



# Recetas fáciles de comidas con bajo sodio

## Espaguetis con salsa de carne

- 1 libra de carne de res o pavo molida con poca grasa (sin condimentar)
  - ½ taza de agua
  - 1 cebolla blanca o amarilla picada
  - 2 o 3 dientes de ajo picados o 1 cucharada sopera de ajo en polvo
  - 1 lata de 15 onzas de tomate triturado o de salsa de tomate **sin sal agregada** (*no salt added crushed tomatoes*)
  - 1 lata de 6 onzas de pasta de tomate **sin sal agregada** (*tomato paste no salt added*)
  - 2 a 3 cucharadas de condimento italiano (*italian seasoning*) o 1 a 2 cucharadas soperas de orégano fresco picado, romero, albahaca y tomillo
  - 1 cucharada de aceite de oliva
1. Dorar la carne con la cebolla, ajo, aceite y hierbas en una olla o sartén grande.
  2. Agregue la lata de tomates o de salsa, la pasta de tomate y el agua.
  3. Cocine a fuego lento por 30 minutos a 1 hora.
  4. Sirva sobre 1 taza de espaguetis o alguna otra pasta.

## Berry smoothie (licuado)

- 1 plátano
- 1 taza de frutas tipo bayas\* (*berries*) frescas o congeladas
- ½ taza de yogur con o sin sabor
- 1 taza de leche

Licuar todo y ¡a disfrutar!

\*(Fresas, arándanos, frambuesas, etc.)

## Un parfait perfecto

- ½ taza de yogur con o sin sabor
- 1 o 2 cucharadas de miel o almíbar de arce (*maple syrup*)
- 1 taza de varios tipos de frutas frescas picadas
- De 2 a 4 cucharadas de granola, frutos secos (cacahuets, almendras, nueces, avellanas, etc.), semillas o coco rallado

Poner capas de yogur, fruta, granola, frutos secos (cacahuets, almendras, nueces, avellanas, etc.), semillas o coco rallado en un vaso grande.

### **Papitas de col rizada (*kale*)**

- 1 manojo de col rizada fresca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Una pizca de sal a gusto.

Cortar la col rizada en pedacitos. Ponerla en un plato hondo. Agregar el aceite y la sal. Mezclar todo con las manos. Extender todo parejo sobre una charola para hornear. Hornear entre 12 y 20 minutos hasta que quede un poco dorado y crujiente en los bordes.



# Easy Low Sodium Recipes

## Spaghetti with meat sauce

- 1 pound lean ground beef or turkey (non-seasoned)
  - ½ cup water
  - 1 white or yellow onion, chopped
  - 2 to 3 cloves minced garlic or 1 Tablespoon garlic powder
  - 1 – 15 ounce can “no salt added” crushed tomatoes or tomato sauce
  - 1 – 6 ounce can “no salt added” tomato paste
  - 2 to 3 Tablespoons dried Italian Seasoning, or 1 to 2 Tablespoons each chopped fresh oregano, rosemary, basil and thyme
  - 1 Tablespoon olive oil
1. Brown meat with onion, garlic, oil and herbs in a large pot or pan.
  2. Add canned tomatoes or sauce, tomato paste and water.
  3. Simmer for 30 minutes to 1 hour.
  4. Serve over 1 cup of cooked spaghetti or other pasta.

## Berry smoothie

- 1 banana
- 1 cup fresh or frozen berries
- ½ cup plain or flavored yogurt
- 1 cup milk

Blend all together and enjoy!

## Perfect parfait

- 1 cup plain or flavored yogurt
- 1 to 2 Tablespoons honey or maple syrup (optional)
- 1 cup mixed chopped fresh fruit
- 2 to 4 Tablespoons granola, mixed nuts, seeds or coconut flakes

Layer yogurt, fruit, granola, mixed nuts, seeds or coconut flakes in a tall glass.

## Kale chips

- 1 bunch fresh kale
- 1 Tablespoon olive oil
- Pinch of salt to taste

Tear kale into pieces. Put in bowl. Add oil and salt. Mix with hands. Spread evenly on baking sheet. Bake 12 to 20 minutes until gently browned and crispy at the edges.