

RECIPES --- RECETAS

Diabetic Meal Plan

Plan de Alimentación para Diabéticos



Supported by/Apoyado por:



greater rochester

Health
foundation

MENU

Monday

Breakfast

½ c oatmeal made with water and cinnamon
3 slices turkey bacon
1 c 1% milk
½ c 100% juice
coffee or tea with sweetener

Lunch

1½ c stewed chicken
1 c salad
2 tbsp low-fat dressing
1 5" sweet potato
1 tbsp light butter
1 slice whole wheat bread
1 tbsp light butter
1 sml orange
water with lemon

› *Snack: 3 c light popcorn*

Dinner

5 oz broiled fish
1 c **Avocado and Tomato Salad**
½ c **Colorful Rice**
1 c 1% milk
½ c mango

› *Snack: 6 oz nonfat light yogurt*

Tuesday

Breakfast

6 oz nonfat light yogurt
2 slices whole wheat toast
1 tbsp sugar-free jam
1 tbsp light butter
coffee or tea with sweetener

Lunch

1 c **Plantain Soup**
½ c avocado
1 c 1% milk
1 c grapes
1 string cheese

› *Snack: ½ c papaya*

Dinner

1 c **Spaghetti and Meat Sauce**
2 tbsp parmesan cheese
1 c salad with balsamic vinaigrette
1 slice whole wheat bread
1 tbsp light butter
½ c sugar-free jello
water with lemon

› *Snack: 7 Triscuits, 1 tbsp peanut butter*

Wednesday

Breakfast

1 whole wheat English muffin
1 tbsp light butter
2 boiled eggs
½ c 100% juice
coffee or tea with sweetener

Lunch

1 c **Chicken Tomatillo Salad**
3 **Arepas**
½ c unsweetened applesauce
unsweetened iced tea

› *Snack: 9 tortilla chips, 1/4 c salsa*

Dinner

Pork Chops in Tomato Sauce
½ c broccoli
1 med baked potato
2 tbsp light sour cream
1 c 1% milk

› *Snack: sugar-free pudding, 2 tbsp almonds*

Thursday

Breakfast

½ c oatmeal made with water and cinnamon
1 c 1% milk
½ c unsweetened applesauce
coffee or tea with sweetener

Lunch

1 c **Black Bean Soup**
1 c celery and carrots
2 tbsp light ranch dressing
1 c 1% milk
½ banana

› *Snack: 12 animal crackers*

Dinner

1½ c **Chicken with Rice**
1 c salad
2 tbsp light dressing
1 slice whole wheat bread
1 tbsp light butter
unsweetened tea

› *Snack: 6 oz nonfat light yogurt*

Friday

Breakfast

1 whole wheat English muffin
1 tbsp light butter
2 tbsp peanut butter
1 c cottage cheese and peaches
coffee or tea with sweetener

Lunch

tuna fish sandwich (made with light mayo)
on whole wheat bread with lettuce and tomato
1 sml apple
1 c 1% milk

› *Snack: 2 graham cracker sheets*

Dinner

5 oz baked turkey
½ c **Cabbage Salad**
½ c boiled plantains
½ c fruit
1 c Crystal Light

› *Snack: 7 Triscuits, 1 oz cheese*

Saturday

Breakfast

1/5 **Spanish Omelet**
2 slices whole wheat toast
1 tbsp light butter

½ c 100% juice
coffee or tea with sweetener

Lunch

5 oz baked chicken
½ c **Rice with Pigeon Peas**
1 c tomatoes
1 guava
½ c avocado
unsweetened iced tea

› *Snack: 3 c light popcorn*

Dinner

1 c sancocho (root vegetable stew)
1 c cucumbers
1 slice whole wheat bread
1 c 1% milk

› *Snack: 1 string cheese, 8 whole wheat Ritz crackers*

Sunday

Breakfast

1½ c Cheerios
2 cooked eggs
½ c canned fruit in light, natural juice
1 c 1% milk
coffee or tea with sweetener

Lunch

5 oz baked cod
1 c **Corn Salad**
½ c mangú (mashed plantain)
½ c unsweetened applesauce
water with lemon

› *Snack: 6 oz nonfat light yogurt*

Dinner

1 c **Picadillo**
½ c rice and beans
1 c salad
2 tbsp light dressing
1 c Crystal Light

› *Snack: ½ c peaches, 2 tbsp almonds*

MENÚ

Lunes

Desayuno

- ½ taza de avena preparada con agua y canela
- 3 rebanadas de tocino de pavo
- 1 taza de leche con 1% de contenido graso
- ½ taza de jugo 100% natural
- Café o té con edulcorante

Almuerzo

- 1½ taza de pollo guisado
- 1 taza de ensalada
- 2 cucharadas de aderezo bajo en grasa
- 1 batata de 5"
- 1 cucharada de mantequilla light
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla light
- 1 naranja pequeña
- agua con limón

› Merienda: 3 tazas de palomitas de maíz light

Cena

- 5 onzas de pescado a la parrilla
- 1 taza de ensalada de aguacate (palta) y tomate
- ½ taza de arroz colorido
- 1 taza de leche con 1% de contenido graso
- ½ taza de mango

