

Healthy Heart Café Signature Flatbread



Vegetable Ingredients:

- 1 lb Mushrooms, Fresh, Sliced
- 8 oz Asparagus, Fresh, Cuts and Tips
- 8 oz Zucchini, Fresh, Cut into Thin 1/2 Moons
- 8 oz Yellow Squash, Cut into Thin 1/2 Moons
- 8 oz Red Onion, Small Diced
- 6 Tbsp Extra Virgin Olive Oil
- 1 tsp White Pepper, Ground
- 1 Tbsp Italian Seasoning

Directions:

Cut all vegetables and place in a large bowl. Add olive oil, Italian Seasoning, salt and white pepper, and toss to mix. Place on sheet tray and roast in oven set to 425 degrees for 8-10 minutes. Cook until vegetables are lightly caramelized. Put to the side and let cool. When cooled, top each piece of flatbread with 6 oz. of the cooked and cooled vegetables, then cut in 1/2 to make 2 servings. Each serving gets 3 oz. of the vegetables.

Servings: 16 (bulk recipe)

Flatbread Ingredients:

- 1 piece Rustic Flatbread
- 6 oz Roasted Vegetable Mix (see recipe)
- 1 Tbsp Roasted Red Pepper Pesto
- 1/2 oz Shredded Parmesan Cheese, sprinkled on top
- 1 oz Arugula Lettuce
- 2 tsp Balsamic Glaze

Directions:

To assemble flat bread for 2 servings: Place 1 piece (12" X 5") flatbread on baking surface. Spread with 1 Tbsp. roasted red pepper pesto. Keep a 1/4 inch border without pesto all the way around flatbread. Place 6 oz. vegetables in the center of bread and spread out evenly.

Sprinkle top with .5 oz. shredded parmesan per flatbread and bake in oven. Set oven to 400 degrees and cook for 10 minutes until vegetables are lightly caramelized and parmesan cheese is lightly browned.

Top with 1 oz. arugula lettuce per flat bread and zig zag top with 2 tsp of balsamic glaze. Cut flatbread in 1/2 to make 2 servings and serve.

Servings: 2

Nutrition Facts	
Serving Size: 1/2 a Flatbread (186g)	
Amount Per Serving	
Calories 310	Cal. from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fats 0g	
Cholesterol less than 5mg	2%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 38g	15%
Dietary Fiber 3g	15%
Sugars 6g	
Protein 10g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 4%
Calcium 2%	Iron 0%

*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



PAN PLANO CON VEGETALES DEL HEALTHY HEART CAFÉ



Vegetales Ingredientes:

- 1 libra de hongos (champiñones), frescos, cortados en rodajas
- 8 oz de espárragos frescos, cortados en pedacitos
- 8 oz de calabacín, fresco, cortes finos en media luna
- 8 oz de calabaza amarilla, cortes finos en media luna
- 8 oz de cebolla roja, cortada en cubitos pequeños
- 6 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharada de condimento italiano

Procedimiento:

Corte todos los vegetales y colóquelos en un tazón grande. Agregue aceite de oliva, condimento italiano, sal y pimienta blanca, y revuelva para mezclar. Coloque en una bandeja de horno y ase en el horno a 425 grados durante 8-10 minutos. Cocine hasta que los vegetales estén ligeramente dorados. Dejar a un lado y dejar enfriar. Cuando se enfríe, cubra cada pieza de pan plano con 6 oz. de los vegetales cocidos y enfriados, luego córtelos a la mitad para hacer 2 porciones. Cada porción contiene 3 oz. de los vegetales.

Porciones: 16 (receta para grupos)

Pan Plano con Vegetales Ingredientes:

- 1 pieza de pan plano rústico
- 6 oz de mezcla de vegetales asados (ver receta)
- 1 cucharada de pesto de pimiento rojo asado
- 0.5 oz de queso parmesano rallado, espolvoreado encima
- 1 oz de rúcula
- 2 cucharaditas de glaseado balsámico

Procedimiento:

Para armar el pan plano para 2 porciones: Coloque 1 pieza (12 "X 5") de pan plano sobre la superficie para hornear. Unte con 1 cucharada de pesto de pimiento rojo asado. Mantenga un borde de 1/4 de pulgada sin pesto alrededor del pan plano. Coloque 6 oz. de vegetales en el centro del pan y esparza uniformemente.

