
- Panes caseros con bajo contenido en yodo

Les agradecemos a nuestros consejeros médicos y ponentes por compartir sus conocimientos y brindarnos su apoyo.

Nota: Este documento tiene como único objetivo educar a la población. Su propósito no es, ni debería interpretarse como si lo fuera, ofrecer consejos médicos o instrucciones de ningún tipo. Se recomienda que todas las personas que vean esta información consulten con sus propios doctores para todos los asuntos que tengan que ver con su salud y atención médica.

Ensaladas y aderezos

Ensalada de papas bávara

4 tazas papas, peladas y cortadas a lo largo
 2 tazas caldo de pollo hecho en casa
 ½ cucharadita sal
 ¼ taza aceite vegetal
 1/3 taza cebolla española amarilla, cortada en cubos
 ½ cucharadita azúcar
 2 cucharadas jugo de limón
 Pimienta al gusto

Hierva las papas en el caldo con ¼ de cucharadita de sal por 5 a 8 minutos, hasta que estén tiernas. Cuele. Dore las papas tibias con el aceite vegetal y las cebollas. Disuelva el ¼ de cucharadita de sal restante con la azúcar en el jugo de limón. Ponga la mezcla sobre las papas. Deje la ensalada en el adobo entre 1 a 2 horas antes de servir. Sirva a temperatura ambiente.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Una versión diferente sugerida por un participante del grupo de apoyo por correo electrónico de la Asociación ThyCa:

La ensalada de papas bávara estaba muy buena. Para variar un poco, usé aceite de nuez o de pepita de uva en vez del aceite vegetal y cebollines verdes con vinagre balsámico en vez de limón.

Ensalada verde con vinagreta

6 tazas lechuga romana; córtela con las manos
 1 taza rabanitos, cortados a lo largo
 1/3 taza aceite de oliva
 ¼ taza miel
 2 cucharaditas vinagre de vino blanco
 1 ½ cucharaditas jugo de limón
 ½ cucharadita mostaza seca
 1 cucharadita pepitas de maravilla
 2 dientes de ajo, cortados en cubos
 1 gota salsa de chile (ají) picante
 Una pizca de azúcar
 Sal y pimienta al gusto

En una fuente grande, combine la lechuga con los rabanitos. Ponga el resto de los ingredientes en un frasco con una tapa que se cierre firmemente y mezcle bien. Justo antes de servir, vierta la vinagreta sobre la ensalada y revuelva suavemente.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Ensalada Orzo

1 caja fideos para ensaladas (por ejemplo orzo)
 ½ bolsa arándanos secos, remojados en agua tibia hasta que estén suaves
 1 cebolla, cortada en cubos
 1 pimiento (pimentón) rojo, en cubos
 ½ taza piñones (también se les conoce como pignolia)
 ½ taza azúcar
 ½ taza vinagre
 ¼ taza aceite de oliva
 1 cucharadita sal
 Un poquito de pimienta

Cocine los fideos según las instrucciones del paquete. Mezcle todos los ingredientes con los fideos y sirva tibio o a temperatura ambiente. ¡Es muy buena!

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Ensalada de fideos con guisantes (arvejas) y vinagreta con sabor a mejorana

½	libra	fideos
1	taza	guisantes congelados (déjelos descongelar)
½	taza	caldo de pollo hecho en casa (encuentre la receta en este libro de cocina)
4	cucharadas	vinagre de vino rojo
½	cucharadita	mostaza seca
2	cucharaditas	mejorana fresca, picada
Sal y pimienta al gusto		

Cocine los fideos según las instrucciones del paquete, cuele y mezcle con los guisantes (arvejas).

Mezcle el resto de los ingredientes en una fuente y agite. Mientras los fideos estén tibios, vierta el aderezo sobre los fideos y los guisantes (arvejas), mezcle y deje marinar por una hora.

Sirva a temperatura ambiente.

Notas: Los mejores fideos para esta receta son pequeños y en forma de tubo. Se puede usar orégano en vez de mejorana.

Una contribución de Leah G. de Florida

Ensalada de fideos

6	onzas	espagueti u otro tipo de pasta
1		diente de ajo en cubos
3	cucharadas	cebolla en cubos
¼	taza	aceite vegetal
¼	taza	vinagre blanco
1	cucharadita	azúcar
1	cucharadita	orégano seco
¼	cucharadita	pimienta negra
1	cucharadita	sal
1	paquete	guisantes (arvejas) congelados (déjelos descongelar)
1	taza	garbanzos hechos en casa
½	taza	maíz (choclo) congelado (déjelo descongelar)

Cocine, cuele y enjuague los fideos. Mezcle los fideos, garbanzos, maíz y guisantes. Dore el ajo y la cebolla en aceite hasta que estén tiernos.

Añada vinagre, azúcar, orégano, sal y pimienta. Ponga encima de los fideos y mezcla de verduras (vegetales).

Mezcle bien y refrigere por 6 horas antes de servir.

Nota: Se pueden reemplazar los guisantes, frijoles y maíz con cualquier otra verdura que tenga a la mano. Si usa verduras frescas, es una buena idea blanquearlas.

Una contribución de Karen F. de Carolina del Sur

Ensalada de maíz blanco (ShoePeg)

16	onzas	maíz blanco congelado (deje descongelar)
1		pimiento (pimentón) entero * vea la nota
½	taza	pimiento (pimentón) verde en cubos
1	taza	cebolla en cubos
2	cabitos	apio en cubos
½	taza	azúcar
½	taza	aceite vegetal
½	taza	vinagre blanco
1	cucharadita	sal
½	cucharadita	pimienta

Mezcle el maíz, los pimientos (pimentones), cebolla y apio. Ponga la azúcar, aceite, vinagre, sal y pimienta en una cacerola. Hierva y retire del fuego. Mezcle con las verduras. Mezcle todos los ingredientes y ponga en el refrigerador por 2 horas antes de servir.

Nota: Para asar los pimientos, póngalos sobre la llama directa de una cocina a gas o en la parrilla. En caso de una cocina a gas, el pimiento debe estar directamente sobre la parte que quema.

Queme la piel, dando vueltas a menudo, hasta que todo el pimiento esté negro. Enjuague bajo agua corriente, raspando la piel que esté negra.

Una contribución de Karen F. de Carolina del Sur

Ensalada de papas a la española

1	libra	papas nuevas
4	cucharadas	aceite de oliva
1	cucharada	vinagre de vino
2		dientes de ajo, molidos
1		pimiento rojo, en cubos
1	cucharada	cebolletas, picadas

Raspe las papas. Cocine hasta que estén tiernas, pero no las cocine demasiado para que no se rompan. Combine el aceite y el vinagre. Ponga las papas mientras la mezcla esté caliente. Agregue el ajo y el pimiento rojo. Esparza las cebolletas por encima. Sirva mientras esté tibia.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Ensalada de espinaca con manzana

2	cucharadas	vinagre de cidra
2	cucharadas	aceite vegetal
¼	cucharadita	sal
¼	cucharadita	azúcar
1	taza	manzana, cruda y sin pelar, en cubos
¼	taza	cebollas dulces, picadas
¼	taza	pasas, sin pepas
2	tazas	espinaca fresca, cortada en pedazos
2	tazas	lechuga romana, cortada en pedazos

En un recipiente pequeño, mezcle el vinagre con el aceite, sal y azúcar. Añada la manzana, cebolla y pasas; revuelva suavemente para cubrir. Tápela y déjela reposar por 10 minutos. Justo antes de servir, mezcle la espinaca con la lechuga romana en un recipiente grande; añada el aderezo y cubra.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Ensalada de col ácida

½	cabeza	col, picada
2	zanahorias	grandes, picadas
½	taza	pimiento rojo, picado fino
2	cucharadas	cebolla, picada fina
¼	taza	azúcar
3	cucharadas	vinagre
2	cucharadas	de aceite vegetal
1	cucharadita	semillas de apio
½	cucharadita	sal

En un recipiente grande, mezcle la col, zanahorias, pimiento rojo y cebolla. En un jarro con una tapa que se cierre firmemente, mezcle los ingredientes para el aderezo; agite bien. Ponga la mezcla sobre la col y revuelva. Cubra y enfríe por 4 horas antes de servir.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Ensalada de espinaca tibia

1 a 2	cucharadas	aceite
3	cucharadas	cebollín verde y fresco cortado en cubos
		(puede usarse cualquier tipo de cebolla)
¼	taza	vinagre blanco
4	cucharaditas	azúcar
¼	cucharadita	sal
¼	cucharadita	pimienta

Hongos cortados a lo largo
Espinaca limpia y fresca
Pechuga de pollo cocida

Agregue aceite a un sartén de 12 a 14 pulgadas. Cuando el aceite esté tibio, añada los hongos y las cebollas. Dore por 1 a 2 minutos (los hongos y las cebollas no se deben cocer completamente). Saque del fuego y añada vinagre, azúcar, sal y pimienta al sartén. Revuelva hasta que se disuelva. Empiece a añadir espinaca lentamente y siga revolviendo. Continúe hasta que toda la espinaca esté en el sartén y se empiece a marchitar (puede tener que cambiar el sartén a calor bajo para lograrlo si recién sacó la espinaca del congelador). Transfiera a los platos y sirva con pollo cocido y cortado a lo largo encima.

Una contribución de Jennifer P.

Tabouli (ensalada de trigo)

1 ½ taza trigo partido o bulgur
(Se puede encontrar en la sección de cereales calientes de la tienda)
1 ½ taza agua hirviendo
1 pepino; saque las semillas
3 tomates
1 mata de perejil (yo no uso la mata entera)
Menta fresca o seca al gusto

Cocine el trigo en agua según las instrucciones del paquete. Debe ser de consistencia arenosa, no como pasta. Enfríe en el refrigerador. Si el agua no se absorbe completamente, absorba y elimine con una toalla de papel. Corte finas las verduras y hierbas. Mezcle con trigo frío.

Aderezo para tabouli

½ taza aceite vegetal
½ taza jugo de limón
1 cucharadita sal

Combine con la mezcla de trigo y vegetales al gusto. Deje enfriar. La ensalada se puede comer con un tenedor o con pan. Nos gusta comerla con pan pita, pero no pudimos encontrar ninguno que fuera apropiado para la dieta con bajo contenido en yodo.

Una contribución de Marlene H.

Vinagreta balsámica

1 onza miel
1 onza mostaza Dijon
6 onzas vinagre balsámico
(grado medio está bien)
6 a 8 onzas aceite de oliva extra virgen
½ a 1 cucharadita sal
Pimienta recién molida

Ponga los ingredientes en un recipiente a prueba de filtración y agite hasta que se emulsione. Use como aderezo para ensaladas, asados o ensalada de fideos y cuando quiera mejorar el sabor de cualquier otra comida.

Una contribución de Jill B de Virginia

Aderezo oriental para ensaladas

1 cucharada mantequilla de maní sin sal recién molida
1 cucharada aceite de semillas de sésamo tostadas (o aceite de oliva con sabor a ajo)
Varias gotas de aceite de chile (ají) picante

Añada lentamente y mezcle:

4 cucharadas vinagre de arroz

Combine con col picada, zanahoria, etc., para una ensalada de col o con lechuga romana, tomate, cebolla, etc., para una ensalada verde.

Una contribución de Jo W. de Arizona

Mayonesa en licuadora

1 equivalente al huevo o sustituto del huevo; debe contener claras y NADA de sal
1 cucharadita sal
1 cucharadita azúcar
½ cucharadita mostaza preparada sin sal (se encuentra en tiendas de productos de salud)
½ cucharadita páprika
3 cucharadas vinagre de cidra
1 taza aceite de maíz

Ponga los primeros 6 ingredientes en una licuadora y licue por unos pocos segundos hasta que estén mezclados. Ahora cuidadosamente, mantenga la tapa de la licuadora puesta porque salpicará. Agregue el aceite LENTAMENTE mientras se combina a la velocidad más baja. La mezcla se espesará rápidamente. Puede tener que revolver con una cuchara, ya que la mezcla estará bastante seca (apague la licuadora al revolver). Ponga la mezcla a cucharadas en un recipiente hermético. Deje enfriar en el refrigerador antes de usar.

Para ½ a 1 taza de mayonesa.

Una contribución de Russ

Aderezo de nuez

½	taza	nueces (“walnuts” o “pecans”) picadas sin sal
½	taza	aceite de oliva extra virgen
¼	taza	vinagre balsámico
¼	taza	jugo de naranja
½	cucharadita	sal (o al gusto)

Ponga todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta obtener la suavidad deseada (agregue más nueces o disminuya algunos de los líquidos para que sea más espesa). Use sobre una ensalada verde, como salsa para verduras crudas, galletitas saladas o para el pan.

Una contribución de Leah G. de Florida

Aderezo italiano

1	cucharada	cebolla en polvo
1	cucharada	azúcar
2	cucharadas	orégano seco
¼	cucharadita	tomillo seco
1	cucharadita	albahaca seca
1	cucharada	hojas secas de perejil
3	cucharadas	de sal sin yodo

Ajo en polvo

Mezcle todos los ingredientes secos. Combine 2 cucharadas de mezcla seca con:

¼	taza	vinagre
2/3	taza	aceite de oliva
2	cucharadas	agua

Agite bien.

Una contribución de Amy L.

Aderezo dulce a la francesa

1	taza	ketchup sin sal
1	taza	azúcar
1	taza	vinagre
1	cucharadita	sal sin yodo
3	cucharaditas	cebolla, picada fina
¼	cucharadita	pimienta
½	taza	aceite de oliva

Mezcle todos los ingredientes.

Una contribución de Amy L.

Aderezo de semillas de amapola

1	taza	azúcar
½	taza	vinagre
2	cucharaditas	sal
1	cucharadita	mostaza seca
2	tazas	aceite para ensaladas
1		Cebolla chica rallada
1	cucharadita	semillas de amapola

Combine azúcar, vinagre, sal y mostaza.

Agregue aceite de a poco. Agregue la cebolla y las semillas de amapola.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Aderezo agridulce para ensaladas

Los siguientes ingredientes deben ir en un jarro para agitar:

1/3	taza	aceite de canola
1/3	taza	vinagre
1/3	taza	azúcar

Mezcle el aceite, vinagre y azúcar con aderezo

Mrs. Dash, sal y pimienta al gusto.

Guarde en el refrigerador.

Una contribución de Pat S.

Carne de res

Mezcla de carne de res y pimienta

1 ¼ cucharadas de ajo en polvo
 1 ¼ cucharadas de pimienta negra
 2 ½ libras de carne de res
 1 pimienta verde grande, cortado en tiras delgadas
 1 pimienta roja grande, cortado en tiras delgadas
 1 cebolla grande, cortada en rodajas finas
 ¼ de taza de aceite de oliva
 1/3 de taza de vinagre de vino tinto
 1 ¾ cucharaditas de semillas de mostaza
 1 ¼ cucharaditas de ajo picado
 ¼ cucharadita de pimienta roja molida
 ¼ cucharadita de sal

Combine el ajo en polvo y la pimienta negra; unte la carne. Coloque en una fuente de hornear poco profunda. Caliente el horno a 500° F. Coloque el asado en el horno y reduzca la temperatura a 350° F. Hornee de 1 ½ a 2 horas o hasta que la carne esté hecha. Deje enfriar 30-40 minutos o hasta que la carne esté lo suficientemente fría para manipular. Corte en tiras de 3 por ¼ pulgadas. Coloque en una ensaladera; añada los pimientos y la cebolla. En un jarro con una tapa que se cierre firmemente, mezcle los ingredientes para el aderezo; agite bien. Vierta en la ensalada y mezcle para cubrir todos los ingredientes. Tape y refrigere toda la noche. Sirva frío.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Curry de carne de res

2 libras de carne para estofar, en cubitos
 3 papas medianas, cortadas en cuatro trozos
 1 cebolla grande picada
 1 diente de ajo picado
 2 cucharadas de garam masala (especia india)
 2 cucharadas de curry en polvo
 1 taza de agua
 Sal al gusto

En 1 cucharada de aceite, fría la cebolla y el ajo durante un minuto. Añada los cubitos de carne y las papas y fría todo hasta que la carne esté dorada, mezclando bien. Ponga garam masala en la mezcla de carne y papas. Mezcle bien y fríalo durante 2 minutos.

Añada el curry en polvo y siga removiendo hasta que la mezcla se empiece a pegar al fondo de la olla; después, añada aproximadamente 1 taza de agua. Añada sal al gusto, tape y cocine hasta que la carne esté hecha y la mezcla espese un poco.

Nota: Esta receta también se puede hacer con cubitos de pechuga de pollo.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Recordatorio:

Use solamente sal no yodada o sal no marina en estas recetas.

Almuerzo en aluminio

1 hamburguesa grande
 1 papa en rodajas
 1 zanahoria en rodajas
 1 cebolla pequeña en rodajas
 Sal y pimienta al gusto

En papel de aluminio, coloque en capas la hamburguesa, la papa, la zanahoria, la cebolla, sal y pimienta. Doble el papel de aluminio alrededor de la carne y las verduras y cierre bien las esquinas.

Ponga en el horno a 350° F durante 1 hora. Para 1 persona.

Una contribución de Joan F. Receta de Dorothy D.

Pan de carne de Joanna

1 ½ libras de carne molida de hamburguesa
 1 cebolla pequeña en trozos
 2/3 taza de agua
 3 rebanadas de pan hecho en casa (o algún otro pan aprobado), cortado en cubitos
 3 cucharadas de clara de huevo totalmente separada de la yema, pasteurizada
 ½ cucharada de aceite de canola
 ½ cucharada de vinagre blanco destilado
 1-½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta negra
 ½ cucharadita de ajo en polvo
 ½ cucharadita de salvia
 ½ cucharadita de semillas de mostaza
 ½ cucharadita de pimienta dulce en polvo
 ¼ cucharadita de azúcar
 Salsa de tomate para cubrir, aproximadamente ¼ de taza
 (vea la receta en este libro de cocina)
 Caliente el horno a 350° F. Mezcle todos los ingredientes (excepto la salsa de tomate) en una ensaladera.
 Vierta en una fuente grande de hacer pan sin engrasar y déle forma con una cuchara. Haga una hendidura en el centro y eche la salsa de tomate por encima (note que algunos libros no permiten alimentos enlatados en las dietas bajas en yodo debido a que algunas máquinas de enlatar se limpian con limpiadores que contienen yodo.) Meta al horno durante una hora; 15 minutos más si quiere que la parte de arriba esté crujiente. Retire de la fuente de hornear inmediatamente (para evitar que repose en el jugo.) Sirva con judías verdes (porotos verdes). Congele rodajas individuales para consumir cuando desee.

Una contribución de Joanna G.

Mini panes de carne

Se congelan bien.
 ½ taza de ketchup sin sal
 1 ½ cucharadas de semillas de mostaza
 1 libra de carne de res o pavo molida
 1 cebolla pequeña en trozos
 ¼ taza de avena
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de orégano
 1/8 cucharadita de pimienta negra
 1 clara de huevo

Caliente el horno a 400° F.

Combine el ketchup y la mostaza. Reserve 3 cucharadas.

Combine el resto de la mezcla con todos los demás ingredientes.

Divida en 4 porciones iguales. Haga barras de la forma que quiera, coloque en una bandeja para hornear engrasada. Extienda la mezcla de ketchup reservada encima de las barras (yo añado una cucharadita de azúcar moreno primero) y métalo al horno durante 25 minutos.

Una contribución de Julie C. B

Otra receta de pan de carne

1 cebolla blanca en trozos
 1 pimiento en trozos
 3 libras de carne de res molida
 1 tomate
 Mucho ketchup sin sal
 Sal y pimienta
 Aderezo "Tony Chachere" sin sal
 Ponga la cebolla y el pimiento en el microondas un par de minutos para que se ablanden. Mezcle con la carne. Añada tomate y ketchup (todo lo que quiera). Agregue todos los aderezos. Mezcle bien. Coloque en una fuente, añada más aderezo y ketchup, y ponga a hornear durante 35-45 minutos a 375° F.
Esta receta la envió Leslie G. y fue creada por Jennifer. Leslie dice que es "una buena receta que he guardado de la lista de mensajes" (uno de los grupos de apoyo por correo electrónico de ThyCa).

Estofado de carne con salsa de rábano picante

4 libras de carne de res (del pecho)
 1 cucharada de aceite vegetal
 2 cebollas grandes en trozos
 Sal y pimienta al gusto
 Ajo en polvo al gusto
 1 cucharada de pimienta dulce en polvo
 2 tazas de agua o vino
 6 zanahorias grandes
 4 papas comunes peladas y cortadas en cuatro trozos

Para la salsa

1 ½ tazas del jugo sin grasa de la cazuela
 1 ½ tazas de verduras estofados en trozos
 2 cucharadas de rábano picante rallado
 Seque la superficie de la carne. Caliente el aceite en una olla de hierro. Dore la carne a fuego un poco alto por los dos lados. Saque la carne de la olla y quite la grasa. Vuelva a colocar la carne en la olla y póngala a fuego bajo. Añada las cebollas.

Eche sal, pimienta, ajo en polvo y pimienta dulce en polvo a la mezcla de carne y cebolla. Eche el líquido, tape la olla y cocine a fuego lento durante 1 ½ horas. Añada las zanahorias y las papas, rocíe con la grasa de la olla, tape y cocine otras 1 ½ horas o hasta que la carne esté tierna. Cuando el estofado esté listo, sáquelo de la olla. Vierta y cuele la grasa de la olla a un bol y quite un poco más de 1 ½ tazas. Retire y deseche la capa de grasa que flota, dejando 1 ½ tazas de líquido y reserve.

Mida 1 ½ tazas de las verduras escurridas y triture en una batidora. Mezcle el puré en las 1 ½ tazas de jugo de la olla. Caliente esta salsa, retire del fuego y mezcle con el rábano picante. Sirva la carne de res con verduras y el resto de los jugos de la olla; la salsa de rábano se servirá como acompañamiento.