› Merienda: 6 onzas de yogurt light descremado

Martes

Desayuno

- 6 onzas de yogurt light descremado
- 2 tostadas de pan integral
- 1 cucharada de mermelada sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla light
- Café o té con edulcorante

Almuerzo

- 1 taza de sopa de plátano
- ½ taza de aguacate (palta)
- 1 taza de leche con 1% de contenido graso
- 1 taza de uvas
- 1 tira de queso

› Merienda: ½ taza de papaya

Cena

- 1 taza de espaguetis y salsa de carne
- 2 cucharadas de queso parmesano
- 1 taza de ensalada con vinagreta balsámica
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharada de mantequilla light
- ½ taza de gelatina sin azúcar
- Agua con limón

› Merienda: 7 Triscuits, 1 cucharada de mantequilla de maní (cacahuete)

Miércoles

Desayuno

- 1 panecillo inglés integral
- 1 cucharada de mantequilla light
- 2 huevos pasados por agua
- ½ taza de jugo 100% natural
- Café o té con edulcorante

Almuerzo

- 1 taza de ensalada de pollo y tomate
- 3 arepas
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- té helado sin azúcar

› Merienda: 9 chips de tortilla, 1/4 taza de salsa

Cena

- 4 onzas de chuletas de cerdo en salsa de tomate
- ½ taza de brócoli
- 1 papa mediana asada
- 2 cucharadas de crema ácida light
- 1 taza de leche con 1% de contenido graso

› Merienda: Pudín sin azúcar, 2 cucharadas de almendras

Jueves

Desayuno

- ½ taza de avena preparada con agua y canela
- 1 taza de leche con 1% de contenido graso
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- Café o té con edulcorante

Almuerzo

- 1 taza de sopa de frijoles negros

1 taza de apio y zanahorias
2 cucharadas de aderezo light tipo Ranch
1 taza de leche con 1% de contenido graso
½ banana

› *Merienda: 12 galletas de animalitos*

Cena

1½ taza **de pollo con arroz**
1 taza de ensalada y 2 cucharadas de aderezo light
1 rebanada de pan integral
1 cucharada de mantequilla light
Té sin azúcar

› *Merienda: 6 onzas de yogurt light descremado*

Viernes

Desayuno

1 panecillo inglés integral
1 cucharada de mantequilla light
2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)
1 taza de requesón y duraznos (melocotones)
Café o té con edulcorante

Almuerzo

sándwich de atún (con mayonesa light) en pan integral con lechuga y tomate
1 manzana pequeña
1 taza de leche con 1% de contenido graso

› *Merienda: 2 láminas de galletas de harina graham*

Cena

5 onzas de pavo asado
½ taza **de ensalada de col**
½ taza de plátanos cocidos al agua
½ taza de fruta
1 taza de Crystal Lite

› *Merienda: 7 Triscuits, 1 onza de queso*

Sábado

Desayuno

1/5 **de tortilla española**
2 tostadas de pan integral
1 cucharada de mantequilla light
½ taza de jugo 100% natural

Café o té con edulcorante

Almuerzo

5 onzas de pollo asado
½ taza **de arroz con gandules**
1 taza de tomates
1 guayaba
½ taza de aguacate (palta)
té helado sin azúcar

› *Merienda: 3 tazas de palomitas de maíz light*

Cena

1 taza de sancocho (guiso de verduras y tubérculos)
1 taza de pepinos
1 rebanada de pan integral
1 taza de leche con 1% de contenido graso

› *Merienda: 1 tira de queso, 8 galletas integrales Ritz*

Domingo

Desayuno

1 ½ taza de Cheerios
2 huevos cocidos
½ taza de fruta enlatada en jugo light natural
1 taza de leche con 1% de contenido graso
Café o té con edulcorante

Almuerzo

5 onzas de bacalao asado
1 taza **de ensalada de maíz**
½ taza de mangú (puré de plátano)
½ taza de puré de manzana sin azúcar
agua con limón

› *Merienda: 6 onzas de yogurt light descremado*

Cena

1 taza **de picadillo**
½ taza de arroz y frijoles
1 taza de ensalada
2 cucharadas de aderezo light
1 taza de Crystal Lite

› *Snack: ½ taza de duraznos (melocotones), 2 cucharadas de almendras*

Picadillo



Yields: 6 servings
(1 c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
216, Carbohydrate
24 g, Dietary Fiber
3 g, Protein
16 g, Total Fat 6 g,
Saturated Fat 2 g,
Cholesterol 60 mg,
Sodium 674 mg

Ingredients

- 1 lb ground turkey or 93% lean ground beef
- 1 onion, chopped
- 5 sml carrots, diced
- 2 med zucchini or other squash, diced
- 2 med potatoes, diced
- 1 tsp salt
- black pepper to taste
- ½ tsp cumin
- 1 (10½ oz can) Mexican-style tomato sauce
- 1 tsp cornstarch

Directions

1. Brown ground turkey or ground beef in a nonstick frying pan. Add onions, carrots, squash, potatoes, salt, pepper, and cumin. Sauté for about 5 minutes.
2. Add tomato sauce and just enough water to cover. Bring to a boil, then lower heat and simmer uncovered until vegetables are tender.
3. Dissolve cornstarch in about 1 tbsp of cold water, add to mixture, then bring back to a boil until gravy thickens.

