

Ooh LaLa

Añade un toque latino a las festividades

Cuando era niña, todos los años la familia entera se reunía en casa de mis abuelos para celebrar las festividades y disfrutar de una suculenta comida que honraba nuestro orgullo americano, así como también nuestra herencia hispana.

Los pequeños — yo incluida — cantábamos canciones, actuábamos y leíamos historias, mientras los mayores comían. ¡Y cómo comían! Pavo asado con jalapeños, salsa picante de arándanos y birote (un pan duro mexicano), en lugar del pan de mesa tradicional de los estadounidenses. Tengo muchos recuerdos hermosos de esas comidas, pero al recordarlas vienen a mi mente sentimientos agriados. Hace varios años mi abuela murió debido a la diabetes. Ver cómo ella y otros cercanos a mí han sufrido con esta enfermedad prevenible, cambió mi manera de pensar con respecto a la comida. Honrar su memoria es preservar las tradiciones de la familia, pero ahora lo hacemos de una manera más saludable.

Tomar decisiones acertadas sobre nuestra salud es mucho más difícil en esta temporada, pero es importante que lo hagamos. Y recuerda no sólo disfrutar de la comida, sino también de tus familiares y amigos.

Give Your Holidays a Latino Touch

When I was a child, my entire family gathered at my grandparents' house each year for the holidays to enjoy a succulent meal that celebrated our pride as Americans as well as our Latino heritage.

The little ones, myself included, performed songs and skits and read stories just as the grown-ups sat down to eat. And oh, did they eat! Roast turkey with jalapeños on the side. Cranberry sauce with a bit of spice. Hard Mexican buns called birote, instead of traditional rolls. I have such wonderful memories of those meals, but looking back at those times is always bittersweet. Several years ago we lost my grandmother to diabetes. Watching her and others who are close to me suffer from this disease changed the way I think about eating. To truly honor my grandmother's memory means preserving our family's traditions, but doing so in a healthy way.

Making good choices is harder at this time of year than any other, but it's important. And remember to not only enjoy the good food, but the company of family and friends as well.

Chef LaLa

CONTENIDO/CONTENTS

PON UNA MESA ELEGANTE 2 <i>SET AN ELEGANT TABLE</i>	MANTÉN A TU FAMILIA EN FORMA 9 <i>KEEP YOUR FAMILY IN SHAPE</i>
LA CHEF LALA COMPARTE SUS RECETAS FESTIVAS FAVORITAS 3 <i>CHEF LALA SHARES HER FAVORITE HOLIDAY RECIPES</i>	SABOREA LA COSECHA DE LA TEMPORADA 11 <i>SAVOR THE SEASON'S HARVEST</i>
	INVOLUCRA A LOS CHICOS EN ESTOS DÍAS FESTIVOS 12 <i>MERRY-MAKING WITH THE KIDS</i>

De parte de tu supermercado independiente local dedicado a sus consumidores hispanos.
From your independent neighborhood supermarket dedicated to Hispanic consumers.

**Contáctanos en/
Contact us:**
Unified Grocers, Inc.
5200 Sheila Street
Commerce, CA 90040
322-264-5200

**Volumen 1, Ejemplar 1
Volume 1, Issue 1**

La chef LaLa comparte sus recetas festivas favoritas



La chef LaLa ha creado este menú para el Día de Acción de Gracias especialmente para ti. Puedes añadir un toque latino con estos tentadores acompañamientos y el postre.

PAVO ASADO

Cocinar apropiadamente el pavo toma tiempo. Calienta el horno a 325°F para pavo fresco o descongelado, y sigue la guía del Departamento de Agricultura de Estados Unidos, (USDA, por sus siglas en inglés) para asar el pavo. Deja reposar el pavo 20 minutos después de cocido. Esto permite que los jugos saturen el ave uniformemente y se pueda cortar con mayor facilidad. Recuerda, corta en las uniones. Cortarlo en el hueso no es una buena opción.