Una contribución de Leah G. de Florida

Morcillo de ternera o res cocinado a fuego lento con verduras

Olla eléctrica para guisos lentos 5-6 cuartos de galón

Tiempo de preparación: 30 minutos

Tiempo de cocción: 7-8 horas

Ingredientes:

2 libras de morcillo de ternera (o de res)*

¼ taza de harina sin blanquear

3 cucharadas de aceite de oliva

½ taza de cebolla en trozos

½ taza de apio en trozos

1 taza de zanahorias en trozos (o use zanahorias pequeñas)

1 diente de ajo en trocitos muy pequeños

½ taza de agua

1/3 taza de vino blanco seco

1 cucharadita de sal sin yodo

½ cucharadita de hojas de albahaca seca

½ cucharadita de hojas de tomillo seco

¼ cucharadita de pimienta

Pasos. 1. Si es necesario, quite el exceso de grasa del morcillo. Reboce la carne con harina y fría en aceite de oliva en una sartén de 10 pulgadas a fuego mediano. Fría durante 20 minutos, dándole vueltas periódicamente hasta que esté dorada por todas partes; escurra.

2. Coloque la carne en la olla eléctrica. Mezcle el resto de los ingredientes; vierta encima de la carne.

3. Tape y cocine a fuego lento durante 7-8 horas o hasta que la carne de ternera/res esté muy tierna y se despegue de los huesos.

4. Saque la carne y las verduras de la olla eléctrica con una espumadera; coloque en una fuente de servir.

Quite la grasa del jugo de la olla si quiere. Vierta el jugo sobre la ternera/res y las verduras. **

*Asegúrese de que su carnicero no trata la carne de ternera o res con ningún conservante, atomizador ni de ninguna otra manera.

En la carnicería no siempre tienen morcillos.

Es posible que tenga que ordenar con antelación.

Yo la compro en un almacén de calidad donde cortan la carne en el mismo lugar (Bristol Farms). **Otra opción con el jugo y las verduras es triturar las verduras con el jugo y verterlo en la carne, como se sirve en restaurantes como Bucca de Beppo. *Una contribución de Lora de California*

Pimientos verdes rellenos

4 pimientos verdes
 1 libra de carne molida
 1 cebolla grande en trozos
 2 tomates en trozos
 Aderezo de limón y pimienta
 Aderezo Mrs. Dash sin sal
 Ajo picado
 Aceite de oliva
 Albahaca
 Sal
 1 taza de arroz sin cocinar
 Hierva a medias 4 pimientos durante 5 minutos, escúrralos bien y córtelos por la mitad. Dore la carne molida y las cebollas, escurra bien y añada 2 tomates en trozos, aderezo de limón y pimienta, Mrs. Dash sin sal, ajo picado, aceite de oliva, albahaca y sal al gusto. Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
 Cocine aparte 1 taza de arroz durante 15 minutos. Mezcle el arroz con la carne y rellene las mitades de los pimientos. Coloque los pimientos verdes en una bandeja para hornear al baño maría. Ponga en el horno a 350° F de 45 minutos a 1 hora.

Una contribución de Gina R. de Alabama

Emparedados de carne molida

1 libra de carne de res o pavo molida
 1 cebolla pequeña en trozos
 1 pimienta pequeño en trozos
 1 diente de ajo picado
 ½ taza de agua
 ½ taza de ketchup sin sal
 2 cucharadas de azúcar moreno
 2 cucharadas de concentrado de tomate (preferiblemente casero)
 1 cucharada de vinagre
 ½ cucharadita de semillas de mostaza
 ¼ cucharadita de ají en polvo
 ¼ cucharadita de pimienta
 Combine los primeros tres ingredientes en una sartén grande. Cocine hasta que la carne esté dorada, moviendo para desmenuzar, después escurra. Añada el resto de los ingredientes a la sartén y mezcle. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
 Sirva con arroz (vea la discusión sobre el arroz en las indicaciones sobre la dieta).

Una contribución de Julie C.B

Frijoles picantes con fideos (pasta)

1 libra de carne de res o pavo molida (o 2 tazas adicionales de frijoles blancos para una versión vegetariana)
 ½ taza de cebolla picada
 ½ taza de pimienta en trozos
 2 dientes de ajo picados
 2 tazas de pasta o arroz cocido
 ½ taza de agua
 1 cucharada de ají en polvo (sin sal)
 1 cucharadita de comino
 ¼ cucharadita de pimienta
 1 lata de 15 onzas de tomates en cubitos (o tomates al natural en cubitos)
 1 taza de frijoles blancos cocidos
 1 lata de maíz sin sal (congelado o natural)
 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate (o casera)
 1 lata de 6 onzas de salsa de tomate (o casera)
 Cocine los 4 primeros ingredientes en una olla grande hasta que la carne esté dorada (o, si no está usando carne, cocine los verduras en su jugo o saltéelos en aceite). Añada el resto de los ingredientes y cocine a fuego lento 20 minutos, removiendo de vez en cuando.

Una contribución de Julie C.B

5ª edición, 2005 • ThyCa: Thyroid Cancer

Survivors' Association, Inc.SM•www.thyca.org 21

Fajitas de carne de res o pollo

1 diente de ajo en cubos
 1 ½ cucharaditas de sal
 1 ½ cucharaditas de comino en polvo
 1 cucharada de ají en polvo (sin sal)
 ½ cucharadita de pimienta roja molida
 2 cucharadas de aceite vegetal
 2 cucharadas de jugo de limón
 3 cucharadas de aceite vegetal
 ½ taza de cebolla
 ½ taza de cebollino
 1 taza de rodajas de pimientos verdes y rojos (unas pocas de cada tipo de pimiento)
 1 ½ libras de carne de res o pollo en rodajas
 Combine los primeros 7 ingredientes. Vierta en la carne y deje marinar durante por lo menos 2 horas en el refrigerador. Saltee las verduras en 3 cucharadas de aceite vegetal en una sartén hasta que estén un poco dorados.
 Retire de la sartén. Saltee la carne/pollo en la sartén hasta que esté hecho (de 5-8 minutos aproximadamente). Vuelva a añadir las verduras al fuego. Cómalo así o en ensalada. O sírvalo en tortillas de maíz hechas sólo de maíz, jugo de lima y agua. Otra variación: sírvalo con tomates, guacamol, etc.
 Nota: Si no está siguiendo la dieta baja en yodo, sírvalo con tortillas de harina, crema, guacamol, tomate, queso, etc.
Una contribución de Julie C. B

Filete a la pimienta

(Si no tiene todos los ingredientes, no usar algunos no cambiará mucho la receta.)
 2 cucharadas de aceite de oliva o canola
 ½ cucharadita de pimienta dulce en polvo
 ½ cucharadita de pimienta
 ¼ cucharadita de cada uno de estos: sal, ajo en polvo, aderezo de limón y pimienta
 1/8 cucharadita de cada uno de estos: orégano, copos de pimienta rojo molido, comino en polvo, pimienta de cayena
 En un bol pequeño, combine el aceite y los aderezos. Con una brocha, unte los filetes.
 Ase la carne hasta el punto que desee.
Una contribución de Tracey L.
 5ª edición, 2005 • ThyCa: Thyroid Cancer Survivors' Association, Inc.SM•www.thyca.org 22

Filete frito o trocitos de pollo frito

1 libra de filete ablandado cortado en tiras
 O
 1 libra de pechuga de pollo cortada en trocitos
 1 taza de harina
 Sal
 Pimienta
 1-2 cucharadas de aderezo multiuso sin sal
 2 claras de huevo, batidas hasta que estén espumosas
 Un poco de aceite
 Mezcle la harina y los aderezos. Reboce el pollo o el filete en clara de huevo y después en la mezcla de harina.
 Saltee en un poco de aceite en una sartén.
Una contribución de Julie C.B

Hamburguesa rápida LID

Pan hecho en casa LID (según sus iniciales en inglés, de dieta baja en yodo) en rodajas
 Carne de res molida con poca grasa (90-96% sin grasa)
 Unte una capa muy delgada de carne molida sobre el pan por todas partes y sobre los bordes para que el pan no se queme.
 Ase a la parrilla hasta que esté 'hecha'.
 Ponga rodajas de tomate, cebolla y pepinillos LID de Wisconsin en vinagre (la receta está en este libro de recetas).
 Sirva con hojuelas de maíz (corn chips) y ¡buen provecho!
Me gustan las variaciones de este tipo de hamburguesa incluso cuando no estoy siguiendo la dieta baja en yodo.
Una contribución de Jo W. de Arizona

Pollo

Pollo a la albahaca

4 mitades de pechuga de pollo sin piel
 ½ cucharadita de pimienta dulce en polvo
 1/3 taza de caldo de pollo hecho en casa
 1/3 taza de vino blanco
 1 cucharadita de albahaca
 2 cucharadas de aceite vegetal
 Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego mediano en la sartén. Espolvoree el pollo con la pimienta dulce. Cocine el pollo 5 minutos por cada lado. Añada el resto de los ingredientes. Ponga a hervir; cocine a fuego lento y tapado, durante 10-15 minutos hasta que el jugo se vea transparente. Sirva con la salsa.

Una contribución de Leah G. de Florida

Pechuga de pollo cazador

3 cucharadas de aceite vegetal
 6 mitades de pechuga de pollo sin piel
 2 chalotes en trocitos muy pequeños
 ½ libra de champiñones cortados en cuatro trozos
 1 diente de ajo machacado
 2 tomates grandes pelados, sin semillas y en trozos
 ½ cucharadita de estragón
 ½ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de pimienta negra
 ½ taza de vino blanco seco
 ½ taza de caldo de carne de res casero
 1 cucharada de maicena disuelta en 2 cucharadas de agua
 En una sartén grande, caliente el aceite a fuego mediano.
 Añada el pollo y fríalo, removiendo para que se dore por todas partes durante 10 minutos. Retire de la sartén y póngalo a un lado. Añada los chalotes a la grasa de la sartén. Saltee 1 minuto hasta que se ablanden. Agregue los champiñones; cocine hasta que estén ligeramente dorados, aproximadamente 3 minutos. Añada ajo, tomates, estragón, sal y pimienta. Cocine a fuego lento durante 5 minutos. Eche el vino y el caldo de carne. Vuelva a colocar el pollo en la sartén, tápelo y cocine a fuego lento hasta que esté tierno, aproximadamente 20 minutos. Retire el pollo. Añada la maicena disuelta a la salsa. Ponga a hervir y continúe cocinando, removiendo

hasta que se espese, aproximadamente 1-2 minutos. Vuelva a poner el pollo en la sartén y déle la vuelta para que quede cubierto con la salsa. Sirva con arroz.

Una contribución de Leah G. de Florida

Pollo al curry

(También se puede preparar con carne de res sobrante)

Cocine un pollo entero o en pedazos con antelación. Separe la carne de los huesos cuando se enfríe y haga un caldo siguiendo la receta de este libro. Caliente 2 cucharadas de aceite vegetal en una sartén profunda. Añada y cocine los siguientes ingredientes hasta que estén dorados:

2 cebollas grandes en trozos

Añada:

2 cucharadas de harina

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de sal

1 cucharada de curry (o más si lo desea; yo espero y añado más después)

Añada caldo para hacer 2 tazas. Cocine removiendo hasta que espese, deje que se haga a fuego lento durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando. Agregue los pedazos de carne cocida. Pruebe y añada más curry o sal al gusto. Yo preparo el doble de cantidad y congelo porciones individuales. Es estupendo para descongelar y poner en el microondas. Sirva con fideos (pasta) y una ensalada. Un plato estupendo.

Una contribución de Susan L.

Pollo Ridgewood

2 pechugas de pollo deshuesadas
 1/3 botella de vino blanco
 2 cebollas medianas en trocitos
 2 pimientos verdes medianos en trocitos
 1 diente de ajo en trocitos
 Harina
 Aceite
 Sal
 Pimienta negra

Reboce el pollo en harina sazonada con sal normal y pimienta. Fría en aceite hasta que esté ligeramente dorado; retire de la sartén. Saltee el ajo, la cebolla y los pimientos hasta que la cebolla se ablande. Añada un poco de la harina de rebozar sobrante. Deglase (eche el vino y caliente hasta que chisporrotee, removiendo para preparar una salsa) con el vino blanco. Empezará a formarse una salsa con el vino blanco. Coloque el pollo en una fuente de horno con tapa, vierta la mezcla de cebolla, ajo, pimientos y vino encima y ase aproximadamente 45 minutos a 350° F. Sirva con arroz o fideos (pasta) y reciba críticas espectaculares.

Una contribución de Barb B.

Pollo con salsa de arándanos

1 ½ libras de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
 Sal y pimienta
 Harina
 Aceite para freír
 1 cebolla grande picada
 1 taza de caldo de pollo casero
 ¼ taza de jerez (vea el recuadro de consejos en esta página)
 1 cucharada de maicena disuelta en
 1 cucharada de agua. Sal y pimienta al gusto
 1 taza de arándanos naturales o congelados. Si están congelados, primero descongele.
 Sazone los pedazos de pollo con sal y pimienta; después, reboce ligeramente con harina. Caliente el aceite en una sartén y fría el pollo a fuego mediano hasta que esté hecho y ligeramente dorado por los dos lados. Ponga los pedazos de pollo aparte y manténgalos calientes. Quite la grasa de la sartén dejando sólo 1 cucharada. Saltee los chalotes en aceite a fuego mediano hasta que se ablanden. Vierta caldo y jerez.

Siga cocinando 4 ó 5 minutos. Añada la mezcla de maicena al caldo y cocine 2 minutos más.

Eche sal y pimienta al gusto. Añada los arándanos y caliente otros 2 ó 3 minutos. Vierta la salsa encima del pollo y sirva.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Pollo con pimientos y ajo

4 mitades de pechuga de pollo
 Sal
 Pimienta negra
 1 pimiento mediano
 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 2 dientes de ajo en trozos
 2 cucharadas de vinagre balsámico
 1 cucharada de agua
 Sazone el pollo con sal y pimienta. Corte el pimiento en tiras. Caliente el aceite en una olla grande. Añada el pollo; cocínelo dándole la vuelta una vez hasta que esté dorado por los dos lados (2 minutos por cada lado). Añada las tiras de pimiento, tape la olla y baje el fuego. Cocine hasta que los pimientos estén tiernos (3 minutos). Agregue el ajo; cocine sin tapar hasta que se ablande (1 minuto); añada el vinagre y el agua. Caliente todo. *Una contribución de Judi*

Pollo al ajillo con vinagre balsámico

1 libra de pechugas de pollo deshuesadas cortadas en rodajas finas
 Sal
 Pimienta negra
 4 dientes de ajo en trozos
 ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
 2 cucharadas de vinagre balsámico
 3 cucharadas de perejil
 Agua
 Sazone el pollo con sal y pimienta. Trocee el ajo. Caliente 3 cucharadas de aceite en una olla grande; añada el pollo removiendo una vez hasta que esté dorado. Coloque el pollo en un plato (deje la grasa en la olla). Añada el resto del aceite y el ajo a la olla; cocine hasta que se ablande sin dorarse, aproximadamente 1 minuto. Añada el vinagre y el agua, ponga a hervir durante 1 minuto. Eche el perejil. Vuelva a poner el pollo en la olla y cocine a fuego lento 1 minuto o hasta que esté bueno.
Una contribución de Judi

Recomendación sobre el vino y el jerez

Si una receta requiere vino o jerez, use vino o jerez para beber. El vino y jerez para cocinar pueden contener sal y otros ingredientes.

Emparedados de pechuga de pollo asada

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
 2 tomates de pera
 1 ramillete de albahaca fresca
 Vinagre balsámico
 Sal
 Pimienta negra
 Focaccia (véase la receta en este libro de recetas)
 Quite la grasa de las pechugas. Sazone ligeramente con sal y pimienta al gusto. Ase las pechugas de pollo hasta que estén firmes al tacto o hasta que el jugo sea transparente. Corte los tomates en rodajas y las hojas de albahaca en pedazos pequeños. Tome la focaccia y unte ligeramente con vinagre balsámico (si echa demasiado, el pan quedará saturado). Coloque una pechuga de pollo con un par de rodajas de tomate y unos pedazos de albahaca en la focaccia. ¡Buen provecho!

Una contribución de Lauren P. de Maryland

Olla criolla

4 tazas de caldo de pollo casero
 2 ½ tazas de arroz crudo
 1 taza de cebolla roja en trozos
 3 dientes de ajo picados, divididos
 ¼ cucharadita de ají en polvo
 1 cucharadita de sal
 ½ cucharadita de cúrcuma
 ¼ cucharadita de pimienta negra
 1 hoja de laurel
 1 pimiento rojo en tiras delgadas
 1 pimiento verde en tiras delgadas
 2 cebollas grandes en rodajas
 1 cucharadita de perejil fresco picado
 ½ cucharadita de albahaca seca
 ½ cucharadita de tomillo seco
 ¼ cucharadita de salsa de pimiento picante
 2 cucharadas de aceite
 1 taza de champiñones en rodajas

1 tomate mediano en trozos
 1 taza de guisantes congelados
 1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortada en rodajas finas
 2 cucharadas de jugo de limón
 1/3 taza de almendras en trozos y tostadas
 En una cacerola, ponga a hervir el caldo, el arroz, la cebolla, 1 cucharada de ajo, el ají en polvo, la sal, la cúrcuma, la pimienta y la hoja de laurel. Baje el fuego; tape y cocine a fuego lento 20 minutos o hasta que el arroz esté hecho. Quite la hoja de laurel. En una sartén a fuego mediano-alto, saltee los siguientes siete ingredientes y el resto del ajo 2 minutos. Añada los champiñones; cocine los pimientos para que estén crujientes. Agregue el tomate y los guisantes; caliente todo. Eche el arroz; manténgalo caliente. Cocine el pollo a fuego mediano-alto en jugo de limón removiendo hasta que pierda su color rosado. Añada a la mezcla de arroz; mezcle. Ponga almendras por encima.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Pollo asado a la griega

1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
 1 libra de muslos de pollo sin piel
 1 cucharada de aceite de oliva
 1 cucharada de jugo de limón
 1 limón en rodajas
 1 diente de ajo picado
 1 cucharadita de albahaca seca
 Seque el pollo con toallitas de papel. Combine el aceite, el jugo de limón, el ajo y el orégano. Coloque el pollo y el líquido para marinar en un bol o en una bolsa de plástico hermética. Deje marinar en el refrigerador 4 horas o toda la noche. Ase el pollo a la parrilla, de 6 a 10 minutos por cada lado, hasta que esté dorado y hecho.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Pollo asado con salsa natural

1 3/4 tazas de caldo de pollo casero
 3/4 taza de caldo de carne de res casero
 1 cucharada de chalotes picados
 1 cucharadita de ajo en trocitos muy pequeños
 1/4 taza de vino tinto seco
 6 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
 Pimienta negra al gusto
 Aderezo vegetal sin sal
 Combine 3/4 de taza de caldo de pollo y de res en una cacerola de 1 cuarto de galón; ponga a hervir a fuego mediano-alto. Reduzca a fuego mediano; cocine a fuego lento unos 20 minutos hasta que se reduzca a la mitad. Mientras tanto, prepare las brasas para asar o caliente la parrilla colocando la bandeja a 4 pulgadas de distancia de la fuente de calor. Rocíe una sartén de 10 pulgadas con aerosol para cocinar; caliente a fuego mediano. Añada los chalotes y el ajo; cocine 2 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que se ablanden. Vierta el vino tinto, el caldo de pollo y res reducido y 1 taza restante de caldo de pollo; ponga a hervir a fuego mediano-alto. Baje a fuego mediano; cocine a fuego lento 15 minutos hasta que el líquido se reduzca a 3/4 de taza. Sazone ligeramente las pechugas de pollo con pimienta y el aderezo vegetal sin sal; rocíe ligeramente con el aerosol para cocinar. Ase el pollo 3 ó 5 minutos por cada lado hasta que el jugo sea transparente al pincharlo con un tenedor. Coloque en una bandeja para servir. Retire la salsa del fuego; sazone ligeramente con el aderezo sin sal y pimienta. Ponga 2 cucharadas en cada pechuga de pollo al servir; sirva el resto al lado.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Croquetas de pollo con sésamo

1 libra de muslos de pollo sin piel
 Sal
 Pimienta negra
 1/2 taza de sésamo
 1 limón entero
 3 cucharadas de aceite vegetal
 2 cucharadas de aceite de sésamo
 Corte el pollo en tiras y sazone con sal y pimienta. Coloque las semillas de sésamo y el pollo en una bolsa de plástico y agite para cubrir el pollo. Caliente ambos aceites en una olla

grande. Añada el pollo, cocine hasta que esté dorado en la parte de abajo (2-3 minutos), déle la vuelta y cocine hasta que se dore por el otro lado. Sirva decorado con trozos de limón.

Una contribución de Judi

Kebabs de pollo marinado

3 dientes de ajo machacado
 1/2 taza de azúcar moreno compactado
 3 cucharadas de mostaza de Dijon cremosa (sin sal)
 1/4 taza de vinagre de sidra
 Jugo de 1 lima
 Jugo de 1/2 limón grande
 6 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharadita de sal
 Pimienta al gusto
 Pollo
 Verduras

Combine todos los ingredientes excepto el pollo y las verduras. Reserve una pequeña cantidad del líquido de marinar para rociar mientras se cuece. Corte el pollo en cubos o tiras grandes. Ponga a marinar durante varias horas. Ensarte el pollo y las rodajas de verduras en una brocheta. Ase, rociando frecuentemente con el líquido de marinar, hasta que el pollo esté hecho y las verduras estén blandas.

Una contribución de Julie C.B

Fajitas de pollo sin las fajitas

(Receta rápida y fácil. Los familiares que no tengan una dieta baja en yodo pueden añadir las fajitas)

1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras
 Aceite para saltar el pollo
 1 cebolla de mediana a grande en rodajas
 2 tazas de pimientos verdes en rodajas
 2 cucharaditas de ají en polvo (sin sal)
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de sal
 Caliente el aceite en la sartén. Saltee el pollo en el aceite hasta que el jugo sea transparente. Añada el resto de los ingredientes. Cocine hasta que las verduras estén tiernas.

Una contribución de Tracey L.

Pollo a la italiana

6 onzas de champiñones frescos en rodajas
 1 cebolla mediana en rodajas
 1 diente de ajo en trozos
 1 cucharada de aceite
 1 cucharadita de albahaca
 ½ taza de caldo de pollo de este libro de cocina
 1 tomate despellejado y en cubos
 1 cabeza de brócoli, cortada en pedazos, incluido el tallo
 1 libra de pechuga de pollo en cubos
 Saltee los champiñones, la cebolla y el ajo en aceite. Añada la albahaca, el caldo de pollo, el tomate y el brócoli.
 Cocine a fuego lento durante 10 minutos.
 Agregue los pedazos de pollo. Cocine a fuego lento hasta que esté hecho, sirva con fettuccini.