Picadillo

Ingredientes

1 libra de pavo molido o carne de res molida con 93% de contenido graso

1 cebolla picada

5 zanahorias pequeñas en cubos

2 calabacines medianos u otro tipo de calabaza, en dados

2 papas medianas, en dados

1 cucharadita de sal

pimienta negra para condimentar

½ cucharadita de comino

1 lata (10½ onzas) de salsa de tomate estilo mexicano

1 cucharadita de maicena

Instrucciones

1. Dore el pavo molido o la carne de res molida en una sartén antiadherente. Agregue la cebolla, las zanahorias, los calabacines, las papas, sal, pimienta y comino. Saltee unos 5 minutos.

2. Agregue la salsa de tomate y agua suficiente para cubrir. Deje hervir, luego disminuya el fuego y deje cocinar sin tapar a fuego lento hasta que las verduras estén blandas.

3. Disuelva la maicena en una cucharada de agua fría, agregue a la mezcla, deje hervir nuevamente hasta que la salsa se torne espesa.



Rendimiento: 6 porciones (porción de 1 taza)

Información nutricional por porción: Calorías 216, Carbohidratos 24 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 16 g, Grasa total 6 g, Grasa saturada 2 g, Colesterol 60 mg, Sodio 674 mg

Chicken Tomatillo Salad

Yields: 6 servings
(1 c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
141, Carbohydrate
12 g, Dietary Fiber
3 g, Protein
16 g, Total Fat 4 g,
Saturated Fat 1 g,
Cholesterol 38 mg,
Sodium 149 mg



Ingredients

Dressing

- 1 c husked and quartered tomatillos
- 3 tbsp light Italian dressing
- 1 fresh Anaheim chili, seeded and chopped
- ¼ tsp ground black pepper

Salad

- 2 c chopped, cooked chicken or turkey
- 1 c chopped, red bell pepper
- 1 c frozen corn, thawed
- 1 c chopped, carrots
- 4 green onions, sliced
- ¼ c chopped, fresh cilantro
- lettuce leaves

Directions

1. In a blender or food processor, purée tomatillos with dressing, Anaheim chili, and ground black pepper; set aside.
2. Combine all salad ingredients in a large bowl and toss.
3. Drizzle dressing over salad and toss well to coat.
4. Cover and chill for 20 minutes or make a day ahead to allow flavors to blend.
5. Serve on lettuce-lined plates or bowls.

Ensalada de pollo y tomatillo

Ingredientes

Aderezo

1 taza de tomatillos sin cáscara y cortados en cuartos

3 cucharadas de aderezo italiano

1 chile Anaheim fresco, sin semillas y picado

¼ cucharadita de pimienta negra molida

Ensalada

2 tazas de pollo o pavo cocido y picado

1 taza de pimiento rojo picado

1 taza de maíz congelado, descongelado

1 taza de zanahorias picadas

4 cebollines laminados

¼ taza de cilantro fresco picado

hojas de lechuga

Instrucciones

1. En una licuadora o procesadora de alimentos, muele los tomatillos con el aderezo, el chile Anaheim y la pimienta negra molida; reserve.
2. Combine todos los ingredientes de la ensalada en un bol grande y revuelva.
3. Agregue lentamente el aderezo a la ensalada y revuelva bien para mezclar.
4. Cubra y deje enfriar por 20 minutos o prepárela el día anterior para que los sabores se mezclen.
5. Sirva en platos o tazones sobre hojas de lechuga.

Rendimiento: 6 porciones (porción de 1 taza)

Información nutricional por porción: Calorías 141, Carbohidratos 12 g, Fibra dietética 3 g, Proteínas 16 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Colesterol 38 mg, Sodio 149 mg



Spaghetti with Turkey Meat Sauce

Yields: 8 servings
(1½ c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
346, Carbohydrate
57 g, Dietary Fiber
5 g, Protein
20 g, Total Fat 4 g,
Saturated Fat 1 g,
Cholesterol 28 mg,
Sodium 162 mg



Ingredients

- nonstick cooking spray
- ¾ lb lean ground turkey
- 2 (14½ oz.) cans diced tomatoes, juice reserved
- 1 green bell pepper, finely chopped
- 1 c finely chopped onion
- 2 cloves garlic, finely chopped
- 1 tsp crushed dried oregano
- 1 tsp ground black pepper
- 1 lb spaghetti noodles

Directions

1. Spray a large skillet with nonstick cooking spray. Preheat skillet over medium heat.
2. Add turkey and cook, stirring occasionally for 5 to 10 minutes or until cooked through. Drain fat.
3. Stir in tomatoes with their juice, bell pepper, onion, garlic, oregano, and ground black pepper. Bring to a boil and reduce heat. Cover and simmer for 15 minutes, stirring occasionally.
4. Meanwhile, cook spaghetti according to package directions; drain well.
5. Serve sauce over spaghetti.

