

# Healthy Eating

## cookbook



The fun and easy way.

# Breakfast

## Chocolate chip banana oat muffins

### INGREDIENTS

3 cups rolled oats  
½ tsp ground cinnamon  
⅛ tsp ground nutmeg  
1 tsp baking powder  
¼ tsp salt  
2 large eggs  
¼ cup pure maple syrup  
1 cup mashed banana (2 bananas)  
2 tsp pure vanilla extract  
1 cup milk  
¼ cup melted coconut oil  
1 cup mini chocolate chip



### INSTRUCTIONS

Preheat oven to 350 degrees Fahrenheit

In a medium bowl combine oats, cinnamon, nutmeg, baking powder, and salt.

In another bowl, crack the 2 eggs and whisk together with the maple syrup, mashed bananas, and vanilla until smooth.

Slowly whisk in milk and coconut oil.

Pour wet ingredients into the dry ingredients, stir until mixed well.

Slowly stir in the chocolate chips.

Divide mix evenly between 12 muffin tins.

Bake for 30 minutes or until tops are lightly brown.

It is important to eat breakfast in the morning to provide your body, especially your brain, with adequate nutrients. This provides you with more energy to start your day and keep you going all day.

# El desayuno

## Muffins de avena y plátano con chispas de chocolate

### LOS INGREDIENTES

3 tazas de avenas  
½ cucharadita de canela molida  
⅛ cucharadita de nuez moscada molida  
1 cucharadita de polvo para hornear  
¼ cucharadita de sal  
2 huevos grandes  
¼ taza de jarabe de arce puro  
1 taza de puré de plátanos (2 plátanos)  
2 cucharaditas de extracto de vainilla puro  
1 taza de leche  
¼ taza de aceite de coco derretido  
1 taza de mini chips de chocolate

### LAS INSTRUCCIONES

Precalentar el horno a 350 grados fahrenheit

En un tazón mediano, combine la avena, la canela, la nuez moscada, el polvo para hornear, y la sal.

En otro tazón, rompa los 2 huevos y bata junto con el jarabe de arce, el pure de plátanos, y la vainilla hasta que esté suave.

Bata lentamente la leche y el aceite de coco.

Agregue los ingredientes húmedos en los ingredientes secos y revuelva hasta que estén bien mezclados.

Agregue lentamente las chispas de chocolate.

Divida la mezcla en 12 partes iguales y coloque cada parte en un papel de muffin para hornear.

Hornear durante 30 minutos o hasta que la superficie de los muffins estén un poco tostadas.

¡Deje enfriar durante cinco minutos y provecho!

Es importante desayunar para que su cuerpo, especialmente su cerebro, tenga los nutrientes adecuados. El desayuno le brinda más energía de empezar su día y provéerle energía para todo el día.

# Lunch

## Pizza Zucchini Boats

### **INGREDIENTS**

4 large zucchini, halved lengthwise  
1 jar marinara sauce  
2 c. shredded mozzarella  
1 c. mini pepperoni  
1 tbsp olive oil  
Chopped fresh basil, for garnish

### **DIRECTIONS**

Preheat oven to 350 degrees F.

Remove the insides from the zucchini and put them in the skillet.

Sauté the zucchini insides until tender, 6 to 8 minutes, then pour in the marinara sauce.

Place hollowed zucchini on a large baking sheet. Spoon on sauce and zucchini mixture, then top with mozzarella and mini pepperoni.

Bake until zucchini is tender and cheese is golden, about 15 minutes.

Garnish with basil.

# El Almuerzo

## Pizza de calabacitas

### **LOS INGREDIENTES**

4 calabacitas, cortadas a lo largo y por la mitad

1 frasco de salsa marinara

2 tazas de queso mozzarella rallado

1 taza de mini pepperonis

1 cucharada de aceite de oliva

Albahaca fresca picada

### **LAS INSTRUCCIONES**

Precalentar el horno a 350 grados fahrenheit

Saque el centro de las calabacitas y ponga todo eso en el sarten.

Sofría los centros de las calabacitas hasta que estén suaves, de 6 a 8 minutos, luego agregue salsa marinara.

Coloque las calabacitas en una bandeja para hornear grande. Con una cuchara, agregue salsa marinara del sartén a las calabacitas y luego cubralas con queso mozzarella y mini pepperonis.