Barbacoa de pollo *Una contribución de Julie C.B.*

Trozos de pollo con hueso y piel
 ½ taza de ketchup (use la receta del ketchup bajo en yodo de este libro)
 ½ taza de azúcar
 ½ taza de vinagre
 1 taza de agua
 1 cucharada de sal
 1 cucharadita de pimienta
 1 cucharadita de ají en polvo (sin sal)
 Mezcle todos los ingredientes. Coloque el pollo en una fuente para hornear de 9x13.
 Vierta la salsa encima del pollo. Cocine durante 3 horas a 325° F, rociando con el jugo cada 15-20 minutos hasta que esté hecho.
Comentario: Realmente no resulta molesto rociarlo tan a menudo. Como estoy en casa de todas maneras, esto me da una excusa para relajarme delante de la televisión. También es buena idea si tiene gente ayudándole a cocinar. Es una receta favorita de mis hijos con ketchup Heinz. Les gusta especialmente cuando uso la parte de los muslos (tutos) de pollo que se usa para preparar alitas de pollo picantes.
Una contribución de Julie C.B

Kebabs de pollo al limón

8 muslos de pollo sin piel
 2 limones
 1 cucharada de perejil fresco picado
 1 cucharada de vinagre balsámico
 2 cucharaditas de aderezo italiano
 1 diente de ajo en cubos
 Sal y pimienta al gusto
 Corte los muslos en pedazos de 1 ½ pulgadas.
 En un bol, combine el jugo de 1 limón, perejil, vinagre, aderezo italiano, ajo, sal y pimienta.
 Añada el pollo y combine con la mezcla de especias. Tape y deje marinar en la refrigeradora durante una hora. Ensarte los pedazos de pollo y del otro limón (8 pedazos en total) en cuatro brochetas de 8 a 10 pulgadas. Ase a una distancia de 6 a 8 pulgadas de la fuente de calor aproximadamente 15 minutos, dándole la vuelta de 2 a 3 veces hasta que el pollo esté completamente hecho.
Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Pollo al limón con miel y arroz

14 ½ onzas de caldo de pollo hecho en casa
 3 cucharadas de jugo de limón
 1 cucharada de miel
 Aerosol de aceite vegetal para cocinar
 4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
 1 cebolla grande picada
 1 taza de arroz sin cocinar
 Perejil picado (opcional)
 Mezcle el caldo de pollo, el jugo de limón y la miel; ponga aparte. Rocíe una sartén de 10 pulgadas con el aerosol. Dore el pollo por los dos lados a fuego mediano-alto; retire de la sartén. En la misma sartén, cocine la cebolla removiendo en 1/3 de la mezcla de caldo durante 3 minutos o hasta que se ablande. Añada el resto del caldo, el pollo y el arroz; ponga a hervir. Baje el fuego; tape y cocine a fuego lento 20 minutos o hasta que se absorba el líquido. Deje reposar 5 minutos antes de servir.
Una contribución de Leah G. de Florida

Pollo milenio

3 libras de pollo deshuesado
 40 dientes de ajo
 2 cebollas medianas, cortadas en cuatro trozos
 ½ taza de jugo de limón
 1 taza de jerez
 2 cucharadas de aderezo Mrs. Dash sin sal
 ¼ de taza de aceite de oliva
 Dore el pollo y añada a una olla muy grande con todos los ingredientes. Ponga en el horno 2 horas a 300° F.
 Rocíe con el jugo cada ½ hora.
Una contribución de Nancy C.

Fideos (pasta) con pollo y pimientos

5 cucharadas de aceite de oliva
 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel en rodajas
 1 tomate mediano en trozos
 1 pimiento rojo grande, cortado en tiras delgadas
 1 pimiento verde grande, cortado en tiras delgadas
 1 diente de ajo picado
 ½ cucharadita de pimienta roja molida
 2 tomates grandes en trozos
 ¾ libra de pasta o fideos penne (con forma de tubo)
 Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego mediano en una sartén grande. Coloque el pollo en la sartén y fríalo hasta que se ablande. Retire. Ponga aparte. Añada 2 cucharadas de aceite de oliva a la sartén. Ponga la cebolla y los pimientos en la sartén hasta que se ablanden. Vuelva a poner el pollo en la sartén. Agregue ajo y pimienta roja molida. Cocine 3 minutos más revolviendo constantemente. Añada los tomates; cocine a fuego lento durante 10 minutos. Mientras se cocina el pollo con los demás ingredientes, prepare los fideos (pasta) siguiendo las instrucciones de cocción. No haga demasiado la pasta. Escorra y mezcle con la cucharada de aceite restante. Sirva el pollo con la pasta.
Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Pollo al limón con pimienta y fideos (pasta)

1 libra de pechugas de pollo deshuesadas y sin piel cortadas en trozos pequeños
 ½ caja de pasta farfalle (la que tiene forma de corbatín)
 Harina
 Jugo de limón concentrado
 Jerez
 Aceite de oliva
 Sal
 Pimienta negra
 Una vez troceado el pollo, reboce ligeramente con harina. En una sartén profunda, caliente aproximadamente 3 cucharadas de aceite de oliva. Coloque el pollo en la sartén, sazone con sal y pimienta negra. Prepare la pasta en otra olla. A medida que se comienza a dorar el pollo, añada aproximadamente 1 taza de jugo de limón, 1 taza de jerez a la sartén y un poco más de pimienta al gusto. Ponga a fuego mediano y deje que se haga el pollo. Retire el pollo de la sartén cuando esté hecho, pero no retire la sartén del fuego. Una vez cocida la pasta, escurra y vierta en el líquido de la sartén. Vuelva a poner el pollo en la sartén con la pasta, añadiendo un poco más de cada uno de los líquidos para que la pasta y el pollo no se quemen. Retire del fuego y sirva.
Una contribución de Lauren P. de Maryland

Pollo al ajillo con jugo de lima

3-4 limas (el jugo)
 4 pechugas de pollo grandes deshuesadas
 6 dientes de ajo en trozos
 1 cucharadita de aceite
 Corte el pollo en cubos pequeños. Saltee con aceite y ajo unos 5-6 minutos. Añada todo el jugo de las limas. Continúe cocinando hasta que se absorba todo el jugo y se forme una capa color café crujiente en el pollo (unos 20 minutos).
Una contribución de Bethann L.

Pollo picante al limón

2 cucharaditas de aderezo sin sal para aves
 ½ cucharadita de cada uno de estos ingredientes:
 Sal
 Comino molido
 Cilantro molido
 ¼ cucharadita de cada uno de estos ingredientes:
 Pimienta inglesa molida
 Pimienta roja molida
 Pimienta negra
 1 libra de pechuga de pollo en cubos
 1 cucharada de aceite de oliva
 ¼ taza de agua
 ¼ taza de vino blanco (o más agua o caldo de pollo casero)
 1 cucharada de jugo de limón
 1/8 cucharadita de sal
 1 cucharada de mermelada de naranja
 Combine los primeros 7 ingredientes en un bol pequeño, mezcle bien. Unte el pollo con la mezcla de especias (ponga en el bol y mezcle), deje reposar 5 minutos. Caliente el aceite en una sartén, añada el pollo y fría hasta que esté ligeramente dorado (aproximadamente un minuto). Eche agua y vino. Tape la sartén, baje el fuego y cocine a fuego lento 6 minutos o hasta que el pollo esté completamente hecho. Retire el pollo. Agregue el jugo de limón y 1/8 cucharadita de sal a la sartén, ponga a hervir y después baje el fuego hasta reducir el líquido, aproximadamente 4 minutos. Añada la mermelada y vuelva a poner el pollo en la sartén. Sirva con arroz.
Una contribución de Julie C. B

Pollo a la vinagreta

½ libra de pechugas de pollo cortadas en porciones individuales (3-4 onzas)
Aliño: Mezcle los siguientes ingredientes:
 2 cucharadas de aceite de oliva
 2 cucharadas de vinagre de vino tinto (o balsámico)
 1 cucharada de jugo de limón
 1 diente de ajo machacado/picado
 Aderezo italiano al gusto
 También lo congeló en porciones individuales. Saque del congelador y ponga en el microondas, la parrilla o en el horno.
 Normalmente no mido las cantidades cuando “cocino”, así que prepare el aderezo a su gusto.

Una contribución de Donna de Virginia.
“Un amigo me regaló una máquina para hacer pan. ¡Un juguete estupendo!
¡Hasta yo puedo hacer pan con ella! Preparé la receta de pan de Betty y añadí manzanas deshidratadas y canela.
¡Ñam, ñam!
“También preparé varias hamburguesas y las congelé (“almuerzo en aluminio”). Nota: Añadí un poco de aderezo Mrs. Dash para asar filetes/hamburguesas a las hamburguesas. También cambié un poco las verduras, añadí judías verdes (porotos verdes), zapallo, etc. (descubrí que el almacén Whole Foods tenía una buena selección de verduras cortadas y lavadas).”

Pollo dorado

4 pechugas de pollo sin piel, machacadas a un grosor de ¼ pulgada
 1 cucharadita de ají en polvo
 1 cucharadita de comino
 1 cucharadita de cebolla en polvo
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharada de páprika
 ½ cucharadita de sal u omita la sal por completo
 ½ cucharadita de pimienta
 ¼ cucharadita de pimienta de cayena o al gusto
 ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
 Verduras en rodajas (opcional, vea las instrucciones de cocción)
 Asegúrese de leer las etiquetas de las especias para ver si contienen sal.
 Mezcle todas las especias.
 Unte el pollo con el aceite de oliva y después reboce en la mezcla de especias o ponga las especias en el pollo engrasado y fría. Use aceite de oliva extra virgen en la sartén en caso necesario. Cuando el pollo esté casi hecho, añada a la sartén zapallo amarillo, calabacín, cebolla y pimiento en rodajas y cocine todo junto. El pollo (y las verduras) tienen que estar dorados.
 A veces cocino las verduras usando la misma mezcla de especias sin el pollo.
Una contribución de Vel

Pollo al estilo judío de Rachel

6-8 muslos de pollo con la piel
 Aderezo Spice Hunter Poultry Seasoning
 Grill™ (lo justo para cubrir ligeramente el pollo)
 1 jarro pequeño de confitura Smuckers™ con un poco de azúcar de chabacano (damasco, albaricoque)
 Aproximadamente 1 taza de jugo de naranja
 2 cucharadas de agua
 2-3 cucharadas de aceite de oliva
 Coloque el pollo en una fuente antiadherente de hornear. Eche el aderezo Spice Hunter al pollo. Ponga una capa de confitura de chabacano en el pollo. Vierta jugo de naranja en la fuente. Añada agua y aceite. Ponga en el horno a una temperatura de 375° F durante 40 minutos o hasta que el pollo esté hecho a una temperatura interna de 180° F.

Un comentario de Rachel: Ninguno de los aderezos de Spice Hunter contiene sal. Están preparados con hierbas aromáticas. Yo no uso sal cuando cocino. He usado muchos productos sin sal, y en mi opinión, éste es el mejor.

Y de la Asociación Thyca: Los aderezos Spice Hunter están a la venta en diferentes regiones. Busque en su almacén local otras marcas de aderezo sin sal.

Una contribución de Rachel D.

Pollo al estilo griego de Rachel

6-8 muslos de pollo
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cucharada de orégano
 ¼ taza de jugo de limón
 2 dientes de ajo machacado
 2 limones enteros en rodajas
 Cubra el fondo de una bandeja de asar con aceite de oliva. Añada los muslos de pollo. Vierta el jugo de limón en el pollo. Eche ajo y orégano al pollo. Coloque las rodajas de limón en el pollo. Meta en el horno a una temperatura de 375° F durante 40 minutos o hasta que el pollo esté hecho a una temperatura interna de 180° F.

Una contribución de Rachel D.

Guisado de pollo y papas

2 cebollas grandes picadas en cuadritos
 2 cucharadas de aceite de oliva
 2-3 cucharadas de ketchup sin sal
 4 filetes de pechuga de pollo (o 4 filetes pequeños)
 2 papas grandes en trozos
 1 diente de ajo en rodajas
 Saltee la cebolla en aceite hasta que esté dorada. Añada ketchup y pollo (o carne de res). Saltee 3 minutos más. Agregue las papas y el ajo. Cocine a fuego lento y tapado durante 1 hora.
Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Champiñones portobello y pollo

3-4 dientes de ajo picado
 2 cucharadas de aceite de oliva
 2-3 paquetes de 6 onzas de champiñones portobello cortados a lo largo
 ¼ cucharadita de sal
 4 pechugas de pollo deshuesadas cortadas en rodajas finas
 1 tomate grande en cubos
 Saltee el ajo en aceite de oliva. Añada los champiñones portobello y la sal (quizás necesite añadir un poco de agua). Tape y cocine a fuego lento hasta que los champiñones estén hechos a su gusto. Agregue las pechugas de pollo y el tomate. Sazone con más sal y hierbas aromáticas, por ejemplo, albahaca, a su gusto. Cocine hasta que el pollo esté hecho, unos 10 minutos.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Carne de cordero y cerdo

Pierna de cordero cortada por la mitad y asada

Pierna de cordero de 5 libras deshuesada
 4 cucharadas de aceite de oliva
 3 dientes de ajo
 1 cucharada de romero picado
 1 cucharadita de tomillo desmenuzado
 1 cucharadita de sal
 1 cucharadita de pimienta

Ponga el aceite de oliva en un bol pequeño. Añada el romero, el tomillo, el ajo, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Unte la pierna de cordero con la mezcla, pinchando el cordero con un tenedor. Tápele y meta en la nevera de 2 a 3 horas. Ase a fuego alto en la barbacoa 15 minutos por cada lado. Para ver si está hecha, haga un pequeño corte en la parte más gruesa de la pierna. La carne debe estar un poco roja por dentro. Si se prepara en el horno, áselo a 4 pulgadas de la parrilla 15 minutos por cada lado. Para servir, corte diagonalmente a la veta.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Pilaf de carne de cordero (o res)

Ingredientes:

Para la carne:

1 libra de carne de cordero o res en cubos
 ½ cucharadita de tomillo
 ½ cucharadita de paprika
 1 cucharadita de garam masala (especia india)
 1 diente de ajo picado
 1 ½ cucharaditas de aceite vegetal
 3 ¾ tazas de agua sal y pimienta negra

Para el arroz:

2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cebolla picada
 1 papa pelada y cortada en trozos
 1 zanahoria, cortada en trozos
 1 ají cortado en rodajas (con las semillas si se desea más picoso)
 1 pimienta roja cortada en trozos

½ col cortada en rodajas finas
 1 chile verde cortado en trozos
 1 cucharadita de comino
 3 cucharaditas de cardamomo
 2 dientes de ajo
 1 ½ tazas de arroz basmati
 1/2 taza de almendras en rodajas sin sal

Para preparar la carne:

1. Coloque la carne en un bol y mezcle con las hierbas aromáticas durante 2 a 3 horas.
2. Caliente el aceite y cocine la carne hasta que esté tierna y dorada.
3. Añada agua y siga cocinando a fuego lento hasta que se haga.

Para preparar el arroz:

1. Fría la cebolla, la papa y la zanahoria en aceite durante 5 minutos.
2. Agregue los pimientos, la col, el chile, las especias, el ajo y el caldo de cocer la carne.
3. Mezcle bien y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
4. Añada el arroz y la carne; tape y cocine durante 20 minutos o hasta que el arroz esté hecho.
5. Esparza las almendras por encima y añada sal y pimienta si lo desea.

Una contribución de Calum A.

Recordatorio:

Use sólo sal sin yodo o sal no marina en estas recetas.

Chuletas de cerdo asadas con puré de camote de Cheryl

7 onzas de chuletas de cerdo deshuesadas y cortadas por la mitad

Sal

Pimienta negra recién molida

2 cucharadas de aceite de oliva

4 onzas de champiñones en rodajas

1 chalota en rodajas finas o una cebolla pequeña

Salvia al gusto

3 camotes pequeños

¼ de taza de jugo de naranja o mandarina

Tropicana

Eche un poco de sal y pimienta en las chuletas. Cocine en una parrilla o en una sartén de parrilla untada ligeramente con aceite y caliente. Mientras tanto, caliente el aceite de oliva y saltee los champiñones y las chalotas a fuego mediano durante 12 minutos (con esto tendrá tiempo suficiente para que se hagan las chuletas). Antes de quitar esta mezcla del fuego, añada la salvia y remueva para incorporar. Sirva los champiñones encima de las chuletas. Pele y corte las papas en cubos. Hierva las papas durante aproximadamente 15 minutos. Escurra y muele las papas con el jugo de naranja o mandarina.

Una contribución de Cheryl R.

Chuletas de cerdo “apanadas”

Caliente el horno a 425 grados F. Prepare la mezcla para untar las chuletas (vea a continuación) y colóquela en una bolsa de plástico grande. Lave con un poco de agua 4 chuletas de cerdo de un grosor entre ½ y ¾ de pulgada.

Cuando todavía está mojada, coloque una chuleta en la bolsa con la mezcla y agite bien para cubrir la chuleta. Coloque la chuleta en una bandeja para hornear. Repita con el resto de las chuletas. Hornee durante 30-35 minutos hasta que estén doradas y bien hechas.

Mezcla para las chuletas:

2 cucharadas de harina de maíz

2 cucharadas de harina integral

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de salvia molida

½ cucharadita de cebolla en polvo

½ cucharadita de azúcar

½ cucharadita de páprika

“Les agradezco mucho las recetas de bajo contenido de yodo del libro de cocina. Hacen posible seguir este tipo de dieta y es mucho más placentero que intentar discurrir nuevas recetas uno mismo. Muchísimas gracias”.

Una contribución de Lisa H. de California

Tacos de carnitas de cerdo con salsa fresca

Carnitas de cerdo

1 libra de chuletas de puerco deshuesadas
 2 cucharadas de ají en polvo
 1/8 cucharadita de ajo en polvo
 1/8 cucharadita de comino
 1/8 cucharadita de clavo de olor
 1/8 de pimienta de cayena
 ½ cucharadita de sal
 1 cucharada de vinagre
 1 cucharada de jugo de naranja

Machaque las chuletas hasta que tengan un grosor de ¼ de pulgada. Mezcle las especias, el vinagre y el jugo de naranja y unte las chuletas con la mezcla. Coloque en la nevera un mínimo de 3 horas o toda la noche. Ase el pollo a la parrilla de 8-12 minutos o hasta que no esté rojizo en el centro. Corte en pedazos de tamaño bocado.

Tortillas de harina

3 tazas de harina
 1/3 taza de aceite vegetal (el de canola es el mejor)
 1 cucharadita de sal
 1 taza de agua

Mezcle la harina y el aceite hasta que la masa se desmenuce. Agregue sal al agua y añada a la mezcla de harina. Amase de 3 a 5 minutos. Coloque la masa en un bol engrasado en un lugar caliente (un buen lugar es el horno. Coloque un bol o una olla llena de agua hirviendo en la parte inferior) de ½ a 1 hora. Divida la masa en dos mitades y repita hasta que tenga doce bolas de masa. Coloque las bolas de masa entre láminas de envoltorio de plástico y estire hasta que tenga círculos de 6 a 8 pulgadas de circunferencia. Fría en aceite vegetal a fuego mediano hasta que estén ligeramente doradas por los dos lados. Si la masa se infla, aplástela con una espátula. Enfríe y amontone separando con papel de cera o toallitas de papel. Se pueden guardar en la nevera 3 días y se congelan bien.

Salsa fresca

3 cucharadas de cebolla en trozos pequeños
 1 libra de tomates Roma en trozos pequeños
 1 chile verde o jalapeño en trozos pequeños
 2 cucharadas de cilantro picado
 ¾ cucharadita de azúcar
 ¾ cucharadita de sal
 1 cucharada de jugo de lima recién exprimido

Mezcle todos los ingredientes y ponga a enfriar. Se puede guardar en la nevera hasta 5 días. Ponga 2 a 3 cucharadas de carnitas de puerco en una tortilla refrita o recalentada y adorne con salsa y lechuga o cilantro fresco. Se puede acompañar de maíz crudo o de puré de manzanas. Esta receta es para 6 personas.

Una contribución de Rae K.

Cerdo al durazno (o damasco, chabacano o chabacano-naranja)

2 a 4 chuletas de puerco orgánicas
 2 cucharadas de aceite vegetal
 3 a 4 dientes de ajo
 ¾ taza de mermelada (cualquiera de las mencionadas)
 ¼ taza de vinagre de sidra
 1 trozo de una pulgada de jengibre picado
 ½ cucharadita de romero
 ¼ taza de jugo de naranja, si es necesario (vea a continuación)

Coloque las chuletas en una fuente de hornear con tapa. Combine el resto de los ingredientes (excepto el jugo) en una batidora y muele hasta que esté todo bien triturado. Añada jugo si la mezcla no es lo suficientemente líquida. Vierta encima de las chuletas en la fuente. Tape y hornee a 375 grados F aproximadamente una hora o hasta que las chuletas estén hechas. Sirva con zapallo cocido o con coles de Bruselas.

Idea: Yo puse las chuletas a marinar en la mezcla de fruta unas horas antes de cocinar. Quedaron agrídulces y deliciosas.

Una contribución de Claudette M.

Cerdo a la barbacoa

1 libra de lomo de puerco, cortado en medallones
 1 cebolla pequeña picada
 1 diente de ajo picado
 1 lata de salsa de tomate (o casero) de 15 onzas
 1 cucharada de vinagre blanco
 ¼ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de pimienta negra
 Caliente una sartén antiadherente a fuego medio a alto. Añada los medallones en una sola capa hasta que estén dorados, aproximadamente 2 minutos por cada lado. Retire del fuego. Agregue la cebolla y el ajo, saltee hasta que se ablanden (más o menos 5 minutos).
 Añada la salsa de tomate, el vinagre, la sal y la pimienta, y cocine a fuego lento un minuto. Ponga los medallones de puerco en la salsa, tape y cocine durante 15 minutos para que se haga la carne y se espese la salsa.
 Sirva con arroz o solo.
Una contribución de Julie C.B.