Chef LaLa shares her favorite holiday recipes

Chef LaLa has created this Thanksgiving menu with you in mind. You can add Latino touches with these tempting side dishes and dessert.

ROAST TURKEY

Turkey takes time to cook properly. Set the oven temperature at 325°F for fresh or thawed turkey, and follow the roasting guidelines of the U.S. Department of Agriculture. Let the turkey cool 20 minutes after cooking. This allows the juices to saturate the bird evenly for better slicing. Remember, cut at the joints. Chopping through the bone is not a good option.

TIEMPO DE COCCIÓN DEL PAVO

SIN RELLENO

De 8 a 12 libras 2¾ a 3 horas
 De 12 a 14 libras 3 a 3¾ horas
 De 14 a 18 libras 3¾ a 4¼ horas
 De 18 a 20 libras 4¼ a 4½ horas
 De 20 a 24 libras 4½ a 5 horas

CON RELLENO

De 8 a 12 libras 3 a 3½ horas
 De 12 a 14 libras 3½ a 4 horas
 De 14 a 18 libras 4 a 4¼ horas
 De 18 a 20 libras 4¼ a 4¾ horas
 De 20 a 24 libras 4¾ a 5¼ horas

TURKEY COOKING TIMES

UNSTUFFED

8 to 12 pounds 2¾ to 3 hours
 12 to 14 pounds 3 to 3¾ hours
 14 to 18 pounds 3¾ to 4¼ hours
 18 to 20 pounds 4¼ to 4½ hours
 20 to 24 pounds 4½ to 5 hours

STUFFED

8 to 12 pounds 3 to 3½ hours
 12 to 14 pounds 3½ to 4 hours
 14 to 18 pounds 4 to 4¼ hours
 18 to 20 pounds 4¼ to 4¾ hours
 20 to 24 pounds 4¾ to 5¼ hours



Tamales

Muchas panaderías y mercados mexicanos venden la masa para los tamales ya preparada. Aquí tienes una receta si deseas hacer tu propia masa para tamales.

Many Mexican bakeries and markets offer the masa already prepared for tamales. If you prefer to make your own masa for tamales, here's a recipe.

CONSEJOS DE LA CHEF LALA

Para unos tamales más saludables utiliza aceite canola, en lugar de grasa saturada.

1 lb. de carne = 1 docena de tamales pequeños

¾ lb. de masa = 1 docena de tamales pequeños

Chef Lala's Tips

For healthier tamales use canola oil instead of saturated fat.

1 lb. of meat = 1 dozen small tamales

¾ lb. of masa = 1 dozen small tamales

MASA

- ½ lb. de manteca
- 1½ lbs. de masa fresca
- ⅓ taza de caldo de res
- 2½ cdas. de sal
- 1 cda. de polvo de hornear

1. Con una batidora eléctrica bate la manteca en un recipiente grande hasta que esponje y se llene de aire. Poco a poco incorpora la masa; cuando ambos ingredientes estén bien mezclados obtendrás una pasta suave y delicada, parecida a la crema de mantequilla batida.
2. Agrega el caldo hasta obtener una pasta suave; añade la sal y el polvo de hornear. Para ver si la masa está en su punto, coloca una cucharadita de la misma en un vaso de agua fría; si ésta flota, la masa está lista; de lo contrario, debes seguir batiendo. Si utilizas masa de harina, también llamada masa seca, sigue las instrucciones del paquete para hacer la masa y luego las instrucciones de arriba para hacer la masa para tamales.

Prepara los tamales con tu propio relleno.