Hornear las calabacitas hasta que estén tiernas y el queso esté derretido y dorado, alrededor de 15 minutos. Decore las calabacitas con albahaca.



# Snack

## Avocado shrimp ceviche

### **INGREDIENTS**

**1 pound shrimp, uncooked and chopped**

**½ cup fresh lime juice**

**2 roma tomatoes, chopped**

**¼ cup red onion, diced**

**1 jalapeno pepper, chopped**

**¼ cup cilantro, chopped**

**3 avocados, chopped**

**salt and pepper to taste**

### **INSTRUCTIONS**

In a large bowl add the shrimp and lime juice. Let stand for 5 minutes until the shrimp turn opaque. The lime juice will cook the shrimp. Add the tomatoes, onion, jalapeno, and cilantro and toss with the lime juice. Cover and refrigerate for an hour.

Add the chopped avocados and toss right before serving and salt and pepper to taste.

Peanut butter is a superfood, containing a good source of carbohydrates, proteins, and healthy fats, that keeps you full and energized. It pairs great with apples, celery, bananas, yogurt, popcorn, and oatmeal.

# Aperitivo

## Ceviche de camarón con aguacate

### **LOS INGREDIENTES**

**1 libra de camarones, crudo y cortado**

**½ taza de jugo de limón**

**2 tomates roma, cortados**

**¼ taza de cebolla roja, cortada en cubitos**

**1 jalapeno, cortado**

**¼ taza de cilantro, cortado**

**3 aguacates, cortados**

**Sal y pimienta al gusto**

### **LAS INSTRUCCIONES**

En un tazón grande, agregue los camarones y el jugo de limón. Deje reposar 5 minutos hasta que los camarones se cosan con el jugo de limón. Agregue los tomates, la cebolla, el jalapeño y el cilantro y mezcle con el jugo de limón y los camarones. Cubra y refrigerere durante una hora.

Añada los aguacates picados antes de servir. Agregue sal y pimienta al gusto.

La mantequilla de cacahuate es una buena fuente de carbohidratos, proteínas, y grasa saludables, que lo mantienen lleno y energía. Puede ser consumido con manzanas, apio, plátanos, yogur, palomitas de maíz, y avena.

# Dinner

## Black bean flautas

### **INGREDIENTS**

**1/2 cup chopped red onion**

**1/4 cup chopped cilantro**

**Juice of 1 large lime**

**1 (16-ounce) can spicy vegetarian refried black beans**

**16 white corn tortillas, warmed so they are easier to roll**

**Olive oil**

**Chopped lettuce, cilantro, Cotija cheese, hot sauce, and lime wedges for serving**

### **INSTRUCTIONS**

**In a small bowl, combine the red onion, chopped cilantro, and lime juice. Set aside to marinate, stirring occasionally.**

**In a large heavy skillet, heat  $\frac{1}{4}$ -inch of oil over medium heat. Working with one tortilla at a time, spread 1 heaping tablespoon of refried black beans and  $\frac{1}{2}$  tablespoon of the onion, cilantro, and lime mixture evenly along one side of the tortilla. Gently roll the tortilla tightly beginning on the side with the filling. Use a toothpick to secure the flauta so it doesn't unroll while cooking.**

**Place the prepared flautas seam side down in the hot oil and cook, rotating with tongs, until they are golden brown and crispy on all sides, approximately 4-5 minutes per batch. Continue to cook the rest of the flautas in batches, adding more oil as needed. Remove the toothpicks after you have fried them and serve with lettuce, cilantro, cheese, hot sauce, and lime wedges.**

# La Cena

## Flautas de frijoles negros

### **LOS INGREDIENTES**

**$\frac{1}{2}$  taza de cebolla roja, cortada**

**$\frac{1}{4}$  taza de cilantro, cortada**

**El jugo de 1 limón grande**

**1 lata (16 onzas) de frijoles negros refritos vegetarianos picosos**

**16 tortillas de maíz blanco, calentadas para que sea fácil enrollarlas**

**Aceite de oliva**

**Lechuga picada, cilantro, queso cotija, salsa picante y tajadas de limón para servir**

### **LAS INSTRUCCIONES**

**En un tazón pequeño, mezcle la cebolla roja, el cilantro picado y el jugo de limón. Deje estos ingredientes marinar, revolviendo ocasionalmente.**