Asado de cerdo con papas

2 cucharaditas de semillas de hinojo
 1 cucharadita de orégano
 1 cucharadita de paprika
 1 ½ cucharaditas de ajo picado
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta
 2 libras de lomo de puerco para asar
 2 a 3 papas pequeñas peladas y en cubos
 1 taza de caldo de pollo (versión de bajo contenido en yodo de este libro de cocina)

Combine los primeros 6 ingredientes. Unte la carne con ellos. Áselo bajo la parrilla (poco tiempo: 6-9 minutos por cada lado). Coloque las papas en una olla eléctrica para guisos lentos. Coloque la carne encima de las papas. Vierta el caldo por encima. Tape y cocine a fuego lento de 8-10 horas.

(Me encanta tener algo preparado que no requiera mucha planificación. Uso papas pequeñas cuando no sigo la dieta baja en yodo y no las pelo.)

Una contribución de Julie C.B.

Chuletas de cerdo estofadas en la sartén

2 cucharadas de harina
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta negra
 4 chuletas de puerco de 8 a 12 onzas sin la grasa
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 libra de papas peladas y cortadas por la mitad
 2 tazas de zanahorias pequeñas peladas
 1 ½ tazas de cebolla congelada
 3 dientes de ajo machacados
 1 cucharadita de romero
 1 cucharadita de piel de naranja rallada
 2/3 taza de caldo de pollo casero
 2/3 taza de cerveza o agua

Caliente el horno a 350 grados F. En una bolsa de plástico de 1 galón, combine la harina, la sal y la pimienta; añada las chuletas; agite bien para que las chuletas queden bien cubiertas con la mezcla; deje el resto de la mezcla de harina (aproximadamente 1 cucharada) aparte. En una olla de hierro de 5 cuartos de galón a fuego mediano, caliente el aceite; añada las chuletas de dos en dos si es necesario para no poner demasiado en la olla; cocine 2 minutos por cada lado hasta que estén doradas. Retire las chuletas a un plato; escurra la grasa hasta que quede sólo 1 cucharada. A la grasa de la olla, añada las papas, las zanahorias y las cebollas; cocine a fuego mediano-alto de 3 a 4 minutos removiendo de vez en cuando hasta que estén ligeramente doradas. Añada el ajo, el romero, la piel de naranja rallada y la mezcla de harina reservada; cocine removiendo de 1 a 2 minutos hasta que la harina esté dorada y los vegetales estén cubiertos con la mezcla.

Vierta el caldo de pollo y la cerveza; póngalo a hervir. Vuelva a poner las chuletas en la olla; hornee tapado de 30 a 35 minutos hasta que la carne y los vegetales estén tiernos.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Salchichas para el desayuno

1 libra de carne de puerco molida y sin aderezar
 1 cucharadita de sal
 1/8 cucharadita de pimienta
 ¼ cucharadita de aderezo para pollo
 ¼ cucharadita de tomillo
 ¼ cucharadita de aderezo de toronjil sin sal

Mezcle todos los ingredientes. Cocine una pequeña cantidad de carne y pruebe para ver si está bien aderezada. Haga pequeñas salchichas y fría hasta que estén doradas por los dos lados y bien hechas. Coloque en un plato y deje enfriar. Envuelva una o dos salchichas en envoltorios de plástico y ponga todas las salchichas en una bolsa para congelar. Para servir, quite el plástico y meta en el microondas hasta que estén hechas.

Una contribución de Georgia S.

Georgia dice: “Para los desayunos los fines de semana, sirva las salchichas con papas fritas y tostadas de pan. El resto de la familia puede comer huevos fritos. Como no tomo leche para desayunar, me he dado cuenta de que las proteínas y la grasa de estas salchichas me ayudan a no sentir hambre antes del almuerzo”.

Cerdo al estilo oriental

¼ taza de cebolla picada
 1 diente de ajo picado
 1 cucharada de jengibre confitado o fresco
 1 a 2 cucharadas de aceite de oliva
 2 chuletas de cerdo deshuesadas cortadas en rodajas finas
 1 taza de chícharos o arvejas
 Jugo de naranja recién exprimido (lo suficiente para hacer una salsa y poner al vapor)
 1 cucharada de mantequilla de maní natural con trozos de maní o sin ellos.

En una sartén, saltee la cebolla, el ajo y el jengibre en aceite de oliva hasta que estén transparentes. Añada los chícharos, la carne, el jugo de naranja y la mantequilla de maní. Baje el fuego y tape durante 2 minutos. Sirva con pasta integral o arroz basmati si quiere. Para 1-2 personas.

Una contribución de Sheryl J.

Sustituto de la leche y otros sustitutos

Sustituto de la leche

Leche de nueces Licúe 1 onza de nueces picadas, tales como almendras, nueces o pacanas con 1 taza de agua (o hasta 2 tazas de agua si se prefiere una consistencia más líquida) y un edulcorante (como miel) al gusto.

Una contribución de Nina G. de Hawai

Otras sustituciones y consejos prácticos

- Siempre que sea posible, use carne, frutas y verduras frescas o congeladas en vez de alimentos enlatados o empaquetados.
- Cuando en una receta se recomienda usar un ingrediente especial como el ají en polvo, use la especia exacta. Si usa una mezcla, lea la etiqueta y la lista de ingredientes para asegurarse de que no contiene sal ni ningún otro ingrediente con un alto contenido de yodo.
- Cuando en una receta se recomienda usar vino o jerez, use vino o jerez de beber. El vino y jerez para cocinar pueden contener sal u otros ingredientes.
- También puede adaptar las recetas favoritas de sus libros de cocina a la dieta baja en yodo eliminando ingredientes con un alto contenido de yodo o sustituyendo ingredientes por los de la lista de alimentos e ingredientes indicados en la dieta.
- Si sigue otras pautas alimenticias debido a alergias, diabetes u otras condiciones médicas, puede adaptar sus recetas y planes de comidas usando las listas y recomendaciones de este libro.

Sopas, estofados y salsas

Sopa de quingombó básica

1 zanahoria grande
 1 paquete de frijoles ojitos negros congelados
 1 cebolla grande
 3 ramas de apio
 1 pimiento verde o rojo grande
 2 tomates grandes, cortados en cubos
 1 paquete de maíz en grano congelado
 1 paquete de quingombó congelado
 Aceite vegetal
 Hojas de laurel
 Orégano
 Albahaca
 Pimienta de Jamaica
 Pimienta de cayena
 Sal
 Pimienta negra

Prepare el caldo de verdura hirviendo durante 45 minutos una zanahoria, varias hojas de laurel y tubérculos como papas o remolachas que le hayan sobrado en 6 tazas de agua. Agregue los frijoles ojitos negros y cocine a fuego lento unos 30 minutos. Corte la cebolla, el apio y el pimiento. Quite todas las hojas de la parte superior de las ramas de apio, lávelas bien y píquelas en cubos también. Saltee la cebolla en un poco de aceite. Añada el apio, incluidas las ramas, y después de unos minutos, el pimiento. Añada una cantidad abundante de especias a la sartén y saltee otro minuto. Retire la zanahoria, los trozos de verdura y las hojas de laurel del caldo. Agregue la mezcla de cebolla y tomates picados al caldo, revuelva bien añadiendo más agua en caso necesario. Deje cocinar a fuego lento unos 10 minutos. Corte el quingombó y añada junto con el maíz en grano; cocine a fuego lento otros 10 minutos. Añada las especias a su gusto y sirva con pan de maíz o con cualquier otro pan recién hecho.

Es una receta para 4 personas.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Sopa de frijoles negros

2 tazas de frijoles negros sin cocinar
 8 tazas de agua
 2 hojas de laurel enteras
 ¼ de taza de aceite de oliva
 2 pimientos verdes medianos picados en trocitos pequeños
 1 cebolla picada
 4 dientes de ajo
 1 cucharada de ajo en polvo
 1 cucharada de comino
 1 cucharada de orégano
 1 cucharadita de mostaza en polvo
 1 cucharadita de eneldo
 1 cucharadita de sal
 2 cucharadas de jugo de limón

Ponga a hervir los frijoles, el agua y las hojas de laurel en una olla. Baje el fuego y cocine a fuego lento con la olla medio tapada y removiendo con frecuencia para que no se peguen los frijoles. Cocine durante 2 horas. En una sartén, saltee la cebolla, los pimientos verdes y el ajo en aceite de oliva. Añada las especias y las hierbas aromáticas y cocine 5 minutos. Con un pasapurés o con un tenedor, muele aproximadamente ¼ de los frijoles para espesar la sopa. Agregue las verduras cocinadas a los frijoles junto con sal y jugo de limón. Siga cocinando a fuego lento durante otra media hora. Añada más sal en caso necesario.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Estofado de col

1 col mediana cortada en trozos grandes
 4 zanahorias grandes en rodajas
 3 papas medianas cortadas en cubos
 1 cebolla mediana picada
 5 dientes de ajo
 ½ taza de vino blanco
 ½ taza de agua
 ½ cucharadita de tomillo
 ½ cucharadita de salvia
 ½ cucharadita de pimienta blanca o aderezo de sal pimienta y limón al gusto

Ponga todos los ingredientes en una olla de hierro; tape y ponga a hervir; después baje el fuego y cocine a fuego lento durante 30 minutos, hasta que todos los ingredientes estén tiernos. Opcional: Añada champiñones, calabacín (zapallo italiano) o la verdura que quiera.
Una contribución de Leah G. de Florida

Chile

1 libra de carne de hamburguesa
 1 cebolla grande en cubos
 1 cucharada de ajo en polvo o 2 cucharadas de ajo fresco
 ½ taza de ají en polvo
 ½ cucharadita de páprika
 ½ cucharadita de pimienta de cayena al gusto
 2 tazas de frijoles negros
 2 tazas de tomates frescos - ** vea la nota

Dore la carne de hamburguesa y la cebolla. Ecurra, añada los demás ingredientes y cocine a fuego lento 1 hora.

Nota: Para preparar los tomates frescos, haga una pequeña X con un cuchillo en la parte inferior del tomate y sumerja en agua hirviendo durante 30 segundos. Saque del agua y quite la piel a los tomates. Corte los tomates en cuatro trozos y quíteles todas las semillas, poniendo el líquido aparte. Corte en cubos.

Una contribución de Karen F. de Carolina del Sur

Chile sabroso con maíz

1 taza de frijoles blancos o garbanzos
 4 tazas de agua
 1 taza de maíz congelado
 1 cebolla picada
 1 diente de ajo machacado
 1 cucharadita de sal
 1 cucharada de aceite vegetal
 1 ½ tazas de salsa de tomate casero
 1 ½ cucharadas de ají en polvo
 1 cucharadita de comino

Ponga los frijoles a remojo toda la noche. Cocine durante una hora y media. Saltee la cebolla y el ajo en el aceite; agregue los aderezos, la salsa de tomate y el maíz. Añada la mezcla de tomate a los frijoles cocinados y remueva. Cocine a fuego lento. Sirva con arroz.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Sopa de lentejas

1 bolsa (16 onzas) de lentejas
 2 ramas de apio con hojas
 2 zanahorias
 1 cebolla mediana
 1 papa mediana (opcional)
 2 hojas de laurel grandes
 2 cucharaditas de sal (o al gusto)
 ½ cucharadita de pimienta (o al gusto)
 2 cucharaditas de vinagre blanco o balsámico (o más si quiere)

Lave las lentejas y retire las que no estén buenas siguiendo las instrucciones del paquete. Pele y corte o haga rodajas finas con las zanahorias y la cebolla. Corte las ramas del apio y haga cubitos o rodajas con el tallo. Pele y corte la papa. En una olla de hierro o en una olla grande, coloque todos los ingredientes, incluidas las ramas del apio, excepto el vinagre. Añada 8-10 tazas de agua. Ponga a hervir, después de que haya hervido, cocine a fuego lento durante 1 hora o más hasta que las lentejas y las verduras estén tiernas. Agregue más agua durante la cocción si es necesario y más sal y pimienta si quiere. Cuando las verduras estén tiernas, saque las ramas del apio y las hojas de laurel y añada el vinagre.

Una contribución de Ellen

Crema de coliflor sin crema

2 zanahorias enteras en rodajas
 1 manzana mediana pelada y en rodajas
 1 coliflor cortada en trozos
 2 ramas de apio en rodajas
 1 cebolla entera, ajo picado agua o caldo de pollo casero
 Aceite de oliva
 Frijoles cocinados (½ bolsa; a remojo toda la noche; hervir durante 20 minutos)
 Saltee la cebolla, el ajo y el apio en aceite. Añada 6-8 tazas de agua o caldo. Agregue trozos de coliflor, manzana y zanahoria. Agregue los frijoles. Ponga a hervir; cocine a fuego lento hasta que la coliflor se ablande. Ponga en la licuadora o procesador de alimentos y haga puré.
Una contribución de Barb B.

Barb dice: “*Experimento con esta receta todo el tiempo añadiendo y quitando ingredientes, pero siempre obtengo críticas favorables durante las fiestas...*”

Sopa picante de tortillas con pollo

6 cucharadas de aceite de oliva
 8 tortillas de maíz (sólo con maíz, lima y agua) en trozos grandes
 6 dientes de ajo picados
 ½ taza de cilantro picado
 1 cebolla picada
 5 tomates en cubos
 2 cucharadas de comino en polvo
 1 cucharada de ají en polvo (sin sal)
 3 hojas de laurel
 6 tazas de caldo de pollo (use la receta del caldo de pollo de este libro)
 1 cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta de cayena
 Pollo en tiras (use el pollo que usó para hacer el caldo)

En una olla grande, caliente el aceite. Agregue las tortillas, el ajo, el cilantro y la cebolla. Saltee 2 ó 3 minutos. Añada los tomates y ponga a hervir. Añada el comino, el ají en polvo, las hojas de laurel y el caldo de pollo. Vuelva a poner a hervir, baje a fuego mediano y eche sal y cayena. Cocine a fuego lento durante 30 minutos. Retire las hojas de laurel y añada el pollo en tiras. Caliente y sírvalo.

Esta es una buena receta para preparar antes de comenzar la dieta y congelar. Una vez que comience la dieta, puede descongelar la sopa, calentar y comer.

Sirva con una cucharada de guacamole para darse un capricho (vea la receta del guacamole en este libro).

Para 6 porciones.

Una contribución de Heather M.

Minestrone

Con esta receta, se prepara una cantidad ENORME.

Estupendo para congelar.

3 cucharadas de aceite de oliva
 3 dientes de ajo picados
 2 cebollas picadas
 2 tazas de apio picado
 5 zanahorias en rodajas
 4 tazas de agua
 4 tazas de salsa de tomate
 1 taza de frijoles blancos (cocidos)
 1 lata de 15 onzas de judías verdes sin sal (o frescas o congeladas, cocidas)
 2 tazas de espinacas (frescas o 1 paquete de espinacas congeladas)
 3 calabacines, cortados en cuatro trozos y en rodajas
 1 cucharadita de orégano seco
 2 cucharaditas de albahaca seca
 Sal y pimienta
 ½ taza (o más) de algún tipo de pasta pequeña o arroz

En una olla grande, saltee el ajo y la cebolla durante aproximadamente 8 minutos. Añada el apio y las zanahorias y cocine un par de minutos más. Agregue agua y salsa de tomate y ponga a hervir revolviendo con frecuencia. Baje el fuego y eche los frijoles, las judías, las espinacas (descongeladas y escurridas si son congeladas, lavadas si son frescas), el calabacín y las especias. Cocine a fuego lento 30-40 minutos. Prepare la pasta y escúrrala. Añada a la sopa. Congele pequeñas porciones para que resulte fácil recalentar.

Una contribución de Julie C.B.

Caldo de pollo (aproximadamente 2 cuartos de galón)

2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cebolla mediana picada
 4 libras de pollo, cualquier parte
 2 cuartos (de galón) de agua hirviendo
 2 cucharadita de sal
 2 hojas de laurel

Si tiene un cuchillo de carnicero, corte el pollo en trozos de 2 pulgadas. En caso contrario, simplemente corte cada trozo por la mitad o en cuatro partes. Caliente el aceite en una olla grande. Añada la cebolla; saltee hasta que tenga un poco de color y se ablande, 2 ó 3 minutos. Transfiera la cebolla a un bol grande. Agregue la mitad de los trozos de pollo a la olla; saltee hasta que no tenga color rosado, 4 ó 5 minutos. Transfiera el pollo al bol con la cebolla. Saltee el resto de los trozos de pollo. Vuelva a poner la cebolla y los trozos de pollo en la olla. Ponga a fuego lento y cocine hasta que el pollo suelte todo su jugo, aproximadamente 20 minutos. Ponga a fuego alto; añada agua hirviendo, sal y las hojas de laurel. Vuelva a poner a fuego lento, tape y continúe cocinándolo hasta que el caldo esté espeso y sabroso, unos 20 minutos. Cuele el caldo a una olla o bol limpios y deseche todos los trozos. Retire la grasa si quiere. Puede dejar la grasa para la dieta baja en yodo porque añade sabor y textura. El caldo se puede tapar y guardar en la nevera hasta 2 días o congelar por varios meses.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Sopa turca de lentejas verdes

Para 6-8 personas

1 ½ tazas de lentejas verdes
 2 cucharadas de aceite de oliva
 2 cebollas grandes picadas en trocitos pequeños
 2 cucharadas de harina
 8 tazas de agua (o caldo de pollo casero)
 ½ taza de algún tipo de pasta pequeña (orzo)
 Sal
 Pimienta
 Perejil seco

En una olla pequeña, añada las lentejas y suficiente agua para cubrirlas, ponga a hervir y después baje el fuego para que se cocinen lentamente con la tapa puesta. Cocine a medias las lentejas con algo de agua (10-15 minutos). Escurra. En una olla grande para sopas, caliente el aceite de oliva a fuego mediano-alto, saltee las cebollas hasta que estén transparentes, agregue la harina y mezcle. Cocine durante 10 minutos. Añada 8 tazas de agua (o caldo) y las lentejas, cocine durante 30 minutos, baje el fuego, añada la pasta orzo y cocine hasta que todo esté hecho. Aderece con sal y pimienta al gusto. Decore con perejil. Puede congelar parte de la sopa en recipientes pequeños para comer en otro momento.

Una contribución de Elif KF

Sopa cremosa de zapallo anquito

2 zapallos anquitos (butternut squash) grandes
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 cebolla picada
 1 rama de apio picada
 1 zanahoria grande o 5-6 zanahorias pequeñas picadas
 2 dientes de ajo picados
 4 tazas de caldo de pollo casero
 Agua
 Sal y pimienta al gusto

Caliente el horno a 375 grados F. Corte el zapallo por la mitad a lo largo y saque las pepitas con una cuchara. Ponga boca abajo en una fuente de hornear y vierta aproximadamente ½ taza de agua en la fuente. Coloque en el horno y áselo hasta que este tierno, unos 45 minutos. Cuando se haya enfriado al tacto, separe la carne de la cáscara con una cuchara. Reserve el zapallo y tire las cáscaras.

Mientras el zapallo se asa, caliente aceite en una olla grande. Agregue cebolla, apio, zanahoria y ajo y saltee a fuego mediano hasta que se doren un poco y se ablanden, aproximadamente 5 minutos. (Baje el fuego si la verdura comienza a oler a quemado en vez de a asado.)

Añada 4 tazas de caldo de pollo y el zapallo que había reservado. Ponga a hervir y después baje a fuego lento. Cocine a fuego lento hasta que todo esté blando. Mire si los trozos de zanahoria están blandos ya que serán los últimos en hacerse.

Licúe con una batidora de mano en la olla hasta que esté suave o transfiera la sopa a una licuadora o procesador de alimentos y licúe hasta que la sopa esté suave. Añada agua para que la sopa tenga la consistencia deseada. Aderece con sal y pimienta al gusto.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Estofado portugués de col rizada

½ cebolla en cubos
 ½ apio en cubos
 ½ zanahoria en cubos
 1 col entera en tiras
 1 paquete de col rizada congelada
 1 papa entera
 1 bolsa de frijoles blancos a remojo toda la noche
 En una olla para sopa, saltee la cebolla, la zanahoria, el apio y un poco de ajo si quiere. Añada 1 ½ cuartos de galón de agua. Añada la col y la papa cortada en trozos de ½ pulgada. Ponga a hervir. Añada los frijoles y la col rizada. Ponga a hervir otra vez (la col rizada no dejará que hierva fácilmente). Póngalo a fuego lento durante una hora o dos hasta que los frijoles estén hechos. Sazone al gusto.
 Barb dice: “Se supone que tiene que tener chorizo portugués, pero en mi familia nadie lo comería con chorizo; así que lo preparamos de esta manera...” *Una contribución de Barb B.*

Sopa rápida de pollo y fideos con brócoli y ajo

1 puerro mediano
 ¾ de libra de pechugas de pollo sin piel en trozos de 1 pulgada
 1 zanahoria mediana en rodajas finas
 2 tazas de caldo de pollo casero
 1 ½ taza de agua
 1 taza de fideos
 2 tazas de cogollitos de brócoli
 2 dientes de ajo picados
 1/8 cucharadita de copos de pimienta rojo
 ¼ cucharadita de tomillo seco, pimienta y sal — opcional
 Corte el puerro en cuatro trozos a lo largo, lave bien para quitar toda la arena y corte en rodajas finas. Combine el puerro, el pollo, la zanahoria, el caldo de pollo y el agua en una olla mediana. Cocine a fuego lento. Tape la olla y siga cocinando a fuego lento durante 5 minutos. Añada los fideos, el brócoli, el ajo y los copos de pimienta rojo y vuelva a ponerlo a fuego lento. Tape la olla y cocine a fuego lento hasta que el pollo y los fideos estén tiernos, unos 6 minutos. Eche tomillo y pimienta negra al gusto. Añada sal si es necesario. *Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa*

Estofado de ternera

1 libra de carne de ternera para estofados
 1 cebolla mediana en cubos
 Aceite
 Ajo
 6 onzas de caldo de pollo casero o agua
 Champiñones en rodajas
 2 tazas de tomates pelados y sin semillas cortados en trozos
 Vino rojo
 2 cucharadas de paprika
 Sal y pimienta
 Harina

Use una sartén que se pueda meter al horno tapada, por ejemplo, una olla poco profunda para estofados o una olla de hierro. Rehogue la ternera en aceite hasta que esté dorada. Añada dos cucharadas de harina, paprika, sal y pimienta. Cocine durante 5 minutos removiendo de vez en cuando. Saque la carne de la olla y desglase la olla con vino rojo. Agregue el caldo, los tomates, la cebolla y el ajo. Ponga a hervir. Vuelva a poner la carne en la olla, tape y meta al horno durante 75 minutos a 350 grados F. Mientras se está cocinando la carne en el horno, saltee los champiñones en aceite de oliva. Retire la olla del horno. Saque la carne y todas las verduras de la olla. Ponga el líquido en otro bol. Caliente 4 cucharadas de aceite, añada ¼ taza de harina para preparar una base para la salsa. Vierta lentamente el líquido reservado removiendo para hacer la salsa. Añada los champiñones, ponga la carne y un poco de cebolla en la salsa, revuelva. Sirva con pasta. Cuando no esté siguiendo la dieta baja en yodo, sustituya el aceite por mantequilla.