Espagueti con salsa de pavo

Ingredientes

- spray antiadherente para cocinar
- $\frac{3}{4}$ libras de pavo magro molido
- 2 latas (14½ oz.) de tomate en dados, reserve el jugo
- 1 pimiento verde finamente picado
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 cucharadita de orégano seco molido
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 libra de espaguetis

Instrucciones

1. Rocíe una sartén grande con spray antiadherente para cocinar. Precaliente la sartén a fuego medio.
2. Agregue el pavo y cocínelo revolviendo ocasionalmente por 5 a 10 minutos o hasta que esté completamente cocido. Escorra la grasa.
3. Añada los tomates con su jugo, el pimiento, la cebolla, el ajo, el orégano y la pimienta negra molida. Deje hervir y reduzca el fuego. Cubra y cocine a fuego lento por 15 minutos, revuelva ocasionalmente.
4. Mientras, cueza los espaguetis de acuerdo a las instrucciones del envase, escurra el agua.
5. Sirva la salsa sobre los espaguetis.

Rendimiento: 8 porciones (porción de 1½ taza)

Información nutricional por porción: Calorías 346, Carbohidratos 57 g, Fibra dietética 5 g, Proteínas 20 g, Grasa total 4 g, Grasa saturada 1 g, Colesterol 28 mg, Sodio 162 mg



Cabbage Salad



Yields: 2 servings
(1 c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
20, Carbohydrate
4 g, Dietary Fiber
1 g, Protein
1 g, Total Fat 0 g,
Saturated Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg,
Sodium 157 mg

Ingredients

- 2 c shredded cabbage
- 1 sml carrot, grated
- 3 tbsp lime juice
- ½ tsp sugar
- ¼ tsp salt
- ½ tsp black pepper
- 1 tbsp chopped cilantro
- 1-3 tbsp jalapeno or Serrano peppers

Directions

Mix all ingredients and toss well.



Ensalada de col

Ingredientes

- 2 tazas de col picada
- 1 zanahoria pequeña rallada
- 3 cucharadas de jugo de lima
- ½ cucharadita de azúcar
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1-3 cucharadas de pimientos jalapeños o Serranos

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes y revuelva bien.



Rendimiento: 2 porciones (porción de 1 taza)

Información nutricional por porción: Calorías 20, Carbohidratos 4 g, Fibra dietética 1 g, Proteínas 1 g, Grasa total 0 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 157 mg



Pork in Tomato Sauce

Yields: 6 servings
(1 chop with $\frac{1}{3}$ c
sauce per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
191, Carbohydrate
4 g, Dietary Fiber
1 g, Protein
24 g, Total Fat 9 g,
Saturated Fat
2 g, Cholesterol
65 mg, Sodium
339 mg



Ingredients

Marinade

- $\frac{1}{2}$ med onion, peeled and chopped
- 5-6 large garlic cloves, minced
- $\frac{1}{4}$ c olive oil
- $\frac{1}{4}$ c vinegar
- $\frac{1}{4}$ tsp oregano
- $\frac{1}{4}$ tsp salt
- $\frac{1}{3}$ c tomato sauce

Pork Chops

- 6 (4 oz) boneless pork chops
- 4 tsp canola oil, divided
- 2 tsp sofrito
- 1 c tomato sauce
- 3 bay leaves

Directions

1. Combine marinade ingredients in a ziplock bag. Add pork chops and marinate in the refrigerator for at least 1 hour.
2. Remove chops from marinade and pat meat dry with paper towels. Heat 2 tsp oil in a medium skillet over medium-high heat. Brown chops for 2-3 minutes on each side.
3. Remove chops from skillet and set aside. Add 1 tsp oil and sauté sofrito 2-3 minutes. Stir in tomato sauce and bay leaves. Add chops and bring mixture to a boil. Cover, reduce heat, and simmer for 10-15 minutes or until chops are done.

Cerdo en salsa de tomate

Ingredientes

Marinada

- ½ cebolla mediana, pelada y picada
- 5-6 dientes de ajo grandes, picados
- ¼ taza de aceite de oliva
- ¼ taza de vinagre
- ¼ cucharadita de orégano
- ¼ cucharadita de sal
- ⅓ taza de salsa de tomate

Chuletas de cerdo

- 6 chuletas de cerdo deshuesadas (de 4 onzas)
- 4 cucharaditas de aceite de canola, dividido
- 2 cucharaditas de sofrito
- 1 taza de salsa de tomate
- 3 hojas de laurel

Instrucciones

1. Combine los ingredientes de la marinada en una bolsa con cierre ziplock. Agregue las chuletas de cerdo y deje marinar en la hielera (nevera) por al menos 1 hora.
2. Retire las chuletas de la marinada y séquelas con toalla de papel para absorber el exceso de salsa. Caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén mediana a fuego medio alto. Dore las chuletas por 2 a 3 minutos por cada lado.
3. Retire las chuletas del sartén y reserve. Agregue una cucharadita de aceite y saltee el sofrito por 2 a 3 minutos. Añada la salsa de tomate y las hojas de laurel. Agregue las chuletas y deje hervir la mezcla. Cubra y reduzca el fuego, deje cocinar a fuego lento por 10 a 15 minutos o hasta que las chuletas estén cocidas.