**En una sartén grande y pesado, agregue aceite de oliva y llene el sartén aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de pulgada. Espere hasta que el aceite esté caliente. Trabajando con una tortilla a la vez, agregue 1 cucharada de frijoles negros refritos y  $\frac{1}{2}$  cucharada de la mezcla de cebolla, cilantro y limón uniformemente a lo largo de una mitad de la tortilla. Enrolle suavemente la tortilla firmemente comenzando por el lado con el relleno. Use un palillo de dientes para asegurar que la flauta no se desenrolle mientras la cocina.**

**Coloque las flautas preparadas hacia abajo en el aceite caliente y cocine, girando con pinzas, hasta que estén doradas y crujientes por todos los lados, aproximadamente 4-5 minutos. Continúe cocinando el resto de las flautas en el sartén, añadiendo más aceite según sea necesario. Retire los palillos y sirva las flautas con lechuga, cilantro, queso, salsa picante y tajadas de limón.**

# Dessert

## HONEY & CINNAMON BANANAS

### INGREDIENTS

1 tablespoon coconut oil (olive oil works too!)

1 slightly under-ripened banana

1 tablespoon honey

1 tablespoon water

1 teaspoon ground cinnamon

### INSTRUCTIONS

Heat oil in a skillet over medium heat. Slice banana into about 1 inch thick slices.

Fry bananas for 2 minutes on each side, occasionally lifting to prevent sticking.

Whisk together honey and water. Remove pan from heat and pour honey and water over bananas.

Top with cinnamon.



# El postre

## Plátanos con miel y canela

### LOS INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de coco (o aceite de oliva)

1 plátano blando

1 cucharada de miel

1 cucharada de agua

1 cucharadita de canela molida

### LOS INSTRUCCIONES

Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Corte el plátano en rodajas de aproximadamente 1 pulgada de grosor.

Fria los plátanos durante 2 minutos en cada lado, ocasionalmente levantando las rodajas para evitar que se peguen.

Bata la miel y el agua. Retire el sartén del fuego y agregue la miel y el agua sobre los plátanos.

Cubra las rodajas de plátano frito con canela molida.

Lard is a saturated fat which over time can have a negative affect on your heart health. It is a healthier option to use olive oil or vegetable oil while cooking to minimize the health consequences.

La manteca es una grasa saturada que puede tener un efecto negativo hacia su salud del corazón. Usar aceite de oliva o aceite vegetal al cocinar sus comidas puede reducir las consecuencias de su salud.

# Nutrition Label Information

**Always check the serving size, number of servings, and the number of calories per serving.**

**Choose foods that are lower in sodium and saturated fat. Keep trans fat at 0.**

**Select foods that are nutrient dense and are a good source of fiber.**

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving size	1 potato (148g/5.2oz)
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>110</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%
<b>Sodium</b> 0mg	0%
<b>Total Carbohydrate</b> 26g	9%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 20mg	2%
Iron 1.1mg	6%
Potassium 620mg	15%
Vitamin C 27mg	30%
Vitamin B <sub>6</sub> 0.2mg	10%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Know what  
you're eating.

# Información de etiquetas nutricionales

## Datos de Nutrición

5 raciones por envase

Tamaño por Ración 2/3 cubes (100g)

Cantidad por Ración

**Calorías** **450**

% valor diario\*

**Grasa Total** 15g **20%**

Grasa Saturada 8g **41%**

Grasa Trans 1g

**Colesterol** 30mg **11%**

**Sodio** 310mg **13%**

**Carbohidrato Total** 77g **28%**

Fibra Dietética 1g **5%**

Los azúcares totales 61g

Incluye 40g de Azúcares añadidos **79%**

**Proteínas** 2g

Vitamina D 2mcg 8% . Calcio 151mg 10%

Hierro 12mg 70% . Potasio 115mg 2%

\* El% de valor diario (DV) indica la cantidad de un nutriente en una porción contribuye a una dieta diaria. 2000 calorías al día se utiliza para el consejo general de la nutrición.

**Siempre revisé la cantidad de una porción, la cantidad total de porciones, y la cantidad de calorías por porción**

**Escoja comidas que estén bajas en sal y grasas saturadas.**

**Mantenga la cantidad de grasas "trans" que consuma, en 0.**

**Elija comidas que sean nutritivas y que sean una buena fuente de fibra.**

Conozca bien lo que come.

# Brought to you by



## Boise State School of Nursing

The first wealth  
is health!