Una contribución de Barb B.

Estofado de carne de res

1 paletilla deshuesada para asar (4-5 libras) en cubitos de ¾ de pulgada
 2 cebollas medianas picadas
 4 dientes de ajo picados
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 ½ taza de agua
 2 cucharaditas de sal (divididas)
 ½ cucharadita de pimienta
 3 papas rojas medianas en rodajas de 1/4 de pulgada
 1 lata de caldo de res sin sal o 1 ½ tazas de caldo de res casero
 1 a 1 ½ cucharaditas de orégano seco
 1 taza de arvejas congeladas
 1 cucharada de maicena
 2 cucharadas de jugo de limón

En una olla de hierro, dore la carne, la cebolla y el ajo en aceite; escurra y vuelva a poner en la olla. Vierta agua y 1 cucharadita de sal y pimienta. Ponga a hervir. Baje el fuego; tape y cocine a fuego lento durante 1 ¾ a 2 horas o hasta que la carne esté tierna. Añada las papas rojas, el caldo de res (note que algunas recomendaciones no permiten los alimentos enlatados en la dieta baja en yodo puesto que los productos de limpieza de la maquinaria de envasado pueden contener yodo), el orégano y una cucharadita de sal. Ponga a hervir; tape y cocine a fuego lento durante 10-15 minutos o hasta que las papas estén blandas. Añada las arvejas y caliente. Combine la maicena con el jugo de limón hasta que no haya grumos; vierta la mezcla en la olla poco a poco. Ponga a hervir; cocine revolviendo durante 2 minutos o hasta que hierva y espese. Para 4-6 personas

Una contribución de Lois. J.

Estofado de verduras

4 cucharadas de aceite de oliva
 1 ½ champiñones portabello cortados en trozos grandes
 1 cebolla mediana
 2 dientes de ajo
 1 cucharada de perejil picado
 1 cucharadita de salvia (fresca) (½ cucharadita si es seca)
 1 cucharadita de tomillo (fresco) (½ cucharadita si es seco)
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta
 1 rama de apio en cubos
 1 calabacín pequeño o mediano troceado
 1 papa pelada y troceada
 1 zanahoria en rodajas
 ½ taza de arvejas congeladas
 Pimienta de cayena y comino

Caliente el aceite de oliva. Añada los champiñones, la cebolla, el ajo, las hierbas aromáticas, las especias y el apio. Saltee 10 minutos. Agregue 2 tazas de agua, las papas, el calabacín y las zanahorias y ponga a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento 1 hora y media. Ponga 4 cucharadas de caldo en un bol pequeño. Añada 2 cucharadas de harina y mezcle bien para hacer la base para la salsa. Vierta en la olla y revuelva bien. Agregue las arvejas y cocine 10 minutos más. Una vez que lo sirva en platos hondos, eche cayena y comino por encima.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Salsa de tomate

5 tomates medianos
 ¼ de taza de aceite de oliva
 4 dientes de ajo picados en trocitos muy pequeños
 1/3 taza de albahaca fresca picada
 1 cucharadita de sal (o al gusto)
 Pimienta negra
 Copos de pimiento rojo al gusto

No es necesario pelar los tomates. Lave y seque los tomates. Elimine el corazón del tomate. Córtelos por la mitad, como cortarían una naranja, y exprima el jugo y las semillas a un colador colocado encima de un bol o de una taza grande

para medir cantidades. Corte los tomates en trozos grandes. En una sartén grande a fuego mediano, combine el aceite de oliva y el ajo. Cuando los primeros trocitos de ajo comienzan a dorarse, añada los tomates. Revuelva bien; deje cocinar a fuego lento sin revolver. Siga cocinando a fuego mediano-alto hasta que los tomates empiecen a ablandarse. Aplástelos con una cuchara de madera; añada aproximadamente la mitad de la albahaca, una cucharadita de sal y un poco de pimienta. Mezcle bien. Continúe cocinando a fuego lento hasta que la salsa se espese; añada un poco del jugo de tomate colado si le parece bien. Eche el resto de la albahaca al final y Pruébelo para corregir la cantidad de sal y pimienta. La cocción toma aproximadamente 8-10 minutos. Es suficiente salsa para una libra de pasta.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Glaseado de fruta

4 tazas de frambuesas, arándanos rojos, fresas o una combinación de estas frutas congeladas
 6 onzas de jugo de arándano rojo-manzana (concentrado)
 2 cucharadas de maicena
 2 cucharadas de agua
 1/3 taza de miel
 1 cucharada de mostaza seca
 1 cucharada de vinagre de vino

En una olla de 2 cuartos de galón, combine 4 tazas de bayas y el jugo concentrado y congelado de arándanos rojos-manzana. Ponga a hervir; baje el fuego. Tape; siga cocinando hasta que la fruta esté muy blanda. Cuele la mezcla a un recipiente para medir de 2 tazas, aplastando con una cuchara para que salga todo el líquido. Añada agua en caso necesario para conseguir 1 ¼ tazas de líquido. Tire la pulpa de la fruta. En la misma olla, combine 2 cucharadas de maicena y 2 cucharadas de agua. Vierta el líquido de la fruta. Cocine y revuelva hasta que hierva y se espese. Siga cocinando dos minutos más. Eche la miel, la mostaza y el vinagre de vino en la olla. Caliente todo. Deje enfriar, tape y ponga en el refrigerador el glaseado sobrante. Se puede conservar hasta 5 días. Sirva con pollo, cerdo o pavo.

Una contribución de Leah G. de Florida

Pasta de tomate

6 cuartos de tomates Roma
 1 rama grande de apio con las hojas, cortada en trozos
 1 cucharada de albahaca
 1 cucharada de tomillo
 1 cucharada de mejorana
 1 cucharada de orégano
 ¾ cucharadita de granos de pimienta
 12 dientes de ajo
 3 cucharaditas de sal
 1 palito de canela de 2 pulgadas de grosor
 1 diente de ajo picado

Lave los tomates y córtelos en rodajas. Añada el resto de los ingredientes. Cocine estos ingredientes hasta que los tomates se ablanden. Revuelva con frecuencia. Pase las verduras por un colador fino. Cocine la pulpa al baño maría con agua hirviendo o directamente sobre el fuego usando una plataforma de asbesto para que no se queme. Revuelva con frecuencia. Después de varias horas, cuando la pulpa se espesa y se reduce a la mitad, unte unos platos húmedos con ½ pulgada de grosor de la pasta. Colóquelo al sol o en el horno a 200 grados F para que se seque. Cuando la pasta esté lo suficientemente seca, haga bolitas que puede meter en aceite para ensaladas. Guarde en el refrigerador en jarros esterilizados herméticos. Se puede congelar en pequeñas cantidades.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Salsa para espaguetis

23-25 tomates Roma (aproximadamente 6 libras y ½)
 2 cabezas de ajo grandes (unos 20 dientes de ajo)
 2 cebollas amarillas grandes
 16 onzas de champiñones
 2/3 onza de orégano fresco (o unas 2 cucharadas de hojas secas)
 2/3 onza de albahaca fresca (o unas 2 cucharadas de hojas secas)
 2 cucharaditas de pimienta
 3 cucharadas de sal
 6 cucharadas de azúcar blanca
 3 ½ tazas de agua
 ¼ de taza de aceite de oliva

Corte los tomates en ocho trozos. Pele y corte las cebollas y el ajo. Lave y corte los champiñones en trozos grandes. Si va a usar hierbas aromáticas frescas, lávelas y con un cuchillo pesado corte en trocitos muy pequeños. En una olla grande (de 12 cuartos de galón), combine todos los ingredientes y revuelva para mezclar bien. Ponga a hervir y después baje el fuego al mínimo. Cocine a fuego lento durante por lo menos 6 horas. Los champiñones no deberían estar demasiado blandos cuando estén hechos. Con esta receta se preparan 12-16 porciones que se pueden congelar individualmente. Cuanto más tiempo se deje reposar, más sabrosa estará la salsa. Se debe preparar por lo menos un día antes de usar para que los sabores se combinen.

Una contribución de Russ

Salsa de barbacoa

6 tomates enteros
 1 cebolla mediana picada en trocitos muy pequeños
 7 pimientos de cayena picados en trocitos muy pequeños
 2 cucharadas de cilantro fresco picado en trocitos muy pequeños
 1 cucharada de albahaca fresca cortada en trocitos muy pequeños
 2 cucharadas de sal
 2 cucharadas de azúcar
 2 cucharadas de ajo en polvo
 ½ a 1 cucharada de pimiento rojo
 Pele y corte los tomates. Coloque en la olla. Corte la cebolla y los pimientos y agregue a la olla. Añada el resto de los ingredientes y ponga a hervir a fuego mediano. Después, continúe cocinando a fuego lento durante aproximadamente 10 minutos. Es una salsa estupenda para carnes o una buena salsa fresca picante.

Una contribución de Anne K.

Ketchup

6 tomates grandes u 8 medianos
 1 cebolla amarilla mediana
 4 dientes de ajo
 ½ taza de azúcar blanca
 ½ taza de vinagre de sidra
 ½ cucharadita de pimienta de Jamaica
 1 cucharada de sal

Hierva suficiente agua para cubrir los tomates. Después de que haya hervido el agua, coloque los tomates enteros en el agua hirviendo durante 1-2 minutos para que se ablande la piel. Lave los tomates en agua fría y quite la piel. Corte los tomates en cuatro trozos y con una cuchara pequeña, saque y tire las semillas. Pele y corte la cebolla y el ajo. Corte los tomates en trozos pequeños. Añada todos los ingredientes a una olla mediana y ponga a hervir. Baje a fuego lento y cocine durante aproximadamente 3-4 horas hasta que los tomates, la cebolla y el ajo estén muy blandos. Deje enfriar y meta al refrigerador hasta el día siguiente. Vierta la mezcla en la licuadora y combine hasta obtener una salsa muy suave. Meta en un envase hermético y refrigere. Con esta receta se preparan 20 onzas de ketchup.
Una contribución de Russ

Aderezo cajún**Para sazonar pollo, carne de res, de cerdo**

4 cucharadas de paprika
 2 cucharaditas de cebolla en polvo
 2 cucharadas de ajo en polvo
 1 cucharadita de pimienta de cayena en polvo
 1 cucharadita de pimienta blanca molida
 1 cucharadita de pimienta negra molida
 1 cucharadita de tomillo
 1 cucharadita de orégano
 2 cucharaditas de sal (opcional)

Guarde en un envase hermético. Los ingredientes de esta receta se pueden multiplicar fácilmente, simplemente mantenga las proporciones iguales. (Usar 3 tipos diferentes de pimienta puede parecer redundante, pero cada una añade una característica peculiar). Se puede usar como especia seca. Es picante así que úsela de acuerdo a su gusto. Se puede usar como adobo mezclándola con vinagre balsámico y un poco de aceite de oliva extra virgen. Para el pollo, añada un poco de salvia. Las proporciones dependerán de la cantidad de carne que vaya a preparar.
Una contribución de Jill B. de Virginia

Verduras

Berenjena frita

1 berenjena pequeña o mediana
 Harina
 Sal kosher y pimienta
 Aerosol para cocinar Pam con sabor a aceite de oliva
 Pele la berenjena y corte en rodajas de ¼ de pulgada. Tome una rodaja de berenjena y enharine por los dos lados. Rocíe la rodaja con el aerosol y coloque en la sartén a fuego mediano. Continúe con el resto de las rodajas hasta que la sartén esté llena. Mientras se fríen las rodajas de berenjena, rocíelas por encima con el aerosol y déles la vuelta después de 3-4 minutos. Continúe cocinando otros 3-4 minutos y, cuando las saque de la sartén, écheles un poco de sal. Mantenga las rodajas de berenjena calientes mientras continúa cocinando el resto de la misma manera. Es una receta para 4 personas.

Una contribución de Jo Anne H.

Verduras asadas con sabor a limón

1 libra de papas en cubitos de 2 pulgadas
 3 ramas de apio en rodajas de ½ pulgada
 4 zanahorias pequeñas en trozos de 2 pulgadas
 1 cebolla grande en trozos
 ¼ de taza de jugo de limón
 1 cucharada de aceite
 1 cucharadita de romero triturado
 ¼ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de pimienta
 Coloque las papas, el apio, las zanahorias y la cebolla en una fuente para hornear engrasada poco profunda. En un bol pequeño, combine el jugo de limón, el aceite, el romero, la sal y la pimienta. Vierta en las verduras revolviendo para cubrir las. Ponga en el horno a asar a 450 grados F durante 30 minutos o hasta que las papas y las cebollas estén tiernas, moviendo una vez. Para 6-8 personas

Una contribución de Joan F. Receta de Denise T.

Tomates al horno

1 libra y ½ de tomates pera
 Aceite de oliva
 Albahaca fresca
 Caliente el horno a 200 grados F.
 Corte los tomates por la mitad a lo largo.
 Coloque en una bandeja para hornear con la parte cortada hacia arriba. Rocíe los tomates con aceite. Ponga un poco de albahaca troceada encima y meta al horno durante 7-8 horas.
Una contribución de Robin G. -A.

Espaguetis con pesto de albahaca

4 dientes de ajo
 6 cucharadas de piñones
 Sal, pimienta
 1 manojo de albahaca fresca
 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 Ponga los ingredientes en la licuadora, combine y vierta en los espaguetis frescos.
Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Fideos vegetarianos

Receta de uno de nuestros amigos europeos así que las medidas están en gramos. Nota de Jodi: "Estos fideos son deliciosos. Se puede hacer una cantidad grande para congelar. Parece que son muchos ingredientes, pero si corta todo en el procesador de alimentos, sólo tiene que echarlo en la olla y dejar cocinar. Es muy fácil."

Ingredientes:

2 cucharaditas de aceite de oliva
 1 cebolla grande en trocitos pequeños
 2 dientes de ajo picados
 400 gramos (14.12 onzas) de zanahoria rallada no muy fina. Puede hacer esto en el procesador de alimentos o en una minipicadora, y repetirlo con otras verduras.
 400 gramos (14.12 onzas) de camote rallado no muy fino
 400 gramos (14.12 onzas) de calabacín troceado
 1 pimiento rojo grande en trocitos pequeños
 825 gramos (29.12 onzas) de tomates triturados
 1 cucharada de pasta de tomate
(Si prefiere, en vez de los tomates triturados y la pasta de tomate, puede usar salsa de tomate para fideos. Yo uso una con sabor a albahaca y sólo le añado un poco más de agua.)
 2 cucharaditas de sal
 1 cucharadita o 1 cucharada de albahaca seca (depende de lo que le guste y si usa una salsa de tomate con algún sabor)
 2 cucharadas de perejil fresco picado, pimienta al gusto
 400 gramos (14.12 onzas) de lentejas cocidas (asegúrese de cocinarlas por separado)
 Manera de cocinar: Caliente el aceite de oliva en una sartén u olla antiadherente. Saltee la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté blanda. Añada las verduras, los tomates y la pasta de tomate (o salsa de tomate para fideos y más agua), la sal, la albahaca, el perejil y la pimienta. Cocine a fuego lento hasta que las verduras estén tiernas. Revuelva de vez en cuando para que no se pegue a la olla. Añada las lentejas cocidas al final y caliente. Sirva con sus fideos favoritos. También lo puede servir con arroz. Es una receta para 8 personas. Si prefiere, ponga la mitad o la cuarta parte de los ingredientes.

Una contribución de Jodi F.

Hamburguesas vegetarianas

3 cucharadas de aceite vegetal
 ¾ de taza de calabacín cortado en trocitos pequeños o granos de maíz
 6 champiñones en trocitos
 1 cebolla amarilla en trozos o 2 chalotes picados
 ½ pimiento rojo en trocitos
 1 diente de ajo picado
 1 cucharadita de comino
 Un poquito de pimienta de cayena
 ½ taza de espinacas picadas
 1 zanahoria pelada y rallada
 1 papa pequeña pelada y rallada
 1 clara de huevo o sustituto de clara de huevo
 Sal y pimienta
 ½ taza de pan rallado de bajo contenido en yodo (vea las recetas de este libro de cocina)

Caliente 1 cucharada de aceite a fuego mediano-alto. Eche el calabacín (o maíz), los champiñones, las cebollas (o chalotes) y el pimiento en el aceite. Cocine 3-4 minutos. Añada el ajo, el comino y la pimienta de cayena y cocine durante 30 segundos. Retire del fuego y combine en un bol con las espinacas. Agregue la zanahoria y la papa y revuelva para combinar. Añada la clara de huevo y sazone con sal y pimienta. Añada suficiente pan rallado para que la mezcla no se desintegre. Forme 6 discos en un plato y deje enfriar durante 1 hora. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén y fría las hamburguesas hasta que estén doradas por las dos partes.

¡Buen provecho!

Más consejos: estoy seguro de que se pueden asar en la parrilla, aunque recomendaría hacerlo en papel de aluminio, ya que mis hamburguesas eran un poco frágiles. Se pueden congelar y resulta una comida buena para preparar con antelación antes de pasar por el periodo de hipotiroidismo. Tosté un pan aprobado para esta dieta, le puse un poco de mayonesa de Russ (de este libro) y palta y tomate. Es divertido también experimentar con las verduras, pero siempre uso papa y zanahoria. (Normalmente) no como nada sin queso y ni tan siquiera lo eché de menos.

Una contribución de Kathleen L.

Tomates estofados

6 tomates grandes
 1 cucharadita de cebolla picada
 ½ taza de apio en cubos
 3 dientes de ajo
 ¾ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de paprika
 2 cucharaditas de azúcar
 1/8 cucharadita de albahaca
 Pele los tomates y córtelos en trozos grandes.
 Combine todos los ingredientes en una olla grande y cocine a fuego lento durante aproximadamente 20 minutos.
 NOTA: Se pueden espesar los tomates con ½ taza de pan rallado.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Guiso de berenjenas

1 cucharada de aceite de oliva
 1 cebolla pequeña picada
 ½ pimiento rojo en trocitos
 1 berenjena pequeña picada
 2 dientes de ajo picados
 ½ cucharadita de albahaca
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de pimienta
 3 tomates frescos triturados
 1 zanahoria en trocitos
 1 zapallo amarillo en rodajas
 ½ taza de champiñones en trocitos

Caliente el aceite en una olla para preparar sopas. Añada la cebolla, el pimiento, la mitad de la berenjena, el ajo y las especias. Saltee durante 5 minutos usando una cuchara de madera. Añada el resto de los ingredientes y 6 tazas de agua. Ponga a hervir y después baje a fuego lento y cocine durante 20-30 minutos. Quite la mitad de la sopa y coloque en una licuadora. Combine hasta que la mezcla esté bien homogénea. Vierta en la sopa y revuelva. Sirva en tazones para sopa.

Una contribución de Robin G. –A.

Espárragos asados

1 manojo de espárragos
 4 cucharadas de aceite de oliva
 Perejil fresco
 Cebollinos frescos
 Estragón fresco
 Corte y tire la parte dura del extremo de los espárragos. Coloque los espárragos en una fuente para hornear. Vierta aceite de oliva por encima. Mezcle para que los espárragos se cubran con el aceite. Hornee a 500 grados F durante 10-12 minutos. Sazone con hierbas aromáticas frescas.
Una contribución de Robin G. –A.

Verduras de invierno asadas

1 hinojo cortado en 6 trozos
 2 nabos medianos pelados y cortados en cuatro trozos
 2 zanahorias en trozos de 1 pulgada
 2 chirivías en trozos de 1 pulgada
 2 papas medianas peladas y cortadas en cuatro trozos
 2 cebollas medianas peladas y cortadas en cuatro trozos
 4 dientes de ajo pelados
 Aceite de oliva
 Sal y pimienta al gusto
 Mezcle todas las verduras y coloque en una capa en una bandeja para hornear. Con una brocha, pinte las verduras con aceite de oliva; eche sal y pimienta y áselo durante 1 hora de 350 grados F, removiendo cada 15 minutos.

Una contribución de Leah G. de Florida

Zapallo amarillo asado

1 zapallo amarillo
 2-3 cucharadas de aceite de oliva
 Sal
 Eneldo fresco
 Corte el zapallo por la mitad. Haga unos cortes horizontales y diagonales en la carne (no la cáscara) del zapallo; rocíe con un poco de aceite. Sazone con sal y hierbas aromáticas. Ase a la parrilla durante 5-10 minutos hasta que los bordes del zapallo comiencen a ponerse dorados.
Una contribución de Robin G. –A.

Pastel de camote, manzana y arándanos

6 camotes medianos
 1 taza de agua
 1 taza de azúcar
 2 tazas de arándanos frescos o congelados
 1 manzana grande en rodajas muy finas
 ½ taza de azúcar moreno
 1/8 cucharadita de canela
 1/8 de taza de aceite
 ½ taza de agua o jugo de naranja
 Coloque los camotes en una olla grande; añada agua suficiente para cubrirlos. Tape la olla y ponga a hervir hasta que estén tiernos. Déjelos enfriar un poco, pele y corte en rodajas de ½ pulgada. Combine 1 taza de agua, el azúcar y los arándanos en una olla. Cocine hasta que los arándanos revienten. Caliente el horno a 350 grados F. Engrase una fuente de 13 x 9 pulgadas. Coloque los camotes, las rodajas de manzana y los arándanos cocidos en capas en la fuente. Espolvoree con azúcar moreno, canela y aceite. Vierta agua o jugo de naranja por encima. Hornee durante 30 minutos o hasta que esté tierno.

Una contribución de Barb B.