Nutrición por ración para 30 raciones:
151 calorías, 17g de carbohidratos, 2g de proteína, 2g de fibra, 8g de grasa, 3g de grasa saturada, 7mg de colesterol, 610mg de sodio

MASA

- ½ lb. lard
- 1½ lb. fresh masa
- ⅓ cup beef stock (from boiling meat filling)
- 2½ tbsp. salt
- 1 tsp. baking powder

1. With an electric mixer beat the lard in a large bowl until fluffy and fully aerated. Begin adding the masa slowly until fully incorporated. When all the masa has been incorporated, the mixture should be very light and delicate like buttercream frosting.
2. Add enough stock to make a smooth paste. Add salt and baking powder. To test if the masa is done correctly, 1 teaspoon of prepared masa will float in a cup of cool water. If it does not, continue to whip. For masa harina, also called masa seca (corn masa mix), follow the package instructions to make masa. Then follow the instructions above to make into masa for tamales.

Prepare the tamales with your own filling.

Nutrition per serving for 30 servings:
151 calories, 17g carbohydrate, 2g protein, 2g fiber, 8g fat, 3g saturated fat, 7 mg cholesterol, 610mg sodium

HOJAS DE MAÍZ

1. Remoja las hojas de maíz en un recipiente grande con agua tibia por aproximadamente dos horas. Con cuidado debes separarlas cuando estén suaves. Trata de no romperlas o dañarlas. Es más fácil hacer los tamales en hojas de una sola pieza.
2. Cuando las hojas estén suaves, retíralas del agua y escúrrelas; luego colócalas sobre una superficie plana, sobre toallas de papel.

ENSAMBLADO

1. Coloca una cucharada de la masa preparada en el centro de la hoja de maíz. Con la parte trasera de la cuchara esparce la masa ⅛ ó ¼ de pulgada. Añade una pequeña cantidad de tu propio relleno en el centro de la masa y con cuidado dobla los extremos de la hoja hacia adentro para envolver el relleno.
2. Dale vuelta a la parte de abajo de la hoja y asegura la envoltura con un pedacito de la misma hoja. Puedes usar papel de cera para asegurar los tamales y evitar que el relleno se salga.

COCCIÓN

1. Coloca los tamales en una vaporera o en una olla honda con una rejilla que permita que éstos se cocinen al vapor; agrega un poco de agua y cubre hasta que se cocinen por una hora. Añade más agua si es necesario.
2. Los tamales están listos cuando la masa se separa de las hojas. Para tapar la olla herméticamente, puedes utilizar una tela fina o gasa debajo de la tapa. Mientras se cocinan, ocasionalmente revisa el nivel del agua.

CORN HUSKS

1. Soak the husks in a large bowl filled with warm water for about 2 hours. Carefully separate them when they get soft, trying not to tear or damage the corn husks. It is easier to make tamales if the husks are in one piece.
2. After the corn husks have softened, take some out of the water, shake the water off and lay them on the counter on paper towels.

ASSEMBLY

1. Spoon prepared masa on the center of a corn husk. With the back of a spoon, spread masa ⅛- to ¼-inch thick on the husks. Add a small amount of your own filling in the center and bring the sides of the corn husks together, folding so that it encloses the filling.
2. Twist the ends of the tamale and secure by tying with a small strip of corn husk. Wax paper can be used as an additional wrap.

COOKING

1. Place in a steamer or on a rack in a pot deep enough to steam. Add water to just below the steamer; cover with a tight fitting lid and steam about 1 hour. Add water as needed.
2. Tamales are ready when masa pulls away from husks. A thin cloth can be used under the lid to make a tighter fit. Occasionally check the water level.



EJOTES CON CHORIZO Y ALMENDRAS

- 1 lb. de ejotes frescos
- 1¼ cda. de sal
- 1 cda. de mantequilla
- 1 oz. de almendras, en rodajas
- 3 cdas. de chorizo, cocido

1. Lava los ejotes y córtalos las puntas. Deben quedar enteros. Coloca una olla con agua y sal en la estufa y hierva. Añade los ejotes y cocina de 3 a 5 minutos o hasta que los ejotes estén tiernos pero con un color brillante. Retira y escurre.
2. Vuelve a colocarlos en la olla y agrega la mantequilla. Revuelve hasta que ésta se derrita. Vierte los ejotes en un platón de servir y decora con el chorizo y las almendras.