Espolvoree la parte superior con 0.5 oz. de queso parmesano rallado y ponga el horno a 400 grados y cocine por 10 minutos hasta que las verduras estén ligeramente caramelizadas y el queso parmesano esté ligeramente dorado.

Cubra con 1 oz. lechuga rúcula y cubra en zigzag con 2 cucharaditas de aderezo balsámico. Corte el pan plano a la mitad para hacer 2 porciones y sirva.

Porciones: 2

Datos nutricionales

Tamaño de la porción: 1/2 pan plano (186g)

Cantidad por porción	
Calorías 310	Cal. De grasas 110
% del valor diario*	
Total de grasas 13g	20%
Grasas saturadas 3g	15%
Grasas Trans 0g	
Colesterol menos de 5mg	2%
Sodio 450mg	20%
Carbohidratos totales 38g	15%
Fibra dietética 3g	15%
Azúcares 6g	
Proteínas 10g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 4%
Calcio 2%	Hierro 0%

*El valor del porcentaje diario está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.



Rooftop Garden Salad with Green Goddess Dressing

Green Goddess Dressing

Ingredients:

- ½ cup Red Wine Vinegar
- 1 cup Extra Virgin Olive Oil
- ½ cup Great Northern Beans, Canned, Drained
- 1 Lemon, Zested and Juiced (chop Zest)
- ¼ cup Water
- 1 Tbsp Powdered Harvest Vegetable Base
- 2 Tbsp Honey
- 1 tsp Oregano, Dried
- ½ tsp Black Pepper
- 1 ½ oz Shallot, Fresh, cut in quarters
- ¼ bunch Italian Flat leaf Parsley, Chopped
- ¼ bunch Fresh Basil, Chopped
- 1 Tbsp Dijon Mustard
- 1 tsp Dried Tarragon
- 1 tsp Dried Dill Weed
- 1 Tbsp Sherry Vinegar

Directions:

Add all ingredients to blender except for extra virgin olive oil, dried herbs and fresh herbs. Mix on high speed until smooth. Add olive oil in a thin stream until all is incorporated. Add dried and fresh herbs and mix for 10-15 more seconds. One portion is 1 oz.

Rooftop Garden Salad

Ingredients:

- 3 ½ oz Mixed Greens, Seasonal, of any Kind
- 4 Cucumber Slices, 4 slices per serving
- 1 oz Tomatoes, Fresh, cut bite sized
- 2 Tbsp Purple Cabbage, Sliced Thin
- 2 Tbsp Shredded Carrots
- 1 oz Green Goddess Dressing (see recipe)

Directions:

Prepare a variety of fresh, local and seasonal ingredients for the Rooftop Garden Salad. Use the weights and measure in the recipe for accuracy in portion size. Top with 1 oz. of Green Goddess Dressing.

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Salad with Dressing	
Amount Per Serving	
Calories 170	Cal. from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 12g	20%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fats 0g	
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 16g	4%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 8g	
Protein 3g	
Vitamin A 300%	Vitamin C 30%
Calcium 6%	Iron 8%

*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



ENSALADA DEL JARDIN EN LA AZOTEA DEL CENTRO CARDIOVASCULAR CON ADEREZO VERDE

Aderezo verde Ingredientes:

- 1/2 taza de vinagre de vino rojo
- 1 taza de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 taza de frijoles blancos, enlatados, escurridos
- Jugo de un limón y la ralladura
- 1/4 taza de agua
- 1 cucharada del condimento "Powdered Harvest Vegetable Base"
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1 1/2 oz de cebollín chalota, fresca, en cortadas de 1/4
- 1/4 de manojo de perejil italiano de hoja plana, picado
- 1/4 de manojo de albahaca fresca, picada
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de estragón seco
- 1 cucharadita de eneldo seco
- 1 cucharada de vinagre de jerez

Preparación:

Agregue todos los ingredientes a la licuadora excepto el aceite de oliva extra virgen, las hierbas secas y las hierbas frescas. Licúe a velocidad alta hasta que todo este incorporado. Agregue el aceite de oliva en un chorro fino hasta incorporar todo. Agregue hierbas secas y frescas y mezcle durante 10-15 segundos más. Una porción es de 1 oz.