Camote muy fácil de preparar

1 camote mediano/grande
 1 cucharada de azúcar moreno
 Corte y quite los extremos del camote y haga una 'X' profunda con el cuchillo. Coloque en un bol resistente al microondas y cocine en el microondas a una temperatura alta durante 8-15 minutos, dependiendo del tamaño del camote. Después de 8 minutos, apriete ligeramente (con cuidado, que está caliente) para comprobar la consistencia. El camote debe estar tierno al tocarlo. Cocine unos minutos más si el camote es grande. Quítele la piel con cuidado. Con un tenedor, muele ligeramente el camote. Añada azúcar y continúe moliendo. He comido esto como plato principal o acompañante para 1 persona.

Una contribución de Lauren P. de Maryland

Papas fritas crujientes

2 papas tipo russet
 Sal
 1 cucharada de aceite (opcional), especias o aderezos que le gusten

Caliente el horno a 400 grados F.

Pele y corte las papas en rodajas de aproximadamente ¼ de pulgada. En una bolsa de plástico grande, coloque el aceite, las papas, la sal al gusto y las especias (si va a usar alguna). Combine bien para cubrir las papas. Ponga las rodajas en una capa en una fuente para hornear (engrasada) grande. Cocine hasta que estén doradas y crujientes. Son exquisitas pero NO se pueden guardar. Hay que prepararlas y comerlas el mismo día.

Una contribución de Julie C.B.

Calabacín y tomates crujientes

3 calabacines pequeños cortados diagonalmente
 1 cucharada de aceite
 2 cucharadas de cebolla en trocitos pequeños
 ½ diente de ajo picado
 1 taza de tomates perla cortados por la mitad, sal y pimienta

1 cucharada de sésamo
 2 cucharadas de perejil picado
 Escalde el calabacín en agua hirviendo durante un minuto; escurra. Caliente el aceite; añada la cebolla y el ajo. Saltee a fuego mediano. Caliente durante 1 minuto. Agregue el calabacín; cocine con la tapa puesta durante 2 minutos. Añada los tomates; cocine con la tapa puesta durante 30 segundos. Sazone con sal y pimienta. Añada sésamo y perejil. Revuelva con cuidado.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Unas ideas para comidas y alimentos básicos

Una contribución de Julie C.B.

- Muchos de los platos en el libro de cocina son para la cena. Para el almuerzo, se pueden servir porciones pequeñas de las sobras o fruta fresca o una tortilla de verduras (con clara de huevo) o una sopa minestrone o la versión vegetariana de frijoles picantes con fideos.

- Compre una bolsa de frijoles blancos. (En muchas dietas con bajo contenido en yodo, se permite usar todo tipo de frijoles excepto los frijoles de soja; la dieta del NIH no permite usar frijoles pinto, frijoles colorados, frijoles blancos ni caupí). Yo cocino toda la bolsa en agua salada con bajo contenido en yodo y lo divido en recipientes Ziploc pequeños. Congelo algunos (para la semana 2) y algunos los pongo en el refrigerador. Los uso para infinidad de cosas. Los sazono y muelo para preparar frijoles 'refritos' o los sirvo con arroz. Los añado a la receta de frijoles picantes. Los frijoles llenan y abultan mucho así que se puede reducir la cantidad de carne.

- Prepare y guarde tomates troceados sin salar, salsa de tomate y pasta de tomate. Los fideos con salsa de tomate son fáciles de preparar y se puede hacer una gran cantidad y congelar antes de pasar por el periodo de hipotiroidismo.

- Cualquier plato que normalmente serviría con pan (emparedados de carne molida y la receta de puerco a la barbacoa), lo sirvo con arroz basmati. Como no es un arroz instantáneo, aguanta muy bien cocinado en grandes cantidades para recalentar. La mayoría de las recetas también se pueden servir en tortillas de maíz.

- Para la receta de salchichas para el desayuno del libro de cocina con recetas de bajo contenido en yodo, como no me gusta toda la grasa de la carne de puerco molida, le digo a mi carnicero que me muela un lomo de puerco. Hay que prestar atención al cocinarlo porque es muy magro. Yo lo cocino todo de una vez. Es un buen desayuno servido con claras de huevo.

- Para especias que no use con frecuencia, pruebe un almacén de productos naturales. Normalmente podrá comprarlas al por mayor por unos centavos. Estos almacenes también son buenos para otros productos... Vea las recetas que he aportado. También compro toda la carne en estos almacenes.

Salsas, pastas para untar y bocaditos

Salsa de aguacate (palta) con chips de tortilla

Tortillas de maíz (que contengan solamente maíz, lima y agua)

Aceite de maíz para freír

4 aguacates maduros

2 tomates Roma

½ cebolla amarilla o blanca

Sal

Pimienta

Pimienta roja molida

Cilantro

Jugo de limón

Chips:

Corte las tortillas de maíz en triángulos (1 tortilla de maíz = 4 chips, o córtelas del tamaño de chip que desee). Caliente el aceite en la sartén. Fría los triángulos de las tortillas hasta que estén crujientes. Coloque en una toallita de papel para quitar el exceso de aceite y eche sal. **Guacamol:**

Quite el hueso de los aguacates y con una cuchara saque la carne. Ponga el avocado en un bol y aplaste con un tenedor. Corte los tomates y las cebollas en cubos. Añada al aguacate y combine con cuidado. Sazone con sal, pimienta, pimienta roja molida y cilantro al gusto. Añada jugo de limón recién exprimido. Puede añadir chiles jalapeños frescos si le gusta MUY picante. *Una contribución de Liz M.*

Pico de gallo

Corte 1 ó 2 tomates.

Corte 1 ó 2 chiles jalapeños (quite las semillas).

Corte ¼ ó ½ cebolla amarilla o blanca.

Combine todos los ingredientes.

Sazone al gusto con sal sin yodo, pimienta, cilantro, ajo y cebolla en polvo. Sirva con chips de tortilla caseras. *Una contribución de Liz M.*

Salsa fresca

3 cucharadas de cebollas picadas muy finas

1 libra de tomates Roma, cortados en trozos pequeños

1 chile verde o jalapeño picado muy fino

2 cucharadas de cilantro fresco picado o de cilantro seco

¾ cucharadita de azúcar

¾ cucharadita de sal

1 cucharada de jugo de lima recién exprimido

Combine todos los ingredientes y ponga a enfriar.

Se puede guardar hasta 5 días en la nevera. *Una contribución de Rae K.*

Mantequilla de maní (cacahuete)

4 tazas (aproximadamente 1 libra y media) de maníes sin sal

1 cucharadita de sal

¼ taza de azúcar granulado

½ taza de aceite vegetal

Si los maníes no están tostados: Caliente el horno a 350° F. Coloque los maníes en una sola capa en una bandeja de hornear y meta al horno.

Mantenga en el horno hasta que los maníes estén tostados, aproximadamente 6-8 minutos. Agite la bandeja un par de veces para que se tuesten bien.

Saque la bandeja del horno. Coloque los maníes tostados en el procesador de alimentos (pueden estar calientes). Añada sal y azúcar. Encienda el procesador y vierta el aceite poco a poco en la mezcla. Combine hasta que la pasta esté suave.

Una contribución de Kim S. de Nueva Jersey

Tostadas

Tostadas sin sal Bearitos (las encontrará en almacenes de productos naturales).

También puede usar tortillas normales de maíz y meterlas al horno o freírlas.

La mayoría no tienen sal. Muela los frijoles blancos y sazone con comino, chile jalapeño, sal, cilantro (lo que le apetezca).

Unte esta pasta en las tortillas/tostadas y ponga aguacate, lechuga, tomate, carne de ternera o pollo molida y salsa picante casera por encima.

Puede comprar chips de tortilla sin sal y deliciosas (puede añadir la sal en casa si las quiere con sal). Puede combinar el aguacate con la salsa picante y un poco de jugo de lima para preparar un buen guacamol. No se conserva bien, así que haga sólo lo que vaya a comer. *Una contribución de Julie C.B.*

Pepinillos de Wisconsin en vinagre

8 tazas de pepino pelado y cortado en rodajas finas

Añada 1 cucharada de sal, mezcle bien, deje reposar por lo menos una hora y escurra bien.

Añada:

1 taza de cebolla en cubos o rodajas

1 taza de pimiento rojo o verde en cubos o rodajas

1 taza de vinagre

1 $\frac{3}{4}$ tazas de azúcar

1 cucharadita de semillas de mostaza

1 cucharadita de semillas de apio

1 cucharadita de semillas de eneldo

Combine bien todos los ingredientes y guarde en la nevera. No necesita cocción. Se conserva bien. Variación: Sustituya $\frac{1}{4}$ de taza de vinagre corriente por vinagre balsámico o vinagre de ajo.

Una contribución de Jo W. de Arizona

Desayuno

Panqueques

Bata la clara de 2 huevos con

2 cucharadas de azúcar

Añada:

1 cucharadita de vainilla

Añada:

1 taza de harina

2 cucharaditas de levadura en polvo

1 cucharadita de sal

1 cucharadita de canela

1 cucharadita de aceite vegetal

Después, añade ½ taza de agua (más dependiendo de lo espesa que desee la masa).

Combine hasta que la masa tenga la consistencia de crema espesa. Yo los preparo un poco más gruesos porque así llenan. Vierta la masa con una cuchara en una parrilla caliente previamente untada con un poco de aceite vegetal. Salen aproximadamente 8 pancakes. Están estupendos si se sirven calientes con mermelada casera o dulce de arce auténtico. Congele los que sobren para usar en cualquier momento, metiéndolos simplemente en una tostadora. También son excelentes para combinar con la receta de salchichas para el desayuno.

Una contribución de Susan L.

Variación de la receta de pancakes

Hemos preparado y disfrutado de la receta de pancakes aportada por Susan L. Yo he hecho un cambio en la receta que creo que es estupendo y aporta fruta y nueces al desayuno.

Use la misma receta de los pancakes, pero haga la masa un poco más líquida añadiendo más agua. Lo suficiente para preparar crepes en vez de pancakes.

Vierta en la parrilla caliente la suficiente masa como para que sea del tamaño de un platito pequeño. Voltee cuando la parte superior de la masa se vea seca y las burbujas no dejen de reventar.

Cuando acabe, coloque en un plato. Corte una banana grande por la mitad y después por la mitad a lo largo (¼ de banana). Coloque en el centro de uno de los crepes y añada nueces sin sal en trocitos. Haga un rollo con la crepe y ponga los extremos tocando el plato.

Vierta dulce de arce por encima. Es una alternativa estupenda de los pancakes simples.
Una contribución de Amber M.

Batido de frutas

1 banana

1 taza de jugo de naranja

1 taza de agua

½ bandeja de cubitos de hielo

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y mezcle bien. Puede tener que triturarlo en la licuadora un poco más de tiempo para que se rompan los cubitos de hielo. Añada frambuesas, arándanos o fresas cortadas en trocitos para cambiar el sabor. Saldrán aproximadamente 32 onzas cuando mezcle todos los ingredientes. Es un batido estupendo para el desayuno (llena mucho) o simplemente como bebida refrescante.

Una contribución de Lauren P. de Maryland

Malteada de frutas

1 ½ tazas de jugo de naranja
 1 cucharada de clara de huevo en polvo (lo encontrará en el pasillo de productos de panadería o con los productos naturales)
 ½ banana
 Un puñado de fresas o arándanos congelados al gusto
 Combine en la licuadora hasta que esté suave.
 Salen unos 2 vasos grandes.

Es una buena manera de comenzar el día. En casa lo tomamos con un bol de avena.
“Gracias por el libro de cocina. Ayuda mucho en estos momentos tan estresantes”.
Una contribución de Darlene H.

Avena con manzanas

1 ½ tazas de agua hirviendo
 ½ taza de sidra o jugo de manzana
 1 manzana pelada y en cubitos
 ¾ de taza de avena enrollada o irlandesa
 Miel o azúcar con canela al gusto
 Pasas
 Ponga a hervir hasta que se ablanden las manzanas. Añada ¾ de taza de avena enrollada. (Puede seguir las recomendaciones del envase de avena para las medidas y la manera de cocinar).
 Eche miel o azúcar con canela y pasas por encima.
Una contribución de BethAnn L.

Tortilla de mermelada

2 cucharadas de mermelada (de uva o cualquier otro sabor)
 Sustituto del huevo sólo con clara de huevo (el equivalente a 2 huevos), aerosol para cocinar
 Rocíe una sartén de 8 pulgadas con el aerosol y ponga a fuego medio. Eche el sustituto del huevo en la sartén y tápelo para que se haga rápidamente por los dos lados, unos 2 minutos.
 Coloque 2 cucharadas de mermelada en el centro de la sartén encima del huevo. Con cuidado, doble uno de los lados de la tortilla sobre la mermelada y después el otro. Cuando la mermelada empieza a salir por los extremos de la tortilla, saque de la sartén y a comer.
Una contribución de Lauren P. de Maryland

Desayuno fácil de papas y huevos

1 cucharadita de aceite de canola
 1 papa asada, pelada y cortada en rodajas
 Cebolla cortada en cubos
 Pimiento verde cortado en cubos
 Sal y pimienta al gusto
 3 claras de huevo
 En una sartén mediana, caliente una cucharadita de aceite de canola. Combine la papa, la cebolla y el pimiento. Después, añada las claras de huevo y los aderezos y cocine en la sartén.
Una contribución de Pat S.

Bocaditos dulces

Tortas de arroz con banana y miel

En una torta de arroz sin sal, unte banana aplastada. Caliente 2 cucharadas de miel y vierta encima de la torta. ¡Buen provecho!

“Mi mayor problema es qué bocaditos comer. No puedo comprar pan sin sal y no tengo una máquina para hacer pan. Así que la mayor parte del día tengo hambre. Estas tortas están deliciosas y satisfacen el apetito. ¡Buen provecho!”

Una contribución de Andrea

Nueces con especias de Mary

1 clara de huevo
1 cucharadita de agua
¾ taza de azúcar
1 ½ cucharaditas de canela
½ cucharadita de nuez moscada
½ cucharadita de clavo molido
½ cucharadita de
Sal
2 tazas de nueces (tales como pacanas, almendras)

Bata la clara de huevo y el agua a punto de nieve. Mezcle el azúcar, las especias y la sal; combine con la clara de huevo. Añada las nueces y combine. Extienda en una bandeja de hornear. Meta en el horno a una temperatura de 275° F durante 30 minutos. Deje enfriar. Separe las nueces. Guarde en un recipiente hermético.

“Me encanta comer bocaditos cuando estoy en la dieta baja en yodo. Es una dieta con la que me divierto”.

Una contribución de Mary Van D. de Michigan

Piña condimentada

1 piña, pelada y sin el corazón
1 taza de vinagre
1 taza de azúcar
8-10 clavos de olor y 2 palos de canela de 4 pulgadas
Ponga el vinagre, el azúcar, los clavos y la canela a hervir. Añada la piña. Hierva hasta que la piña esté caliente. Meta en la nevera. Escorra antes de servir.

Una contribución de Mary Van D. de Michigan

Nueces condimentadas de Geraldine

¾ taza de azúcar
¾ cucharadita de sal
1 cucharadita de canela
½ cucharadita de clavo molido
½ cucharadita de nuez moscada
¼ cucharadita de pimienta de Jamaica
1 clara de huevo
2 cucharadas de agua
5 tazas de nueces (tales como pacanas, almendras, etc); cualquier combinación

Caliente el horno a 275° F.

En un bol grande, combine el azúcar, la sal, la canela, el clavo molido, la nuez moscada y la pimienta de Jamaica. Bata ligeramente 1 clara de huevo con 2 cucharadas de agua. Añada a la mezcla de azúcar y combine bien. Añada las nueces y remueva hasta que estén recubiertas con la mezcla. Extienda las nueces en una bandeja para hornear untada de aceite o cubierta con papel de cera. Meta al horno durante 45 minutos a 275° F. Voltee las nueces después de 20 minutos. Deje que se acaben de tostar. Coloque las nueces en otra bandeja para que se enfríen y se sequen, por lo menos 2 horas. Guarde en un recipiente hermético.

Una contribución de Geraldine L.

Sorbete de fruta fresca

4 tazas de fruta
1 taza de azúcar (o más al gusto)
½ taza de jugo de naranja
2 cucharadas de jugo de limón
Triture la fruta. En una cacerola, combine el azúcar y el jugo de naranja y limón. A fuego medio, revuelva hasta que se disuelva el azúcar. Retire del fuego. Añada la fruta triturada. Vierta en una fuente de 9x13 pulgadas y meta al congelador hasta que adquiera una consistencia firme. En pequeñas cantidades, triture la mezcla de fruta en la licuadora hasta que esté ligera y esponjosa (aproximadamente 1 minuto). Coloque en recipientes y congele hasta que tenga una consistencia firme. Salen unas 6 tazas.
He preparado esta receta con duraznos, fresas, arándanos (en esta se puede añadir 1 taza de jugo de naranja), cantalupo (mi favorito) y cantalupo y melón verde dulce (honeydew) mezclados.

Una contribución de Mary Van D. de Michigan

Pan y bollos

Pan de levadura

1 $\frac{3}{4}$ tazas de agua caliente

3 cucharadas de azúcar

2 cucharaditas de sal

$\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal

6 tazas de harina blanca

1 paquete de levadura

Haga una prueba con la levadura añadiéndola a $\frac{1}{4}$ de taza de agua templada (no caliente) y una cucharadita de azúcar en un recipiente pequeño (*Nota: estas cantidades de agua y azúcar son adicionales*); revuelva un poco y deje reposar durante 10 minutos. Si no salen burbujas y aumenta de volumen, pruebe otra vez con otro paquete de levadura.

Mientras tanto, usando un bol grande, eche 1 $\frac{3}{4}$ tazas de agua caliente en el azúcar, la sal y el aceite y revuelva. Añada 3 tazas de harina y mezcle bien. Cuando la mezcla de la levadura esté lista, échela en la masa de harina y mezcle. Después, poco a poco, añada toda o la mayor parte del resto de la harina a la masa. Ponga la masa en la encimera y amase durante 10 minutos hasta que la masa esté suave.

Coloque la masa en un bol grande untado con aceite, tápelo y ponga en un lugar templado durante 90 minutos para que suba (o hasta que tenga el doble de volumen).

Golpee la masa fermentada con el puño y deje reposar durante 5 minutos.

Divida en 2 trozos del mismo tamaño y déles forma de bola; deje reposar durante 10 minutos. Decida si quiere panecillos o barras (o 1 de cada uno) *Para los panecillos:* Eche un poco de harina en la encimera y, con el rodillo de amasar, extienda una de las bolas de masa hasta que tenga un grosor de $\frac{1}{4}$ de pulgada. Corte la masa en círculos con un molde para galletas o con el borde de un vaso (puede usar cualquier objeto de forma circular de 3 pulgadas). Use las sobras hasta que se quede sin masa. Coloque los círculos de masa (sin que se toquen) en bandejas de hornear ligeramente untadas con aceite. Tápelos y deje reposar durante 50 minutos para

que suban por última vez. Meta al horno a 400° F durante 10 minutos o hasta que estén dorados por encima. Salen aproximadamente 12 panecillos. *Para la barra:* Dé a la masa una forma alargada para que quepa en un molde de pan ligeramente engrasado de 9 x 5 x 2 $\frac{1}{2}$ pulgadas. Tápelo y deje reposar durante 50 minutos para que suba por última vez. Ponga en el horno a 375° F durante 40-45 minutos. La parte superior debe estar dorada; inserte un palillo para asegurarse de que está hecho por dentro. La barra se puede cortar en rebanadas.

Una contribución de Nina G. de Hawaii

Receta de pan de Betty

2 cucharaditas de levadura

1 $\frac{1}{2}$ tazas de harina blanca sin blanquear

1 $\frac{1}{2}$ tazas de harina integral

1 cucharadita de sal

2 cucharadas de miel

2 cucharadas de aceite de canola

1 $\frac{1}{3}$ tazas de agua templada

Coloque todos los ingredientes en la máquina de hacer pan y póngala en funcionamiento. Para hacer un pan un poco distinto, puede añadir $\frac{1}{2}$ taza de pasas, nueces, semillas de girasol o avena. También puede sustituir la miel por azúcar.

Una contribución de Betty S. de Massachusetts

Pan de canela**Masa**

¼ taza de aceite de oliva
 1 taza de azúcar
 4 claras de huevo
 2 cucharaditas de vainilla
 2 tazas de harina blanca
 1 cucharadita de levadura en polvo
 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
 ½ cucharadita de sal
 1 taza de agua

Para adornar

8 cucharadas de azúcar
 2 cucharadas de canela
 1 cucharada de aceite vegetal
 Combine el aceite y el azúcar, añada las claras de huevo y después el resto de los ingredientes (alternando la harina y el agua). Mezcle con cuidado. En otro bol, combine todos los ingredientes para adornar. Vierta la mitad de la masa en un molde de pan ligeramente engrasado (9 x 5 x 2 ½). Eche la mitad de los ingredientes para adornar por encima. Añada el resto de la masa y después el resto de la mezcla para adornar. Ponga en el horno a 350° F durante 40 minutos. Inserte un palillo para asegurarse de que está hecho por dentro. Corte rebanadas gruesas para el desayuno o como bocadito.

Una contribución de Nina G. de Hawai

Focaccia (máquina para hacer pan)

2 ½ cucharaditas de levadura
 3 tazas de harina
 1 cucharadita de sal
 1 cucharada de aceite de oliva
 1 cucharadita de romero molido
 1 cucharadita de pimienta negra molida en trozos grandes
 1 diente de ajo picado
 1 ¼ tazas de agua templada

Añada todos los ingredientes a la máquina en el orden mencionado. Saque el pan mientras esté caliente, rocíe con aceite de oliva y espolvoree con sal.

Para que el pan salga mejor. Esto lleva más tiempo y requiere más energía: Saque la masa después de que suba por primera vez. Con las puntas de los dedos golpee la masa hasta que obtenga una lámina irregular de una pulgada de grosor. Deje que suba y golpee con las puntas de los dedos una vez más. Unte con aceite de oliva y añada romero, sal, etc. Ponga un poco de harina de maíz en una bandeja de hornear y meta el pan al horno a una temperatura alta (475° F) durante aproximadamente 15 minutos. *Una contribución de Karen F. de Carolina del Sur*

Pan francés (máquina para hacer pan)

2 ½ cucharaditas de levadura
 2 tazas de harina para hacer pan
 1 cucharadita de sal
 1 cucharada de azúcar
 1 cucharadita de aceite
 1 taza de agua templada

Añada todos los ingredientes a la máquina en el orden que aparecen. *Una contribución de Karen F. de Carolina del Sur*

Sugerencia para bagels

De un amigo de la asociación ThyCa

Los desayunos eran lo más difícil hasta que me di cuenta de que algunos bagels se ajustaban a las restricciones de la dieta. Pregunte en el almacén de bagels de su barrio si preparan la masa allí mismo. En caso de que lo hagan, puede pedir que le enseñen la bolsa de sal que usan para prepararlos. He encontrado dos almacenes en mi barrio donde preparan los bagels usando sal sin yodo.

