

# La Diabetes Recetas

## Dulce de manzana

**Ingredientes:** Para la torta 1 taza de harina común 1/2 cucharadita de nuez moscada molida 1/2 cucharadita de canela molida 1/4 cucharadita de sal 3/4 taza de azúcar granulada 3 cucharadas de margarina ablandada 1 huevo 2 cucharadas de leche de bajo contenido graso (1%) 2 manzanas grandes para hornear, sin el centro del fruto, peladas y rebanadas (3 tazas) Para la cobertura 1 cucharadita de azúcar granulada 1/2 cucharadita de canela molida Intercambios: 1 1/2 porciones de carbohidratos 1/2 porción de grasa Instrucciones: 1. Precalear el horno a 350 F. Rocle con aceite un recipiente para hornear de 8x8x2 pulgadas. 2. En un tazón mediano, mezcle con un batidor la harina, la nuez moscada, la canela y la sal. 3. En otro tazón mediano, use una batidora eléctrica a velocidad media para unir el azúcar y la margarina hasta que la mezcla se vuelva espumosa (alrededor de 2 minutos). Agregue el huevo y la leche hasta que esté uniforme (alrededor de 1 minuto). Agregue la mezcla de harina a la mezcla de margarina en tres partes; batir hasta que quede uniforme (alrededor de 2 minutos). Con una cuchara grande, ir agregando las manzanas, distribuyéndolas bien. Vierta la mezcla en el recipiente para hornear. 4. En un tazón pequeño, combine el azúcar y la canela y espolvoree en forma pareja sobre la mezcla de la torta. Hornear hasta que se dore y los bordes de la torta se despeguen de los costados del recipiente, alrededor de 40-45 minutos.

**Datos De Nutrición:** Tamaño por porción: 1/12th receta, Raciones por Envase: 12, Cantidad por Ración, Calorías 136, Calorías de Grasa 31, Grasa Total 3g (5% Valor Diario), Grasa Saturada 1g (4% Valor Diario), Colesterol 18mg (6% Valor Diario), Sodio 88mg (4% Valor Diario), Carbohidrato Total 25g (8% Valor Diario), Fibra Dietética 1g (4% Valor Diario), Azúcares 17g, Proteínas 2g (3% Valor Diario), Vitamina A 3%, Vitamina C 2%, Calcio 1%, Hierro 3%,

## Camarones a la parrilla con pasta y salsa de piña

**Ingredientes:** 2 latas de 15 onzas de piña en trozos, envasada en jugo natural, sin el jugo 1 pimiento rojo grande, rebanado 1 cebolla roja grande, rebanada 1 jalapeño, picado 1/2 taza de jugo de naranja 1/3 taza de jugo de lima (limón verde) 1 1/2 libras de camarones grandes, pelados y partidos al medio Intercambios: 3 1/2 porciones de almidon 3 porciones de carne muy magra Instrucciones: 1. En un tazón, combine todos los ingredientes para la salsa, salvo los camarones y la pasta. 2. Prepare con aceite una parrilla de barbacoa a 4 pulgadas del fuego. Si usa una parrilla de gas ponga el fuego al máximo. 3. Cocine los camarones en la parrilla, 2 minutos de cada lado. 4. Mezcle la pasta con la salsa, vierta los camarones encima y sirva.

**Datos De Nutrición** Tamaño por porción: 1/6 receta, Raciones por Envase: 6, Cantidad por Ración: Calorías 408, Calorías de Grasa 20, Grasa Total 2g (3% Valor Diario), Grasa Saturada 0g (1% Valor Diario), Colesterol 165mg (55% Valor Diario), Sodio 196mg (8% Valor Diario), Carbohidrato Total 70g (23% Valor Diario), Fibra Dietética 4g (18% Valor Diario), Azúcares 21g, Proteínas 21g (54% Valor Diario), Vitamina A 16%, Vitamina C 165%, Calcio 7%, Hierro 31%

## Arroz con Pollo

Ingredientes: 3 cucharadas de aceite de oliva 1 cucharadita de paprika o achiote molido\* 2 cucharadas de sofrito 1/4 taza de salsa de tomate 2 tazas de arroz de grano grande 1 libra de pechugas de pollo cortadas en trozos 3 1/2 tazas de agua 1/2 cucharadita de sal Intercambios: 1.0 Carne con muy poca grasa, 0.5 Grasa, 2.5 Fecula Instrucciones: 1. Caliente el aceite y sofría la paprika y el sofrito. Si usa el achiote molido, incorporelo cuando agregue el agua. Añada la salsa de tomate. Cocínelo aproximadamente 1 minuto hasta, que la mezcla hierva. 2. Agregue el pollo y cocine hasta que se vuelva blanco. Agregue el arroz. Mezcle bien con los demás ingredientes. Si usa el achiote molido, disuelva el achiote y la sal en agua. Agregue a la olla con el arroz. 3. Cocine a fuego medio, hasta que se evapore el agua. Cubra y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté blando de 15 a 20 minutos.