Rinde 4 porciones

Nutrición por ración: 135 calorías, 9g de carbohidratos, 5g de proteína, 5g de fibra, 9g de grasa, 3g de grasa saturada, 14mg de colesterol, 830g de sodio

GREEN BEANS WITH CHORIZO AND ALMONDS

- 1 lb. fresh green beans
- 1¼ tsp. salt
- 1 tbsp. butter
- 1 oz. almond slices
- 3 tbsp. chorizo, cooked

1. Wash and trim ends of fresh green beans, but leave beans whole. Bring a large pot of water and salt to boil; add beans and blanch about 3-5 minutes or until beans are crisp-tender but still bright green. Remove from heat and drain.
2. Return beans to pot and add butter to melt; toss. Transfer to serving dish and top with chorizo and almonds.

Serves 4

Nutrition per serving: 135 calories, 9g carbohydrate, 5g protein, 5g fiber, 9g fat, 3g saturated fat, 14mg cholesterol, 830mg sodium



Papas

PURÉ DE PAPAS AL CHIPOTLE

- 2 lbs. de papas Russet, peladas
- 2 cdas. de mantequilla
- 1 taza de half and half (mezcla de leche y crema de leche)
- 3 oz. de salsa de tomate enlatada
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 2 cdtas. de adobo de chile chipotle (necesitarías sólo la salsa)
- 1 cdta. de sal

1. Coloca las papas en una olla. Agrega agua y cubre. Cocina hasta que estén suaves. Escurre el agua y regresa las papas a la olla. Haz un puré suave, pero en el que queden trocitos de papas.
2. Reduce el calor a fuego lento. Añade la mantequilla, leche con crema, salsa de tomate, ajo, salsa de chipotle y sal. Revuelve los ingredientes para combinarlos bien y cocina hasta que estén bien calientes.

Rinde 8 porciones

Nutrición por ración: 162 calorías, 23g de carbohidratos, 4g de proteína, 2g de fibra, 6g de grasa, 4g de grasa saturada, 23mg de colesterol, 622mg de sodio

CHIPOTLE MASHED POTATOES

- 2 lb. russet potatoes, peeled
- 2 tbsp. butter
- 1 cup half-and-half
- 3 oz. canned tomato sauce
- 2 cloves garlic, minced
- 2 tsp. chipotles in adobo, sauce only
- 1 tsp. salt

1. Place potatoes in pot, add water to cover and cook until tender. Drain water and return potatoes to pot. Mash until potatoes are smooth but still have a few small chunks.
2. Reduce heat to low. Add butter, half-and-half, tomato sauce, garlic, chipotle sauce and salt. Fold ingredients together to combine. Cook until completely heated through.

Serves 8

Nutrition per serving: 162 calories, 23g carbohydrate, 4g protein, 2g fiber, 6g fat, 4g saturated fat, 23mg cholesterol, 622mg sodium

Flan de mango

FLAN CREMOSO DE MANGO

- 3 tazas de azúcar, uso dividido
- 4 tazas de leche entera
- ½ vaina de vainilla, cortada a lo largo, o 2 cdtas. de extracto de vainilla
- 7 huevos
- 2 yemas de huevos
- 1 mango pequeño, pelado, sin semilla y hecho puré en un procesador de alimentos (½ taza de puré)
- Rebanadas de mango fresco (opcional)