Rendimiento:
6 porciones (1
chuleta con ⅓
taza de salsa por
porción)

Información
nutricional por
porción: Calorías
191, Carbohidratos
4 g, Fibra dietética
1 g, Proteínas
24 g, Grasa total
9 g, Grasa
saturada 2 g,
Colesterol 65 mg,
Sodio 339 mg



Avocado and Tomato Salad



Ingredients

- 1 c lettuce
- $\frac{1}{3}$ of an avocado (1 slice)
- 1 med tomato
- 1 tbsp lime juice
- 1 tbsp low-fat mayo

Directions

Mix well and serve.

Yields: 1 serving

Nutrition
information per
serving: Calories
111 , Carbohydrate
15 g, Dietary
Fiber 5 g, Protein
2 g, Total Fat 6 g,
Saturated Fat 1 g,
Cholesterol 0 mg,
Sodium 165 mg



Ensalada de aguacate (palta) y tomate

Ingredientes

1 taza de lechuga

½ de un aguacate (palta) (1 rebanada)

1 tomate mediano

1 cucharada de jugo de lima

1 cucharada de mayonesa baja en grasa

Instrucciones

Mezcle bien y sirva.



Rendimiento: 1 porción

Información
nutricional por
porción: Calorías
111, Carbohidratos
15 g, Fibra
dietética 5 g,
Proteínas 2 g,
Grasa total 6 g,
Grasa saturada
1 g, Colesterol
0 mg, Sodio
165 mg

Corn Salad

Yields: 3 servings
(1 c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
100, Carbohydrate
20 g, Dietary
Fiber 3 g, Protein
2 g, Total Fat 2 g,
Saturated Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg,
Sodium 126 mg

Ingredients

1 tsp olive oil
½ c corn
1 c chopped onions
1 c chopped red and green peppers
1 tbsp lime juice
1 c chopped tomatoes

Directions

Mix all ingredients, chill, and serve when ready.



Ensalada de maíz

Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva

½ taza de maíz

1 taza de cebolla picada

1 taza de pimientos verdes y rojos picados

1 cucharada de jugo de lima

1 taza de tomates picados

Instrucciones

Mezcle todos los ingredientes, deje enfriar y sirva cuando esté lista.

Rendimiento: 3
porciones (porción
de 1 taza)

Información
nutricional por
porción: Calorías
100, Carbohidratos
20 g, Fibra
dietética 3 g,
Proteínas 2 g,
Grasa total 2 g,
Grasa saturada
0 g, Colesterol
0 mg, Sodio
126 mg



Plantain Soup



Yields: 10 servings
(1 c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
150, Carbohydrate
16 g, Dietary Fiber
2 g, Protein
19 g, Total Fat 1 g,
Saturated Fat 0 g,
Cholesterol 46 mg,
Sodium 346 mg

Ingredients

- 3 c low-fat, low-sodium chicken broth
- 1 lb boneless, skinless chicken breast cut into 1 inch pieces
- 1 onion, peeled and quartered
- ½ med green pepper, seeded and halved
- ½ med red pepper, seeded and halved
- 1 tbsp sofrito
- ½ tsp salt
- 1 green plantain
- 1 c water, room temperature

Directions

1. Bring all the ingredients, except plantain, to boil in a medium pot. Cover, reduce heat, and simmer for 45 minutes.
2. Peel and finely grate the plantain pulp. Dissolve grated plantain in water and stir into the soup. Cover and cook 15-20 minutes.

Sopa de plátano

Ingredientes

3 tazas de caldo de pollo bajo en grasa y bajo en sodio

1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin piel, cortada en trozos de 1 pulgada

1 cebolla pelada y cortada en cuartos

½ pimiento verde mediano, sin semilla y cortado por la mitad

½ pimiento rojo mediano, sin semilla y cortado por la mitad

1 cucharada de sofrito

½ cucharadita de sal

1 plátano verde

1 taza de agua a temperatura ambiente



Rendimiento: 10 porciones (porción de 1 taza)

Información nutricional por porción: Calorías 150, Carbohidratos 16 g, Fibra dietética 2 g, Proteínas 19 g, Grasa total 1 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 46 mg, Sodio 346 mg

Instrucciones

1. Ponga a hervir todos los ingredientes, excepto el plátano, en una olla de tamaño mediano. Tape, reduzca el fuego y deje cocinar a fuego lento por 45 minutos.

2. Pele y ralle finamente la pulpa del plátano. Disuelva el plátano rallado en agua y añádalo a la sopa. Tape y cocine por 15 a 20 minutos.

Arepas

Yields: 4 servings
(3 per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
262, Carbohydrate
28 g, Dietary Fiber
3 g, Protein
10 g, Total Fat
12 g, Saturated Fat
3 g, Cholesterol
16 mg, Sodium
714 mg



Ingredients

- 3 c water
- 1 tsp salt
- 1 c yellow or white cornmeal
- 1 c grated, part-skim white cheese
- 2 tbsp canola oil

Directions

1. Bring water and salt to a boil, then add cornmeal. Cook, stirring constantly until dough separates from the sides of the pot.
2. Remove from heat and add cheese. Allow to cool. Shape into 12 balls and flatten each ball.
3. Fry half the arepas in a nonstick frying pan with 1 tbsp hot oil until golden brown; 4-5 minutes on each side. Then fry the second half in remaining oil.