Pan francés

1 paquete de levadura
 ¾ taza de agua templada, entre 105-115° F
 3 tazas de harina multiuso, reserve 2 cucharaditas
 1 cucharadita de sal
 1 taza de agua muy fría
 En un bol pequeño, eche la levadura en el agua templada. Deje reposar durante 10 minutos o hasta que se disuelva.

En el bol de la batidora, combine la harina y la sal. Ponga la batidora a funcionar y añada la mezcla de levadura. Añada agua fría poco a poco a medida que la harina la vaya absorbiendo; esto debería tomar 20-25 segundos.

Continúe amasando hasta que la masa se convierta en una bola y después unos 60 segundos más.

Espolvoree el interior de una bolsa de plástico tipo zip lock de un galón con las 2 cucharaditas de harina reservadas. Saque la masa del bol y haga una bola. Ponga la masa en la bolsa; saque el aire de la bolsa y cierre dejando espacio suficiente para que crezca la masa.

Ponga en un lugar caliente, sin corrientes de aire, para que suba hasta que tenga el doble de volumen, aproximadamente 1 - 1 ½ horas. Abra la bolsa y golpee la masa para sacar el aire.

Saque la masa y haga una barra delgada de 24 pulgadas con los extremos en punta. Rocíe ligeramente una bandeja de hornear con aerosol para cocinar. Ponga la barra en la bandeja y haga cortes diagonales de media pulgada en la parte superior.

Rocíe un envoltorio plástico con aerosol para cocinar y colóquelo encima de la barra de pan con la parte rociada encima el pan. Ponga en un lugar caliente, sin corrientes de aire, para que suba hasta que tenga el doble de volumen, aproximadamente 30 -40 minutos.

Caliente el horno a 400° F. Meta al horno durante 20 minutos hasta que esté bien dorado y suene hueco al golpearlo en la parte inferior. Retire de la bandeja y deje enfriar en una bandeja metálica.
Una contribución de Nancy

Pan dorado de miel (máquina para hacer pan)

1 taza más 2 cucharadas de agua (70-80° F)
 2 cucharadas de miel
 2 cucharadas de aceite de oliva
 1 ½ cucharadita de sal
 1 cucharadita de sal
 3 ½ tazas de harina para hacer pan
 2 paquetes de levadura

Ponga todos los ingredientes en la máquina para hacer pan en el orden sugerido por el fabricante. Ponga el botón de la máquina en la posición 'basic bread'. Seleccione el color de la corteza y el tamaño del pan, si puede hacerlo en su máquina. Siga las instrucciones de la máquina para la cocción. Sale 1 barra.

Una contribución de Lois J.

Pan integral multigrano (máquina para hacer pan)

1 taza de agua
 ¼ taza de miel
 3 cucharadas de aceite de maíz
 2 claras de huevo
 1 ¼ cucharaditas de sal
 ¼ taza de avena
 ¼ taza de harina de maíz
 ¼ taza de germen de trigo tostado o cualquier otro grano (yo uso 7 tipos de grano)
 2 tazas de harina integral

1 taza de harina multiuso
 1 paquete (2 ¼ cucharaditas) de levadura
 Ponga todos los ingredientes en la máquina en el orden mencionado. Ponga el botón en la posición 'High' (whole wheat) Sale una barra de 2 libras. Es un pan muy denso. Es estupendo para hacer emparedados.

Una contribución de Brenda H.

Pan francés (Máquina para hacer pan)

(Esta receta se creó usando la posición 'Basic Bread' de la máquina)

Sale una barra de 1 ½ libras.

- 1 1/8 tazas de agua templada
- 1 ½ cucharadas de aceite (opcional)
- 3 tazas de harina multiuso
- 1 ½ cucharaditas de sal
- 2 paquetes de levadura

Sale una barra de 2 libras.

- 1 ½ tazas de agua templada
 - 2 cucharadas de aceite (opcional)
 - 4 tazas de harina multiuso
 - 1 ½ cucharaditas de sal
 - 2 ½ cucharaditas de levadura
- Ponga todos los ingredientes en la máquina en el orden mencionado.

Una contribución de Brenda N.

Recordatorio:

Use sólo sal sin yodo o sal no marina en estas recetas.

Pan blanco normal

(No se necesita máquina para hacer pan)
Este pan es muy fácil de hacer pero toma unas cuantas horas, ya que tiene que reposar durante mucho tiempo para adquirir el doble de volumen. Es como si tuviera hipotiroidismo, de verdad.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de levadura
- 2 cucharaditas de azúcar
- ½ taza de agua templada
- 3 tazas de harina
- 1 ½ cucharaditas de sal
- ¾ taza de agua templada, además del agua ya mencionada

Ponga la levadura, el azúcar y media taza de agua templada en un recipiente y revuelva hasta que se disuelva el azúcar. Deje reposar durante 20 minutos o hasta que esté lleno de burbujas. Si no se llena de burbujas, pruebe con otro paquete de levadura.

Ponga harina, sal y tres cuartos de taza de agua templada en un procesador de alimentos y combine durante unos segundos. Mientras está en marcha, añada la mezcla de la levadura hasta que esté bien combinado.

Saque la masa, colóquela en una superficie con harina y amase para formar una bola. Ponga en un bol engrasado, tape con envoltorio plástico y deje reposar en un lugar templado hasta que tenga el doble de volumen, aproximadamente 1 hora.

Golpee la masa para sacar todo el aire; amase en una superficie con un poco de harina, déle forma de barra y coloque en un molde engrasado para hacer pan. Deje reposar en un lugar templado sin tapar durante 40 minutos o hasta que tenga el doble de volumen.

Ponga en el horno a una temperatura bastante alta durante 15 minutos, después baje a una temperatura media y continúe cocinando durante 40 minutos más. Saque del horno y ponga a enfriar en una bandeja metálica.

Temperaturas de hornos eléctricos

Temperatura alta: 220-230° C o 425-450° F

Temperatura media: 190-200° C o 375-400° F

Temperaturas de hornos de gas

Temperatura alta: 190° C o 375° F

Temperatura media: 180° C o 350° F

Sugerencias para servir: Este pan es muy bueno para emparedados y para tostar. Otra alternativa estupenda es hacer su propio pan de hierbas aromáticas untando rebanadas gruesas de pan con aceite de oliva, espolvoreándolo con hierbas aromáticas y tostándolo en el horno o en una tostadora unos minutos. También puede hacer pan de ajo untando el pan con aceite y frotándolo con un diente de ajo o poniendo un poco de ajo picado por encima.

Una contribución de Jodi F.

Pan normal o base para pizza

En un recipiente grande, combine los siguientes ingredientes:

½ onza de levadura
2 tazas de agua templada
Mezcle con un tenedor

Después añade:

2 cucharaditas de sal
2 cucharaditas de azúcar
4 tazas de harina
Deje que la masa suba durante 5 minutos.
Rocíe una bandeja para hornear de 12 x 18 pulgadas con aerosol para cocinar Pam o aceite de canola y ponga la masa en la bandeja.
Adorne como quiera. Mis ingredientes favoritos son el aderezo Mrs. Dash y romero. Puede prepararlo con cebolla y tomate, o incluso mermelada, pasas y nueces para el desayuno.
Meta al horno a 400° F durante 20 minutos o hasta que esté dorado por encima.
El pan es lo que más extraño. A todos nos gusta sentarnos en la mesa a disfrutar de una ensalada con pan. *Una contribución de Pat S.*

Palitos de pan o panecillos

8 onzas de agua a temperatura ambiente
½ cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva o canola
3 tazas de harina multiuso (se puede sustituir ½ taza por germen de maíz o por 1 taza de harina integral)
1 ½ cucharaditas de levadura
Combine los ingredientes en la máquina para hacer pan en el orden mencionado. Use la posición 'Dough' de la máquina. Una vez preparada la masa, déle forma de palitos o panecillos y meta al horno a 425° F durante aproximadamente 10 minutos.
(Adapté esta receta de una receta de base para pizza. Sale una base para pizza excelente.)
Una contribución de Tracey L.

Base ligera y crujiente de pizza

Con sugerencias para adornar
“Es cierto, dije PIZZA. Por supuesto que no tiene queso, pero aun así está muy buena. Y es muy fácil y rápida de preparar”.

Ingredientes:

2 tazas de harina

Un poco de sal
1 cucharadita de azúcar
¾ taza de agua templada
Un paquete de 7 gramos (¼ onza) de levadura seca (si usa levadura fresca, use 15 gramos en vez de 7) O ½ onza en vez de ¼)

Instrucciones:

Pase la harina y la sal por un tamiz a un recipiente. Haga un agujero en el centro.
Vierta agua a la mezcla de levadura y azúcar.
Eche esta mezcla a la harina. Combine hasta obtener una masa firme. Amase en una superficie con un poco de harina hasta que esté suave.
Divida la masa en dos; extienda cada una de las mitades para que cubran la base de dos moldes de pizza de 28 centímetros (11 pulgadas). No se preocupe; si no tiene moldes de pizza, use bandejas para hornear.
Decore con sus ingredientes favoritos; deje aproximadamente una pulgada en los bordes sin cubrir y meta al horno a una temperatura alta o muy alta durante 15 minutos.
Si quiere, puede congelar la masa. Al preparar la pizza, simplemente tendrá que dejarla en el horno 15 minutos más.

Ingredientes para adornar y sugerencias para servir: Unte la base con pasta de tomate. Yo he usado una salsa de tomate sin sal y con sabor a albahaca que era para preparar pasta. Después corte una cebolla, tomate y calabacín. Saltee esos ingredientes con un poco de aceite de oliva durante unos minutos. Extienda por encima de la base y añada albahaca seca o fresca y pimienta negra. Si quiere, añada piña fresca. Meta al horno durante 15 minutos.

Podría incluso usar la receta de pesto de albahaca de este libro de cocina (quizá con un poco menos de aceite). Unte la base de la pizza con el pesto y añada sus verduras favoritas.

Yo soy vegetariana, pero estoy segura de que se puede poner un poco de pollo con bajo contenido en yodo o algún otro tipo de carne compatible por encima. Por supuesto que la carne tendría que estar ya cocinada.

En realidad puede usar los ingredientes que quiera, siempre y cuando tengan un bajo contenido en yodo. Sírvalo con pan de hierbas aromáticas o pan de ajo... ¡Ñam, ñam!
Una contribución de Jodi F.

Pan de frutas rápido

La piel de una naranja grande

½ taza de pasas

1 taza + 2 cucharadas de jugo de naranja

¼ taza de puré de manzana sin azúcar (de tarro)

¼ taza de aceite vegetal

4 claras de huevo

¾ taza de azúcar

2 tazas de harina

½ cucharadita de bicarbonato de sodio

2 cucharaditas de levadura en polvo

Quite todo lo que pueda de la parte blanca de la piel de la naranja y corte en trocitos. Triture la piel, el jugo de naranja y las pasas en una licuadora o procesador de alimentos. Combine el azúcar y el aceite, añada el puré de manzana, la fruta triturada y mezcle bien. Añada las claras de huevo. Añada la harina, el bicarbonato de sodio y la levadura en polvo, mezcle bien. Vierta en un molde para pan de 9 x 5 pulgadas con un poco de aceite y harina. Meta al horno a 350° F durante una hora o hasta que la punta de un palillo salga limpia al pinchar el pan. Se congela bien.

Una contribución de Ellen

Bollos de naranja

1 taza de jugo de naranja

½ taza de aceite vegetal

2 tazas de harina blanca

½ taza de azúcar

1 cucharada de extracto de naranja

3 claras de huevo

3 cucharadas de levadura en polvo

1 cucharadita de sal

1 taza de nueces pacanas, sin sal y en trocitos (opcional)

Combine el azúcar y el aceite y añada las claras de huevo, el jugo de naranja y el extracto de naranja a la mezcla. Revuelva con cuidado. Cubra una bandeja para bollos con moldes de papel o engrase la bandeja ligeramente. Meta al horno a 400° F durante 15 minutos o hasta que los bollos estén dorados por encima. Salen 12 bollos.

Una contribución de Nina G. de Hawai

Galletas

En un bol combine:

2 tazas de harina

3 cucharaditas de levadura en polvo

1 cucharadita de sal

Después, añada todo esto de una vez:

1/3 taza de aceite (yo uso aceite de canola)

2/3 taza de agua helada

Combine todos los ingredientes hasta que se forme una bola. Amase aproximadamente 8 ó 10 veces.

Con un rodillo, extienda la masa entre dos laminas de papel de cera hasta que tenga un grosor de ½ pulgada, corte con un molde para galletas o con un vaso y ponga en una bandeja de hornear sin engrasar. Meta al horno durante 10 minutos a 475° F o en un tostador, como hago yo, a 450° F durante 10 minutos

(A mi esposa no le gusta que no haya galletas así que se me ocurrieron estos cambios para nuestra receta normal de galletas).

Una contribución de James L J. de Oregon

Bollos de manzana

1/3 taza de aceite de maíz

½ taza de azúcar granulada

¼ taza de azúcar morena

3 claras de huevo

1 taza (más o menos) de puré de manzana* con trocitos

1 cucharadita de canela

¼ cucharadita de nuez moscada

2 tazas de harina

3 cucharaditas de levadura en polvo

1 cucharadita de sal

*Incluso con los purés de manzana naturales, hay que tener cuidado y leer la etiqueta porque algunos pueden contener sal.

Combine el aceite y el azúcar. Añada las claras de huevo, el puré de manzana y las especias. Agregue harina, levadura en polvo y sal. Unte la bandeja para bollos con un poco de aceite y divida la mezcla en 6 partes iguales. Meta al horno a 400° F durante 20-25 minutos.

Una contribución de Laura J.

Bollos de arándanos y calabaza

Caliente el horno a 400 grados F.

Combine:

- ¾ taza de harina integral
 - 1 taza de harina
 - ¾ cucharaditas de bicarbonato de sodio
 - 1 cucharadita de jengibre
 - ½ cucharadita de pimienta de Jamaica
 - 1 cucharadita de canela
 - ¼ cucharadita de levadura en polvo
 - ¼ cucharadita de sal
- Combine por separado:
- 1 taza de calabaza de lata (véase la nota)
 - ½ taza de azúcar
 - 1/3 taza + 1 cucharada de jugo de naranja
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 2 claras de huevo
 - ¾ taza de arándanos secos (o cerezas)

(Nótese que en algunas obras de referencia no permiten los alimentos enlatados en las dietas con bajo contenido en yodo, porque pueden usarse productos de limpieza que contengan yodo para limpiar la maquinaria de enlatar).

Combine los ingredientes secos y los líquidos. Añada los arándanos secos (o cerezas). Divida la mezcla en 12 partes iguales para ponerlas en la bandeja para bollos. Meta al horno a 400° F durante aproximadamente 15 minutos. Salen 12 bollos.

Una contribución de Ann DS.

Bollos integrales de banana

- 1 taza de banana molida (2-3 bananas medianas)
- 2/3 taza de azúcar morena
- 1/3 taza de aceite de maíz
- 2 claras de huevo
- ¾ taza de harina multiuso
- ¾ taza de harina integral
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadas de levadura en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de nueces sin sal en trocitos (opcional)

Adorno: ¼ taza de azúcar blanca, ½ cucharadita de canela

Combine las bananas molidas, el azúcar morena, el aceite y las claras de huevo. Combine hasta que estén mezclados todos los ingredientes.

Combine los ingredientes secos y añada la

mezcla de banana, revolviendo hasta que todo esté combinado. Añada nueces si quiere. Eche en la bandeja para bollos, llenando hasta la mitad. Combine el azúcar y la canela para adornar; espolvoree por encima de la masa antes de meter al horno.

Meta al horno a 350° F durante 20 minutos.

Salen 6 bollos.

Una contribución de Alison B.

Bollos de avena con puré de manzana

- ¼ taza de azúcar morena
- 1 ½ tazas de cereal de avena (Hodgson Mill)
- 1 ½ tazas de harina sin blanquear
- ½ cucharada de levadura en polvo
- ½ cucharada de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de sal
- 4 claras de huevo

1 taza de puré de manzana frío

1 cucharada de aceite vegetal

Caliente el horno a 400° F. Cubra los 12 espacios de la bandeja con moldes de papel o unte con aceite. Combine los ingredientes secos. Añada las claras de huevo, el puré de manzana y el aceite vegetal. Combine hasta que esté todo bien mezclado. Con una cuchara llene los espacios para los bollos. Deje reposar 10 minutos. Meta al horno durante 15 minutos o hasta que estén dorados. Salen 12 bollos.

Una contribución de Elaine J.

Pretzels blandos

- 1 taza de harina
- ½ cucharadita de levadura
- 1 cucharadita de azúcar
- Un poco de sal
- 6 cucharadas de agua TEMPLADA

Combine los ingredientes y amase hasta que estén bien combinados. Deje la masa reposar aproximadamente 30-60 minutos en un bol engrasado. Déles forma de pretzel y déjelos reposar 5 minutos más. Meta al horno a 450° F durante aproximadamente 10 minutos. Salen 4.

Una contribución de Kim S. de Nueva Jersey

Pizza de Kari, usando la masa de pretzels blandos de Kim

Ingredientes:

Masa de pretzels blandos, usando la receta de Kim S. de esta página

Un poco de aceite de oliva o de maíz

Un diente de ajo en rodajas

Verduras frescas picadas, por ejemplo, media cebolla, dos champiñones, un tercio de un calabacín, espinacas y tomate en rodajas

Aderezos (albahaca, orégano, romero, ajo en polvo, etc.)

Mientras la masa está reposando, dore todas las verduras excepto los tomates a fuego bajo. No añada los tomates inmediatamente, quedarán demasiado blandos. Cuando las verduras estén casi hechas, añada los tomates y revuelva todo unas cuantas veces.

Después, en vez de usar toda la masa para los pretzels, use la mitad para una base de pizza (o toda para hacer dos pizzas). Si se añade un poco más de aceite antes de extender la masa, la base queda un poco más dorada. Además es más fácil trabajar la masa. Una vez que la masa está extendida en la bandeja para hornear, espolvoree con los aderezos y ponga las rodajas de tomate encima. Después, añada todos los otros ingredientes.

Meta al horno a 450° F durante 10 minutos (puede que lleve más tiempo debido a todos los ingredientes añadidos).

Idea: No limite las cantidades de aderezo; son la clave para hacer una pizza decente sin queso.

Una contribución de Kari S.

Pan de coco y banana

3 tazas de harina sin blanquear o harina integral de pastelería o una combinación de las dos

1 taza de coco rallado sin azúcar

4 cucharadas de levadura en polvo

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

2 cucharadas de aceite de girasol u otro aceite ligero

2 cucharadas de dulce de arce o algún otro edulcorante líquido

4 bananas muy maduras molidas

Caliente el horno a 350° F. Unte con grasa y espolvoree con harina el molde de pan. Combine la harina, el coco, la levadura en polvo y el bicarbonato de sodio en un bol grande. Añada el resto de los ingredientes mezclando bien con una cuchara de madera (la masa es espesa). Extienda en el molde de pan alisando la parte superior.

Meta al horno de 40 a 45 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro salga limpio.

Deje enfriar por lo menos veinte minutos antes de cortar en rebanadas y servir.

Una contribución de Nina S.

Postres

Torta de manzana

1 taza de azúcar
 ½ taza de aceite de canola
 1 clara de huevo
 1 ¼ tazas de harina
 ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
 1 cucharadita de canela
 1 cucharadita de nuez moscada
 ½ cucharadita de sal
 2 ¼ tazas de manzanas en cubitos
 Combine bien. Ponga en un molde de 8 x 8 pulgadas untado con un poco de aceite. Meta al horno a 350° F durante 35 minutos o un poquito más (hasta que la punta de un palillo salga limpia al insertarla en la torta).

Una contribución de Karen Fr.

Rodajas de manzana asadas

5 tazas de manzanas en rodajas, peladas si quiere
 3 cucharadas de azúcar
 ½ taza de avena, de preparación normal o rápida
 ½ taza de azúcar morena
 ¼ taza de harina
 ¼ cucharadita de canela
 2 cucharadas de aceite vegetal
 Caliente el horno a 375° F. Unte una bandeja de hornear de 8 pulgadas con aceite vegetal. Ponga las manzanas en una bandeja de hornear y eche azúcar para cubrirlas. Deje de lado. En otro bol, añada el resto de los ingredientes, revuelva hasta que estén bien combinados y espolvoree por encima de las manzanas. Meta al horno a 375° F de 30 a 35 minutos. Sirva caliente.

Una contribución de Rae K.

Bananas asadas

Use una banana por persona. Después de cocinar cualquier comida en el horno, apáguelo. Ponga las bananas enteras y sin pelar en una bandeja de hornear y meta al horno. Para cuando haya acabado de comer, las bananas estarán hechas. Ponga las bananas en un plato y ábralas con un cuchillo. Sirva calientes.

Karen (FergieQ) me sirvió este plato en su casa. Es tan simple y tan delicioso a la vez. El sabor de banana se hace muy intenso.

Una contribución de Leah G. de Florida

Manzana asada con canela

1 manzana
 1 cucharada de azúcar
 2 cucharaditas de canela
 Corte la manzana en rodajas y ponga en un bol. Espolvoree el azúcar y la canela por encima. Tape bien el bol con envoltorio plástico. Meta en el horno microondas 1-2 minutos hasta que la manzana se ablande. Abra el envoltorio plástico con cuidado. Deje reposar uno o dos minutos antes de comer.

Una contribución de Teresa M.

Teresa dice: "No tenía ni idea de que había tantas recetas. Estas recetas son estupendas y me ayudarán cuando esté buscando otras opciones en el futuro... Este postre me salvaba cuando estaba demasiado cansada para cocinar".

Peras al vapor

2 peras
 2 cucharadas de miel
 Corte la parte superior de las peras y quite el corazón. Eche miel en las peras y vuelva a taparlas. Cocine al vapor durante 30 minutos.