**Datos De Nutrición:** Tamaño por porción: 1/8 receta, Raciones por Envase: 8, Cantidad por Ración, Calorías 280, Calorías de Grasa 57, Grasa Total 6g (Valor Diario), Grasa Saturada 1g (5% Valor Diario), Colesterol 34mg (11% Valor Diario), Sodio 224mg (9% Valor Diario), Carbohidrato Total 38g (13% Valor Diario), Fibra Dietética 1g (4% Valor Diario) Azúcares 1g, Proteínas 16g, Vitamina A 2%, Vitamina C 6%, Calcio 2%, Hierro 14%

## Ensalada de Repollo

Ingredientes: 1/2 repollo verde pequeño 1 zanahoria pequeña rallada 2-3 cucharadas jugo de limón agrio, fresco 1/2 cucharadita de azúcar 1/4 cucharadita de sal 1/2 cucharadita de pimienta negra molida 2-3 cucharaditas de cilantro picado Intercambios: 1 vegetal Instrucciones: 1. Si es necesario remueva las hojas externas del repollo. 2. Use media cabeza del repollo (2 tazas). Para partir en dos, corte desde el tallo hasta la parte superior. Guarde la mitad que no va a usar. 3. Corte el repollo en tiras angostas (estilo Julienne). Más o menos unas 2 tazas de repollo. Coloque en un recipiente de vidrio, cerámica o acero inoxidable. 4. Agregue el resto de ingredientes y mezcle bien.

**Datos De Nutrición:** Tamaño por porción: 1/2 taz, Raciones por Envase: 4, Cantidad por Ración Calorías 19, Calorías de Grasa 1, Grasa Total 0g (2% Valor Diario), Grasa Saturada 0g (1% Valor Diario), Colesterol 0mg (0% Valor Diario), Sodio 159mg (4% Valor Diario) Carbohidrato Total 5g (2% Valor Diario) Fibra Dietética 1g (7% Valor Diario), Azúcares 3g, Proteínas 1g (5% Valor Diario), Vitamina A 2%, Vitamina C 45%, Calcio 3%, Hierro 3%

## Salsa Fresca

Ingredientes: 3 tomates grandes, pelados y cortados en cubitos 1/2 taza de cebolla blanca, rebanada finamente 1/2 jalapeño, rebanado 1 pimiento Anaheim, sin semillas y rebanado 1/2 pimiento rojo dulce, rebanado 2 cucharadas de cilantro, rebanado 1/4 cucharadita de sal 1/2 lima (limón verde) exprimida 1 cucharadita de vinagre de vino blanco 1 cucharada de agua o jugo de

tomate Intercambios: 2 porciones de vegetales Instrucciones: 1. Coloque los tomates en un escurridero para reducir el liquido mientras prepara el liquido mientras prepara el resto de los ingredientes. Ponga un tazón debajo del escurridero si desea guardar el jugo de tomate. 2. Coloque todos los ingredientes en un tazón de vidrio, ceramica o de acero inoxidable. Mezcle bien y deje reposar por 30 minutos. 3. Sirva la salsa con tortillas horneadas, carnes y otros platos principales.

**Datos De Nutrición:** Tamaño por porción: 2/3 taza, Raciones por Envase: 4, Cantidad por Ración Calorias 48, Calorias de Grasa 5, Grasa Total 1g (1% Valor Diario, Grasa Saturada 0g (0% Valor Diario), Colesterol 0mg (0% Valor Diario) Sodio 173mg (7% Valor Diario), Carbohidrato Total 11g (4% Valor Diario), Fibra Dietética 2g (10% Valor Diario), Azúcares 6g, Proteinas 2g (4% Valor Diario), Vitamina A 12%, Vitamina C 178%, Calcio