Arepas

Ingredientes

- 3 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de harina de maíz amarilla o blanca
- 1 taza de queso rallado parcialmente descremado
- 2 cucharadas de aceite de canola

Instrucciones

1. Ponga a hervir el agua y la sal, agregue la harina de maíz. Cocine revolviendo constantemente hasta que la masa se desprenda de las paredes de la olla.
2. Retire del fuego y agregue el queso. Deje enfriar. Forme 12 bolas y aplástelas.
3. Fría la mitad de las arepas en una sartén antiadherente con una cucharada de aceite caliente hasta que queden de un color dorado, 4 a 5 minutos por cada lado. Luego fría la segunda mitad en el aceite restante.

Rendimiento:
4 porciones (3
unidades por
porción)

Información
nutricional por
porción: Calorías
262, Carbohidratos
28 g, Fibra
dietética 3 g,
Proteínas 10 g,
Grasa total 12 g,
Grasa saturada
3 g, Colesterol
16 mg, Sodio
714 mg



Quick Black Bean Soup



Ingredients

- 1 tsp canola oil
- ¼ c sofrito
- 1 c lean ham, cubed
- 2 (15 oz) cans black beans, rinsed and drained
- 2 c low-fat, low-sodium beef broth
- 4 tbsp hard boiled egg, chopped

Directions

1. Heat oil in medium pan, sauté sofrito and ham 3-4 minutes.
2. Add beans and broth and bring to a boil. Cover, reduce heat, and simmer 20 minutes.
3. Remove 1 c soup and mash or run through a blender or food processor.
4. Return puree to soup. Cook 2 minutes. Top each bowl with chopped egg.

Yields: 4 servings
(1 c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
290, Carbohydrate
37 g, Dietary Fiber
13 g, Protein
24 g, Total Fat 5 g,
Saturated Fat 1 g,
Cholesterol 75 mg,
Sodium 771 mg

Sopa rápida de frijoles negros

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite de canola
- ¼ taza de sofrito
- 1 taza de jamón magro, en cubos
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de caldo de res bajo en grasa y bajo en sodio
- 4 cucharadas de huevo duro, picado

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén mediana, saltee el sofrito y el jamón por 3 a 4 minutos.
2. Agregue los frijoles y el caldo y deje hervir. Tape, reduzca el fuego y deje cocinar a fuego lento por 20 minutos.
3. Retire una taza de sopa y muélala o pásela por una licuadora o procesadora de alimentos.
4. Vuelva a agregar el puré a la sopa. Cocine por 2 minutos. Al servir, coloque encima el huevo picado.



Rendimiento: 4 porciones (porción de 1 taza)

Información nutricional por porción: Calorías 290, Carbohidratos 37 g, Fibra dietética 13 g, Proteínas 24 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 1 g, Colesterol 75 mg, Sodio 771 mg

Rice with Chicken, Spanish Style



Yields: 8 servings
(1 c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
495, Carbohydrate
36 g, Dietary Fiber
0 g, Protein
21 g, Total Fat
21 g, Saturated Fat
0 g, Cholesterol
0 mg, Sodium 0 mg

Ingredients

2 tbsp olive oil
2 med onions, chopped
4 garlic cloves, minced
2 stalks celery, diced
2 med red or green peppers, cut into strips
1 c chopped mushrooms
2 c uncooked rice
1 (3 lb) chicken, cut into 8 pieces, skin removed
1 tsp salt (optional)
3½ c low-fat, low-sodium chicken broth
4 c water
Saffron or Sazón, for color
3 med tomatoes, chopped
1 c frozen peas
1 c frozen corn
1 c frozen green beans
olives or capers for garnish, if desired

Directions

1. Heat the oil over medium heat in a nonstick pot. Add the onion, garlic, celery, green pepper, and mushrooms. Cook over medium heat, stirring often, for about 3 minutes or until tender.
2. Add the rice and sauté for 2-3 minutes, stirring constantly until it begins to brown.
3. Add the chicken, salt, chicken broth, water, saffron (Sazón), and tomatoes. Bring the water to a boil.
4. Reduce heat to medium-low and let the casserole simmer until the water is absorbed and rice is tender, about 20 minutes.
5. Stir in the peas, corn, and beans, and cook for 8-10 minutes. When everything is hot the casserole is ready to serve. Garnish with olives or capers, if desired.