Ensalada de jardín en la azotea Ingredientes:

- 3 1/2 oz de verduras mixtas, de temporada, de cualquier tipo
- Rodajas de pepino, 4 rodajas por porción
- 1 oz de tomates frescos, cortados en trozos pequeños
- 2 cucharadas de repollo morado, en rodajas finas
- 2 cucharadas de zanahorias ralladas
- 1 oz de aderezo de diosa verde (ver receta)

Preparación:

Prepare una variedad de ingredientes frescos, locales y de temporada para la ensalada. Use los pesos y medidas descritos en la receta para mayor precisión en el tamaño de la porción. Cubra con 1 oz. de aderezo verde.

Datos Nutricionales

Tamaño de la porción: 1 ensalada con aderezo

Cantidad por porción	
Calorías 170	Cal. De grasas 100
% del valor diario*	
Total de grasas 12g	20%
Grasas saturadas 1.5g	8%
Grasas Trans 0g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 105mg	4%
Carbohidratos totales 16g	4%
Fibra dietética 5g	20%
Azúcares 8g	
Proteínas 3g	
Vitamina A 300%	Vitamina C 30%
Calcio 6%	Hierro 8%

*El valor del porcentaje diario esta basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mas altos o bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.



Black Bean Veggie Burger



Ingredients:

- 1 cup Black Beans, drained, puree half and leave the other half whole
- 1 cup Whole Button Mushrooms, fresh
- ½ cup Shallots, quartered
- ½ cup Walnuts, Whole Pieces, toasted golden brown, then coarsely chopped
- 3 Tbsp Tomato Paste, roasted and caramelized
- ¼ cup Uncooked Red or Green Lentils, cook until soft, cool
- 1 Tbsp Extra Virgin Olive Oil (to roast mushrooms, shallots, and peppers)
- 1 tsp Harvest Veg Powder, use as a powder
- 1 Tbsp Balsamic Vinegar Glaze
- ⅓ cup Panko Bread Crumbs, toasted golden brown
- ½ cup Liquid Egg Whites
- ⅓ cup Oat Flour (dry, uncooked oatmeal, pulsed in blender to a coarse flour)
- ¼ cup Cooked Brown Rice, cooled
- 1 tsp Kitchen Bouquet
- Dash Sea Salt, fine
- Dash Ground White Pepper
- 1 tsp Paprika
- ½ cup Red and Yellow Peppers, small diced
- 1 Tbsp Italian Flat Leaf Parsley, chopped
- ¼ cup Uncooked Bulgur Wheat
- 8 Wheat rolls

Prepare:

Roast vegetables (see below). Drain black beans and puree half and keep other half whole. Caramelize tomato paste. Cook and cool lentils. Toast walnuts well and rough chop in food processor. Make oat flour. Cook and cool bulgur wheat. Chop Italian flatleaf parsley.

Directions:

Toss the mushrooms and shallots in olive oil and place on sheet tray. Roast at 400 degrees until caramelized. Cool. Add to food processor and rough chop. Roast and cool peppers. Add all ingredients in a large bowl and combine with mixer for 20 seconds, until ingredients are combined. Portion into 4 oz. scoops onto sheet tray sprayed with olive oil. Spray tops of burgers and pat down to a patty shape. Bake to 165 degrees internal temperature in pan or cook on griddle. Serve portion on a wheat roll.

Servings: 8 Burgers

Nutrition Facts

Serving Size: 1 Sandwich (218g)	
Amount Per Serving	
Calories 300	Cal. from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	15%
Saturated Fat 5g	4%
Trans Fats 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 410mg	15%
Total Carbohydrate 42g	15%
Dietary Fiber 10g	40%
Sugars 7g	
Protein 12g	
Vitamin A 20%	Vitamin C 30%
Calcium 4%	Iron 8%

*Percent Daily Values is based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