1. Precalienta el horno a 300°F. Coloca 6 moldes (de 8 oz. cada uno) en una bandeja de metal profunda de 9 x 13 pulgadas. Deja a un lado. Vierte 2 tazas de azúcar en una olla profunda. Con mucho cuidado añade ½ taza de agua alrededor del azúcar. No lo revuelvas. Coloca la olla sobre fuego medio-alto y hierva. Baja el fuego a medio-lento y cuece, sin revolver, hasta que el azúcar esté dorada, unos 10 a 20 minutos. Retira del fuego inmediatamente. Cuando el azúcar esté dorado oscuro, rápidamente vierte ¼ taza en cada molde y ladea para cubrir los lados. Deja enfriar.
2. Hierva la leche y vaina de vainilla en una cacerola sobre fuego medio. Retira del fuego y deja a un lado. Entretanto, en un recipiente grande, bate los huevos, yemas y la taza de azúcar restante. Agrega la mitad de la mezcla de leche sobre los huevos y bate para incorporar bien. Vierte la leche restante en los huevos. Bate el puré de mango y añade a la mezcla de huevos. Bate todo hasta que esté suave. Cuela sobre una jarra para suavizar la mezcla y retirar las fibras de mango y la vaina de vainilla.
3. Vierte la mezcla de flan en los moldes acaramelados. Coloca la bandeja de metal 9 x 13 pulgadas sobre la rejilla del medio del horno. Agrega 2½ cuartos de agua caliente para hacer un baño María (el agua debe llegar hasta la mitad de los moldes). Hornea hasta que el centro esté firme y seco, unos 30 a 35 minutos.
4. Retira los moldes del baño María y traslada a una rejilla para enfriar y deja enfriar completamente. Cubre y refrigera al menos 4 horas o hasta la hora de servir.
5. Para servir, afloja los bordes de los flanes. Inviértelos sobre platos individuales. Sirve con las rebanadas de mango, si deseas.

Rinde 6 porciones

Nutrición por ración: 430 calorías, 49g de carbohidratos, 6g de proteína, 1g de fibra, 24g de grasa, 14g de grasa saturada, 280mg de colesterol, 70mg de sodio

No hay nada más rico en Navidad que un delicioso flan cubierto de caramelo.

There's nothing more delicious at Christmas than a caramel-covered flan.



CREAMY MANGO FLAN

- 3 cups sugar, divided
- 4 cups whole milk
- ½ vanilla bean, split lengthwise, or 2 tsp. vanilla extract
- 7 eggs
- 2 egg yolks
- 1 small mango, peeled, pitted and puréed in food processor (½ cup purée)
- Fresh mango slices (optional)

1. Preheat oven to 300°F. Place 6 (8-ounce) molds in a 9x13-inch pan; set aside. Pour 2 cups of the sugar into a deep saucepan. Carefully pour ½ cup water around sugar. Do not stir. Place over medium-high heat, and bring to boiling. Reduce heat to fast simmer and cook without stirring until amber-colored, 10 to 20 minutes. Immediately remove from heat. When mixture is a deep caramel color, quickly pour about ¼ cup caramel into each mold and swirl to coat sides. Set aside to cool.
2. In saucepan, bring milk and vanilla bean to boiling over medium heat. Remove from heat and set aside. Meanwhile, in large bowl whisk together eggs, egg yolks and remaining 1 cup sugar. Whisk about half the hot milk into egg mixture until well

incorporated. Whisk remaining hot milk into egg mixture. Whisk in mango purée until smooth. Strain mixture into a pitcher to smooth it and to remove vanilla bean and mango fibers.

3. Pour mixture into the caramel-lined molds. Place in pan on middle rack of oven; add 2½ quarts hot water to pan to reach halfway up molds. Bake until flan is dry and set in center, 30 to 35 minutes.
4. Remove molds from pan and transfer to cooling rack; cool completely. Cover and refrigerate at least 4 hours before serving.
5. To serve, run sharp knife around edges of each flan to loosen. Invert onto individual serving dishes. Serve with mango slices, if desired.

Serves 6

Nutrition per serving: 430 calories, 49g carbohydrate, 6g protein, 1g fiber, 24g fat, 14g saturated fat, 280mg cholesterol, 70mg sodium