Arroz con pollo estilo español

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas medianas, picadas
- 4 dientes de ajo picados
- 2 tallos de apio en cubos
- 2 pimientos medianos, rojos o verdes, cortados en tiras
- 1 taza de champiñones picados
- 2 tazas de arroz crudo
- 1 pollo (3 libras) cortado en 8 trozos, sin piel
- 1 cucharadita de sal (optativo)
- 3½ tazas de caldo de pollo bajo en grasa y bajo en sodio
- 4 tazas de agua
- Azafrán o Sazón para el color
- 3 tomates medianos picados
- 1 taza de guisantes congelados
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de judías verdes (chauchas) congeladas
- aceitunas o alcaparras para decorar, si lo desea

Directions

1. Caliente el aceite a fuego medio en una olla antiadherente. Agregue la cebolla, el ajo, el apio, el pimiento verde y los champiñones. Cocine a fuego medio, revuelva a menudo por unos 3 minutos o hasta que los ingredientes estén blandos.
2. Agregue el arroz y saltee por 2 a 3 minutos, revuelva constantemente hasta que empiece a dorarse.
3. Agregue el pollo, la sal, el caldo de pollo, el agua, el azafrán (Sazón) y los tomates. Deje hervir el agua.
4. Reduzca el fuego a medio-bajo y deje cocinar a fuego lento hasta que se absorba el agua y el arroz esté blando, unos 20 minutos aproximadamente.
5. Añada los guisantes, el maíz y las judías verdes (chauchas), cocine unos 8 a 10 minutos. Cuando todo esté caliente está listo para servir. Decore con aceitunas o alcaparras, si lo desea.



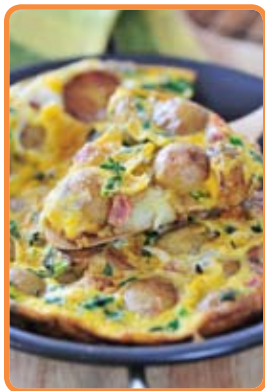
Rendimiento: 8
porciones (porción
de 1 taza)

Información
nutricional por
porción: Calorías
495, Carbohidratos
36 g, Fibra
dietética 0 g,
Proteínas 21 g,
Grasa total 21 g,
Grasa saturada
0 g, Colesterol
0 mg, Sodio 0 mg

Spanish Omelet

Yields: 5 servings
($\frac{1}{5}$ per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
242, Carbohydrate
18 g, Dietary Fiber
0 g, Protein
19 g, Total Fat 9 g,
Saturated Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg,
Sodium 0 mg



Ingredients

- 5 sml potatoes, peeled and sliced
- 1 tbsp olive oil or vegetable cooking spray
- $\frac{1}{2}$ med onion, minced
- 1 sml zucchini, sliced
- $1\frac{1}{2}$ c green or red peppers, sliced thin
- 5 med mushrooms, sliced
- 3 whole eggs, beaten
- 5 egg whites, beaten
- pepper and garlic salt with herbs, to taste
- 3 oz shredded, part-skim mozzarella cheese
- 1 tbsp parmesan cheese

Directions

1. Preheat oven to 375 °F.
2. Cook potatoes in boiling water until tender.
3. In a nonstick pan, add oil or vegetable spray and warm at medium heat.
4. Add the onion and sauté until brown. Add vegetables and sauté until tender but not brown.
5. In a medium mixing bowl, slightly beat the eggs and egg whites, pepper, garlic salt, and mozzarella cheese. Stir egg mixture into the cooked vegetables.
6. Oil or spray a 10-inch pie pan or oven-proof skillet. Transfer potatoes and eggs mixture to pan. Spread with parmesan cheese and bake omelet until firm and brown on top, about 20-30 minutes.

Tortilla española

Ingredientes

- 5 papas pequeñas, peladas y en rebanadas
- 1 cucharada de aceite de oliva o spray vegetal para cocinar
- ½ cebolla mediana, picada
- 1 calabacín pequeño, en rebanadas
- 1½ taza de pimientos rojos o verdes, en rebanadas delgadas
- 5 champiñones medianos, en rebanadas
- 3 huevos batidos
- 5 claras de huevo batidas
- pimienta y ajo en polvo con hierbas para condimentar
- 3 onzas de queso mozzarella parcialmente desgrasado, rallado
- 1 cucharada de queso parmesano

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 375 °F.
2. Cueza las papas en agua hirviendo hasta que estén blandas.
3. En una sartén antiadherente, coloque el aceite o spray vegetal y caliente a fuego medio.
4. Agregue la cebolla y saltee hasta dorar. Agregue las verduras y saltee hasta que estén blandas pero sin dorar.
5. En un bol para mezclar, de tamaño mediano, bata ligeramente los huevos y las claras de huevo, la pimienta, el ajo en polvo y el queso mozzarella. Incorpore la mezcla de huevos sobre las verduras cocidas.
6. En una sartén para horno o molde para tarta de 10 pulgadas coloque aceite o spray. Agregue las papas y la mezcla de huevos. Esparza queso parmesano y ponga la omelet al horno hasta que esté firme y dorada en la parte superior, unos 20 a 30 minutos.