Una contribución de Karen F. de Carolina del Sur

Bebida de frutas congeladas

En esta receta no se miden los ingredientes. Sólo se ponen en la licuadora y se ajustan al gusto. Use fresas, moras, arándanos, frambuesas medio descongeladas... una mezcla de bayas o use un tipo de baya y una mezcla de frutas congeladas. Ponga las bayas/frutas en la licuadora. Use suficientes para que alcance el nivel "max" de la jarra de la licuadora. Añada Sprite™, 7-Up™ o algún otro refresco de limón—lima. También se pueden usar refrescos de dieta. Licúe. Añada azúcar o edulcorante artificial si quiere. Añada un poco de vainilla. Triture. Añada nueces pacanas o almendras en trocitos (opcional). Sirva en copas de vino para que sea más especial.

Una contribución de Vel

Crema de limón

¼ taza de agua fría
 ½ taza de azúcar granulada
 3 cucharadas de maicena
 Un poco de sal
 ¼ taza de jugo de limón
 1 cucharadita de piel de limón rallada muy fina
 En un bol profundo, combine el agua, el azúcar, la maicena y la sal hasta que se haya disuelto la maicena. Transfiera a una cacerola. Ponga la mezcla a hervir a fuego mediano-alto revolviendo constantemente. Cuando la mezcla espese, baje a fuego lento y cocine durante otro minuto sin dejar de revolver. Vierta la mezcla a un recipiente y combine con el jugo y la piel de limón. Deje que se enfríe y espese a temperatura ambiente. La mejor manera de servirlo es a temperatura ambiente, pero se puede refrigerar tapado varios días. En cualquiera de los casos, antes de servir, combine bien con un tenedor hasta que tenga una consistencia suave que se pueda untar.

Una contribución de Nina S.

Tortas de banana fritas

4 bananas medianas
 4 tazas de harina sin blanquear
 3 cucharaditas de azúcar
 1 ½ cucharaditas de sal
 4 cucharadas de aceite vegetal
 ½ a 1 taza de agua
 Aceite vegetal ligero para freír en la sartén
 En un bol grande, muele las bananas bien. Añada la harina, el azúcar, la sal, el aceite y combine bien. Añada suficiente agua para hacer una masa consistente. Tape el bol con una toalla y deje reposar a temperatura ambiente durante 30 minutos. Saque la masa del bol y ponga en una superficie con un poco de harina. Extienda la masa para que tenga un grosor de un cuarto o media pulgada, después corte cuatro cuadrados de 4 pulgadas con un cuchillo mojado o manchado de harina. Caliente una capa muy fina de aceite –aproximadamente un octavo de pulgada— en una sartén hasta que esté muy caliente. Ponga todos los cuadrados que quepan en la sartén sin tocarse (quizá tenga que cocinar uno cada vez, a menos que tenga una sartén muy grande). Fría los cuadrados hasta que estén dorados, aproximadamente 3 minutos. Después,

voltee y fría el otro lado hasta que esté dorado, unos 2 minutos. Ponga más aceite en la sartén cada vez que añada más cuadrados. Ponga en toallitas de papel para quitar el exceso de aceite y sirva calientes.

Una contribución de Nina S.

Kebabs de fruta glaseada

½ cantalupo pequeño pelado y cortado en cubitos
 3 duraznos medianos pelados y cortados en cubitos
 2 naranjas medianas peladas y cortadas en rodajas
 2 manzanas medianas peladas y cortadas en cubitos
 ½ libra de fresas lavadas y cortadas en cubitos
 ¼ taza de miel
 ¼ taza de dulce de arce
 En un bol grande, ponga la fruta preparada, la miel y el dulce. Mezcle bien. Alterne los trozos de fruta en palitos metálicos o de madera para hacer kebabs.

*Una contribución de Christine N. de Virginia.
 Receta de Food Allergy Network.*

Crema de caqui

1 taza de caquis para cocinar muy maduros
 1 taza de azúcar
 ½ taza de aceite de canola
 1 cucharadita de canela
 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio mezclado con 2 cucharaditas de agua caliente
 1 clara de huevo
 1 cucharadita de vainilla
 1 taza de pasas
 2 cucharadas de jugo de limón
 1 taza de harina mezclada con ½ cucharadita de sal
 Combine todos los ingredientes y mezcle bien. Vierta en un bol o molde untado con aceite, tápelo bien con papel de aluminio y póngalo al vapor en una cacerola tapada durante 2 horas y media.

Una contribución de Karen Fr.

Torta

(Se puede poner el doble de los ingredientes y preparar en una bandeja de hornear de 9 x 13 pulgadas)

Caliente el horno a 375° F. Unte con aceite una bandeja de hornear de 8 pulgadas o use una bandeja antiadherente. Mezcle: 1 ½ tazas de harina, 2 cucharaditas de bicarbonato sódico, ½ cucharadita de sal y ½ taza de azúcar

Bata 2 claras de huevo hasta que estén suaves y ligeras y añada: ½ taza de agua

½ taza de aceite vegetal

Añada los ingredientes líquidos a la mezcla de ingredientes secos y combine bien. La masa estará pegajosa. Extienda en una bandeja cuadrada de 8 pulgadas. Ponga fruta congelada por encima. Yo uso una mezcla de frambuesas, arándanos y moras congeladas. Meta al horno hasta que la parte superior esté dorada.

Aproximadamente 20-25 minutos. También puede echar un poco de azúcar morena o blanca antes de meter al horno. Sirva caliente.

Una contribución de Susan L.

Torta de pasas

1 taza de azúcar

2 tazas de harina

3 cucharadas de aceite vegetal

2 cucharaditas de canela

1 taza de pasas cocinadas

½ cucharadita de nuez moscada

1 taza de jugo de pasas (vea las instrucciones a continuación)

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

Un poco de sal

Tamice los ingredientes secos. Ponga a hervir las pasas en 2 tazas de agua hasta que sólo quede 1 taza de líquido. En un bol, combine el azúcar, el aceite y el agua de las pasas enfriado. Añada poco a poco los ingredientes secos, ½ taza cada vez revolviendo bien. Agregue las pasas cocidas. Vierta en una bandeja de hornear de 10 x 8 pulgadas untada de aceite y harina. Espolvoree con azúcar por encima y meta al horno a 350° F durante 22-30 minutos.

Una contribución de Lois J.

Torta extravagante

1 ½ tazas de harina

1 taza de azúcar

3 cucharadas de cacao

1 cucharadita de bicarbonato de sodio

½ cucharadita de sal

5 cucharadas de aceite

1 cucharadita de vinagre blanco

1 cucharadita de vainilla

1 taza de agua fría

Caliente el horno a 350° F. Tamice la harina, el azúcar, el cacao, el bicarbonato de sodio y la sal a una bandeja de hornear de 8 x 8 pulgadas.

Combine bien. Haga 3 agujeros en los ingredientes secos. Ponga aceite en el primer agujero, vinagre en el segundo agujero y vainilla en el tercer agujero. Vierta agua por encima y mezcle bien. Extienda la masa en la bandeja y meta al horno en la misma bandeja donde mezcló los ingredientes. Cocine en el horno durante 30 minutos o hasta que esté hecho por dentro. Se puede espolvorear con azúcar en polvo.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Torta portuguesa de chocolate y puré de manzana de Nana

½ taza de aceite de canola

1 clara de huevo

1 ½ tazas de azúcar

1 ½ tazas de puré de manzana

2 cucharaditas de canela

1 cucharadita de nuez moscada

4 cucharadas de cacao

Mezcle todos estos ingredientes en un bol grande.

En un bol pequeño o taza para medir, mezcle:

2 tazas de harina

1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio

¾ cucharadita de sal

Añada los ingredientes secos a los líquidos.

Después agregue: Una o dos tazas de pasas.

Vierta la masa en un molde para tortas bundt y meta al horno a 350° F de 50 a 60 minutos.

Una contribución de Karen Fr.

Un comentario de Karen: "Esta receta es de mi bisabuela, la madre de mi abuela."

Torta de chocolate de Brenda

3 tazas de harina
 5 cucharadas de cacao
 2 tazas de azúcar
 2 cucharadita de bicarbonato de sodio
 1 cucharadita de sal
 ¾ taza y 3 cucharadas de aceite
 2 cucharadas de vinagre
 1 cucharada de vainilla
 2 tazas de agua fría
 Combine los primeros 5 ingredientes. Añada el aceite, el vinagre, la vainilla y el agua fría. Combine con la batidora o a mano. Meta al horno en una bandeja de hornear de 9 x 13 pulgadas durante 35-40 minutos a 350° F.
Una contribución de Brenda N.

Glaseado “Montaña blanca”

½ taza de azúcar
 ¼ taza de dulce de maíz
 2 cucharadas de agua
 2 claras de huevo
 1 cucharadita de vainilla
 Combine el azúcar, el dulce de maíz y el agua en cacerola de 1 cuarto. Tape y ponga a hervir a fuego mediano. Destape y hierva rápidamente a 242° F según un termómetro para dulces (o hasta que al echar una gota de la mezcla a un recipiente de agua muy fría se forme una bola firme que mantiene la forma hasta que se aplasta).

Cuando la mezcla está hirviendo, bata las claras de huevo a punto de nieve en un bol de 1 ½ cuartos. Vierta el dulce caliente muy despacio en las claras de huevo sin dejar de batir a velocidad media. Agregue vainilla; combine a velocidad alta hasta que la mezcla esté a punto de nieve. Se puede adornar una torta de 13 x 9 pulgadas o rellenar y adornar dos tortas de 8 ó 9 pulgadas.

Variaciones:

Glaseado de cacao: Tamice ¼ taza de cacao en el glaseado y combine hasta que esté mezclado.

Glaseado beige satinado:

Sustituya el azúcar granulada con azúcar morena y reduzca la cantidad de vainilla a ½ cucharadita.

Glaseado de café: Agregue 1 cucharadita de café instantáneo en polvo al glaseado beige satinado (arriba).

Una contribución de Brenda N.

Torta de chocolate de Nina

2 tazas de agua
 ½ taza de aceite 100% vegetal
 1 cucharada de vinagre blanco
 2 cucharaditas de extracto de vainilla
 3 tazas de harina multiuso
 1 ½ tazas de azúcar
 ½ taza de cacao en polvo sin azúcar
 1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
 ½ cucharadita de sal
 Aerosol vegetal para cocinar
 2 cucharaditas de azúcar en polvo
 Caliente el horno a 350° F. Combine los primeros cuatro ingredientes en un bol grande. Combine la harina y los siguientes cuatro ingredientes; mezcle bien. Añada la mezcla de harina a la mezcla líquida. Mezcle a velocidad baja en una batidora eléctrica hasta que esté bien combinado. Combine un minuto más a velocidad alta. Vierta la masa en una bandeja de hornear de 13 x 9 x 2 pulgadas untada con aerosol para cocinar. Meta al horno durante 35 minutos o hasta que al introducir un palillo en el centro salga limpio. Deje enfriar en la bandeja. Eche azúcar en polvo por encima de la torta.
Una contribución de Nina S.

Torta de crema de caramelo

¾ taza de azúcar
 1 taza de harina
 3 cucharadas de cacao
 2 cucharaditas de levadura en polvo
 ¼ cucharadita de sal
 ½ taza de agua
 1/3 taza de aceite de maíz
 1 ½ cucharaditas de vainilla
 Mezcle los cinco primeros ingredientes. Añada agua, aceite y vainilla. Combine hasta que esté suave. Vierta en una bandeja de hornear de 8 x 8 x 2 ó 9 x 9 x 2 pulgadas untada con aceite.

Adorno:

½ taza de azúcar granulada
 ½ taza de azúcar morena
 4 cucharadas de cacao
 2 cucharaditas de café instantáneo (opcional)
 Mezcle y eche por encima de la masa. Eche 1 ¼ taza de agua caliente por encima (use 1 ½ tazas para que salga más crema). NO REVOLVER. Meta al horno a 350° F durante 40 minutos hasta que esté bien hecho por dentro. Deje reposar 15 minutos.

Una contribución de Brenda H.

Galletas sin hornear

1 taza de azúcar
 1 taza de mantequilla de maní
 Un poco de sal corriente (empiece con ¼ cucharadita)
 4 cucharadas de aceite o grasa vegetal para cocinar
 1/3 taza de cacao sin azúcar
 3 tazas de avena
 Puede ajustar los ingredientes a su gusto (por ejemplo, más chocolate –cacao- o más mantequilla de maní).
 Combine los primeros 5 ingredientes a fuego lento. Cuando la mezcla esté cremosa y bien mezclada, añada la avena, ½ taza cada vez. Ponga a enfriar en papel de cera... ¡Buen provecho!

Una contribución de BethAnn L.

Galletas de avena

½ taza de grasa para cocinar
 1 taza de azúcar morena
 2 claras de huevo
 1 cucharadita de vainilla
 1 taza de harina
 ½ cucharadita de sal
 ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
 1 taza de avena
 Combine la grasa para cocinar y el azúcar morena hasta que la mezcla esté cremosa. Agregue las claras de huevo y la vainilla. Combine bien. Tamice la harina, la sal y el bicarbonato de sodio. Añada a la mezcla de grasa y azúcar. Combine bien. Agregue la avena. Eche cucharadas de masa en una bandeja de hornear y meta al horno a 350° F durante 10-12 minutos o hasta que los bordes de las galletas comiencen a dorarse. Deje enfriar y a comer. Puede cocinar unos dátiles para usar como relleno entre dos galletas.

Una contribución de Alison B.

Bolas de mantequilla de maní (cacahuates)

½ taza de aceite vegetal
 1 taza de mantequilla de maní sin sal
 2/3 taza de dulce de arce u otro edulcorante líquido
 2 ¼ tazas de harina integral de pastelería sin blanquear
 ½ cucharadita de levadura en polvo
 1 cucharadita de canela en polvo
 Combine el aceite vegetal con la mantequilla de maní. Añada el dulce y mezcle bien. Combine la harina, la levadura en polvo y la canela, después agregue a la mezcla de mantequilla de maní y mezcle bien. Caliente el horno a 350° F. Separe trocitos de la masa y forme bolas de 1 pulgada en las palmas de la mano. Ponga las bolas en una bandeja de hornear ligeramente untada con aceite. Se pueden poner juntas (no pegadas) porque no se extienden al hornear. Meta al horno durante 12 minutos.

Una contribución de Nina S.

Galletas de chocolate y almendra sin harina

(También salen bien con nueces pacanas)

2 tazas de almendras en trocitos

¼ taza de cacao en polvo

2 ½ tazas de azúcar en polvo

1 cucharadita de vainilla

1/8 cucharadita de sal

4 claras de huevos grandes

Caliente el horno a 350 grados F.

Mezcle el cacao, el azúcar y la sal. En otro bol, combine la vainilla y las claras de huevo.

Agregue poco a poco la mezcla líquida a los ingredientes secos subiendo la velocidad de la batidora a media hasta que la masa se vea glaseada, aproximadamente 2 minutos. Agregue las almendras.

Ponga bolas de ¼ taza de masa a 3 pulgadas de distancia en una bandeja para hornear cubierta con papel de cera (el papel de aluminio antiadherente también funciona bien). Ponga en el horno y baje la temperatura a 325° F.

Mantenga en el horno hasta que aparezcan grietas por encima y estén firmes al tacto (más o menos 16 minutos). Deje enfriar en el papel o aluminio, después retire del horno. Vuelva a poner el horno a 350° antes de meter la siguiente bandeja de galletas. Salen 12 galletas grandes.

Una contribución de Julie C.B.

Galletas de avena blandas

4 tazas de avena (sin cocinar)

1 cucharadita de sal

2 cucharaditas de vainilla

¾ taza de aceite vegetal

4 claras de huevo

2 tazas de azúcar

Bata ligeramente las claras de huevo, después agregue los demás ingredientes (la avena al final). Meta la mezcla al refrigerador un par de horas. Eche cucharadas grandes de la mezcla en unas bandejas de hornear untadas con aceite dejando espacio entre las galletas

(aproximadamente 6 galletas por bandeja). Meta al horno a 325° F durante 15 minutos hasta que los bordes estén dorados y crujientes. Por dentro estarán blandas. Salen unas 18 galletas grandes. Añada ½ taza de coco si puede encontrar alguna marca sin sal.

Una contribución de Nina G. de Hawai

Galletas de matzo

2 tazas de harina de matzo (de la consistencia del pan rallado)

2 tazas de farfel (trozos pequeños)

1 ½ tazas de azúcar

1 cucharadita de canela

1 taza de pasas

1 taza de nueces en trocitos (opcional)

¼ cucharadita de sal

6 claras de huevos grandes

2/3 taza de aceite de maíz

Combine la harina de matzo, el farfel, el azúcar, la canela, las pasas, las nueces (si se usan) y la sal. Agregue las claras de huevo y el aceite.

Ponga bolitas de masa del tamaño de una cucharada en una bandeja de hornear untada con aceite. Meta al horno a 350° F durante 20-25 minutos.

Una contribución de Kim S. de Nueva Jersey

Galletas olvidadas

2 claras de huevo

Un poco de sal

½ taza de azúcar

1 cucharadita de extracto de vainilla

½ taza (o más) de nueces en trocitos o nueces pacanas (opcional)

Caliente el horno a 350 grados F.

Bata las claras de los huevos a punto de nieve.

Añada la vainilla y el azúcar poco a poco sin dejar de batir. Continúe batiendo las claras a punto de nieve (la mejor manera de hacerlo es con una batidora de mano). Agregue las nueces, si va a usarlas. Ponga cucharadas de la masa en papel de cera o en una tela pastelera Silpat encima de una bandeja de hornear. Meta la bandeja al horno y apáguelo inmediatamente.

Deje las galletas en el horno toda la noche.

Retire las galletas de la bandeja y guarde en un recipiente hermético. Se pueden conservar varios días en el recipiente y se congelan bien. Salen unas 25-30 galletas.

Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Brownies de praliné

1 1/3 tazas de harina
 1 taza de azúcar morena
 1/2 taza de azúcar blanco
 1/2 cucharadita de sal sin yodo
 1/2 cucharadita de levadura en polvo
 4 cucharaditas de vainilla
 1/4 taza de aceite de canola
 3 claras de huevo
 1/2 taza de nueces pacanas en trocitos
 Combine con una cuchara y vierta en una bandeja de hornear de 7 x 11 pulgadas untada con un poco de aceite. Meta al horno a 350° F durante 20 minutos o hasta que estén dorados.
Una contribución de Elaine J.

Galletas de mantequilla de maní

1 taza de mantequilla de maní
 1 taza de azúcar
 2 claras de huevo
 Combine los ingredientes. Haga pequeñas bolas y póngalas en una bandeja de hornear sin engrasar. Aplaste con un tenedor. Meta al horno a 350° F durante 10-12 minutos.
Una contribución de Theresa B.

Chocolate especial Hershey's

8 onzas de chocolate para hornear Hershey's sin azúcar en trocitos
 1/4 taza de grasa para cocinar*
 1 cucharadita de grasa para cocinar*
 1/8 cucharadita de extracto de vainilla
 2 tazas de azúcar en polvo
 En un bol mediano, ponga el chocolate y la grasa para cocinar y meta al microondas al máximo durante un minuto y medio o dos, hasta que la mezcla se haya derretido y esté suave al revolver. Añada el extracto de vainilla. Poco a poco agregue el azúcar en polvo. Si la mezcla espesa demasiado, amase con las manos. Extienda en una bandeja. Tape bien; refrigere hasta que se solidifique. Rompa en pedazos. Guarde en el refrigerador bien tapado.

*Muchas grasas para cocinar contienen productos de soya. La grasa para cocinar Spectrum Natural Organic Shortening está hecha con aceite de palmera y está permitida en la dieta con bajo contenido en yodo.

Una contribución de Christine N. de Virginia
Un comentario de Christine: "Después de que Hershey cambiara la receta de la tableta de chocolate Special Dark para incluir leche (ingrediente no permitido en la dieta con bajo contenido en yodo), decidieron ofrecer una versión sin leche para las órdenes por correo, como respuesta a todos los consumidores con alergias. Desgraciadamente, no ha habido suficiente demanda para continuar ofreciendo este servicio. Como se dan cuenta de la manera en que esto puede afectar a aquellas personas alérgicas a la leche, Hershey ha creado una receta para hacer tabletas de chocolate sin leche en casa".

Galletas de chocolate y nueces pacanas

1 ½ tazas de azúcar
 2 ½ cucharadas de cacao
 2 2/3 tazas de nueces pacanas en trocitos
 3 claras de huevo a temperatura ambiente
 Un poco de sal
 ¼ cucharadita de vainilla
 Caliente el horno a 350° F. Cubra dos bandejas de hornear con papel de cera. Tamice el azúcar y el cacao y póngalos en un bol grande. Añada las nueces pacanas y revuelva para mezclar bien. En otro recipiente, bata las claras de huevo hasta que estén espumosas, añada la sal y la vainilla y continúe batiendo hasta que las claras estén a punto de nieve. Con cuidado combine las claras de huevo con la mezcla de azúcar usando una espátula de plástico hasta que todo esté bien mezclado. Con una cuchara, vierta la masa en la bandeja de hornear (12 por bandeja) (si mete la cuchara en agua antes de echar la siguiente galleta la masa se despegará fácilmente). Meta al horno aproximadamente 10-12 minutos. Son fáciles de preparar, delicadas y sabrosas.

Una contribución de Linda S.

Brownies

Ingredientes secos:
 1 1/3 tazas de harina
 1 ½ tazas de azúcar
 2/3 taza de cacao en polvo
 ½ cucharadita de sal

Ingredientes líquidos:
 2/3 taza de aceite de canola
 4 cucharaditas de vainilla
 3 claras de huevo (O combine y deje reposar durante 5 minutos: 2 cucharadas de claras de huevo en polvo y 6 cucharadas de agua)
 En dos recipientes diferentes, combine los ingredientes secos y los ingredientes líquidos. Mezcle. Revuelva. Extienda en una bandeja de hornear de 13 x 19 pulgadas untada de aceite. Meta al horno a 350° F durante 18-23 minutos.
Una contribución de un amigo de la Asociación ThyCa

Esperamos que les hayan gustado estas recetas.

Si quiere aportar su propia receta

a la próxima edición, por favor envíela a

recipes@thyca.org.

Gracias.