Rendimiento: 5 porciones (½ por porción)

Información nutricional por porción: Calorías 242, Carbohidratos 18 g, Fibra dietética 0 g, Proteínas 19 g, Grasa total 9 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg



Rice with Pigeon Peas



Yields: 8 servings
($\frac{1}{2}$ c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
321, Carbohydrate
52 g, Dietary Fiber
5 g, Protein
16 g, Total Fat 5 g,
Saturated Fat 1 g,
Cholesterol 24 mg,
Sodium 599 mg

Ingredients

- 1 tbsp olive oil
- 3 tbsp sofrito
- 3 sweet Caribbean Aji peppers, seeded and finely minced
- 2 Caribbean cilantro leaves, minced
- 1 c long grain rice
- 6 oz boneless pork chops, cut into bite size pieces
- $\frac{1}{2}$ c tomato sauce
- 1 c canned pigeon peas, rinsed and drained
- 2 c water
- $\frac{1}{2}$ tsp salt
- $\frac{1}{4}$ tsp ground annatto
- 6 pimiento strips

Directions

1. Heat oil in medium saucepan over medium heat. Sauté sofrito, Aji peppers, cilantro leaves, rice, and pork for 4-5 minutes.
2. Add tomato sauce and pigeon peas. Sauté 2-3 minutes, stirring frequently.
3. Add water, salt, and annatto. Bring to boil, then cover, reduce heat, and simmer until rice is tender, 20-25 minutes. Garnish with pimiento strips.

Arroz con gandules

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de sofrito
- 3 ajíes dulces caribeños, sin semilla y finamente picados
- 2 hojas de cilantro caribeño picado
- 1 taza de arroz de grano largo
- 6 onzas de chuletas de cerdo deshuesadas, cortadas en trozos pequeños
- ½ taza de salsa de tomate
- 1 taza de gandules enlatados, enjuagados y escurridos
- 2 tazas de agua
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de annatto molido
- 6 tiras de pimienta

Directions

1. Caliente el aceite en una sartén de tamaño mediano a fuego medio. Saltee el sofrito, los ajíes, las hojas de cilantro, el arroz y el cerdo por 4 a 5 minutos.
2. Agregue la salsa de tomate y los gandules. Saltee 2 a 3 minutos, revuelva con frecuencia.
3. Agregue agua, sal y annatto. Deje hervir, luego tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que el arroz esté blando, 20 a 25 minutos. Decore con tiras de pimienta.



Rendimiento: 8 porciones (porción de ½ taza)

Información nutricional por porción: Calorías 321, Carbohidratos 52 g, Fibra dietética 5 g, Proteínas 16 g, Grasa total 5 g, Grasa saturada 1 g, Colesterol 24 mg, Sodio 599 mg

Colorful Rice

Yields: 8 servings
($\frac{1}{2}$ c per serving)

Nutrition
information per
serving: Calories
118, Carbohydrate
22 g, Dietary
Fiber 1 g, Protein
3 g, Total Fat 2 g,
Saturated Fat 0 g,
Cholesterol 0 mg,
Sodium 200 mg



Ingredients

- 1 tbsp canola oil
- $\frac{1}{4}$ c finely chopped onion
- 1 garlic clove, minced
- 1 c long grain rice
- $\frac{1}{4}$ c carrots, diced
- $\frac{1}{4}$ c green or red bell peppers
- $\frac{1}{4}$ c frozen corn
- $\frac{1}{4}$ c frozen peas
- 2 c low-fat, low-sodium chicken broth
- $\frac{1}{4}$ tsp salt
- $\frac{1}{8}$ tsp black pepper

Directions

1. Heat oil in medium saucepan over medium heat. Sauté onions, garlic, and rice for 4-5 minutes, stirring constantly.
2. Add remaining ingredients and bring to a boil. Reduce heat to low, cover, and simmer for 20 minutes or until rice is tender.

Arroz colorido

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de canola
- ¼ taza de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de arroz de grano largo
- ¼ taza de zanahorias en cubos
- ¼ taza de pimientos verdes o rojos
- ¼ taza de maíz congelado
- ¼ taza de guisantes congelados
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en grasa y bajo en sodio
- ¼ cucharadita de sal
- ⅛ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Caliente el aceite en una sartén de tamaño mediano a fuego medio. Saltee las cebollas, el ajo y el arroz por 4 a 5 minutos, revuelva constantemente.
2. Agregue el resto de los ingredientes y deje hervir. Reduzca el fuego, tape y deje cocinar a fuego lento por 20 minutos o hasta que el arroz esté blando.

Rendimiento: 8 porciones (porción de ½ taza)

Información nutricional por porción: Calorías 118, Carbohidratos 22 g, Fibra dietética 1 g, Proteínas 3 g, Grasa total 2 g, Grasa saturada 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 200 mg



Visual Portion Guide / Guía Visual de Porciones

*Palm of
Your Hand:*
Adequate
serving of meat,
fish, or poultry



Palma de Mano:
Cantidad
adecuada de
carne, pollo, o
pescado

Your Fist:
1 Cup



Un Puño:
1 Taza

Measurements

tsp = teaspoon
tbsp = tablespoon
c = cup
oz = ounce
sm = small
med = medium

Medidas

cdta = cucharadita
cda = cucharada
T = taza
oz = onza
peq = pequeño
med = mediano

* This menu plan is based on 1800 calories and 200 grams of carbohydrates per day.

**Este plan de alimentación esta basada en 1800 calorías y 200 gramos de carbohidratos al día.*