

Corteza de Yogur

Tamaño de la porción: 1 cuadrado (1/12 de sartén) = 13 gramos de carbohidratos

Ingredientes:

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Yogur griego	16 oz o 2 tazas	32 oz o 4 tazas	48 oz o 6 tazas
Chispas de chocolate	4 oz o 1/2 taza	8 oz o 1 taza	12 oz o 1 1/2 tazas
Manzana	1	2	3
Pasas	2 oz o 1/4 taza	4 oz o 1/2 taza	6 oz o 3/4 taza
Canela	al gusto	al gusto	al gusto

Procedimiento:

1. Forrar un plato de hornear con una envoltura de plástico
2. Mezclar todos los ingredientes en un tazón.
 - a. Añadir la canela al gusto
3. Vierta los ingredientes en el plato de hornear y congele, luego corte en 12 cuadrados

Notas:

1. Puede añadir o restar los ingredientes al gusto personal

Dato Curioso: 3/4 de taza de yogur griego proporciona aproximadamente 200 mg de calcio (varía según la marca) que ayuda a mejorar la calidad ósea y disminuir el riesgo de fracturas.



Sopa de Tortilla Vegetariana

Tamaño de la porción: 1 taza = 19 gramos de carbohidratos

Ingredientes: Sirve: 4 8 12

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Caldo de pollo	32 oz o 4 tazas	64 oz u 8 tazas	96 oz o 12 tazas
Cebolla	2	4	6
Zanahoria	1	2	3
Apio	1 tallo	2 tallos	3 tallos
Guisantes congelados	4 oz o 1/2 taza	8 oz o 1 taza	12 oz o 1 1/2 tazas
Tomates	4	8	12
Puré de Chipotle	al gusto	al gusto	al gusto
Tortillas 6 pulgadas	4	8	12
Hojas frescas de cilantro	al gusto	al gusto	al gusto
Aceite	1 cucharada	2 cucharadas	3 cucharadas

Procedimiento:

1. Cortar en dados medianos la cebolla, la zanahoria y el apio
2. Puré el chipotle en adobo
3. Corte las tortillas en tiras
 - a. Hornear a 300°F hasta que esté crujiente
4. Calentar el aceite a fuego medio, en una olla de sopa
5. Agregue la cebolla, la zanahoria y el apio y sazone con sal y pimienta
 - a. Saltear suavemente a fuego lento por 5 minutos
6. Añadir el caldo de pollo a la olla y llevar a fuego lento
 - a. Cocine a fuego lento hasta que las verduras estén blandas, pero no se desmoronen
7. Agregue los guisantes congelados y los tomates cortados en cubitos y lleve a fuego lento
 - a. Retire la olla del fuego
8. Sazonar al gusto con sal y pimienta, y el puré de chipotle
9. Cubra con tiras de tortilla y cilantro

Notas:

1. Hay muchas variaciones de sopa de tortilla – puede agregar y quitar verduras al gusto
2. Puede agregar pollo desmenuzado
3. El puré de chipotle es opcional si le gusta lo picante

Dato Curioso: Los chiles chipotle son chiles jalapeños secos y ahumados. Se necesitan alrededor de 10 libras de chiles jalapeños para hacer 1 libra de chiles chipotle.



Frijoles negros

Tamaño de la porción: 1/2 taza cocida = 20 gramos de carbohidratos

Ingredientes:	Sirve: 4	8	12
Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Frijoles negros secos O	16 oz O	32oz O	64 oz O
Frijoles negros enlatados	2 tazas	4 tazas	6 tazas
Cebolla, pelada	1	2	3
Ajo	4	8	12

Procedimiento:

1. Coloque los frijoles secos en un recipiente y cúbralos con agua a 2 pulgadas por encima de la parte superior
 - a. Remojar durante la noche
 - b. Si usa frijoles enlatados, no es necesario remojar
2. Escurrir los frijoles y enjuagar bien
3. Coloque los frijoles, la cebolla y el ajo en una olla, y cubra con agua hasta 1 pulgada por encima de la parte superior
4. Llevar a fuego lento y hervir a fuego lento durante 1 hora o hasta que los frijoles estén tiernos
5. Almacene los frijoles en su líquido de cocción

Dato Curioso: Los frijoles negros pueden ayudar a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Los frijoles son una excelente fuente de fibra. Los frijoles negros proporcionan 8 gramos. La fibra aumenta el volumen de las heces y el tiempo de tránsito a lo largo del intestino, lo que permite una absorción lenta de glucosa. La fibra también ralentiza la tasa de digestión, ralentizando la liberación de glucosa en el torrente sanguíneo.



Salsa Verde

Tamaño de la porción: 1 cucharada = 1 gramo de carbohidrato

Ingredientes:

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Poblanos	2	4	6
Cebolla	1	2	3
Ajo	4	8	12
Jalapeños	2	4	6
Cilantro	1 racimo	2 racimos	3 racimos

Procedimiento:

1. Cortar la cebolla en 4 trozos iguales
2. Pique los jalapeños en cubitos
3. Colocar la cebolla cortada y el poblano en una bandeja para asar y sazonar con sal y pimienta
 - a. Asar por 20 minutos
4. Pasar a una olla, añadir el ajo y cubrir con agua
 - a. Llevar a fuego lento y hervir suavemente por 15 minutos o hasta que las verduras estén blandas
5. Coloque las verduras cocidas y 1/2 taza del líquido en una licuadora y puré
6. Agregue cilantro y continúe haciendo puré
 - a. Agregue líquido adicional hasta que se alcance la consistencia deseada
 - b. Sazonar con sal y pimienta
7. Coloque la salsa en un tazón y agregue los cubitos de jalapeños

Notas:

1. El líquido extra se puede usar para cocinar pollo, en la quinua o en la sopa de tortilla.
2. Puede usar chiles serranos en lugar de jalapeños para salsa más picante, o no usar ninguno de los dos.

Dato Curioso: Ajo es conocido por sus beneficios para la salud, incluidos los antiinflamatorios y la salud del corazón.



Muslo de Pollo Desmenuzado

Tamaño de la porción: 1 muslo de pollo = 0 gramos de carbohidratos

Ingredientes:

Artículo	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Muslos de pollo	8	16	24

Procedimiento:

1. Coloque los muslos de pollo en una sola capa en una olla o sartén grande
 - a. Cubrir con agua fría y añadir una pizca de sal y pimienta
2. Llevar a fuego lento y hervir suavemente hasta que estén bien cocidos (165 grados F)
3. Retire los muslos de pollo del agua y deje enfriar
 - a. Cuando los muslos de pollo estén lo suficientemente fríos como para manejarlos, desmenuza la carne
4. Reserve el agua para otro uso

Dato Curioso: ¡Eliminar la piel de los muslos de pollo elimina más de la mitad de la grasa!



Quinua

Tamaño de la porción: 1/3 de taza cocida = 13 gramos de carbohidratos

Ingredientes:

Artículos	Cantidad	x2 Receta	x3 Receta
Quinua	16 oz o 2 tazas	32 oz o 4 tazas	48 oz o 6 tazas
Caldo de pollo/verduras	32 oz o 4 tazas	64 oz u 8 tazas	96 oz o 12 tazas

Procedimiento:

1. Llevar el caldo a ebullición en una olla
2. Agregue la quinua, revuelva y tape la olla
3. Reduzca el fuego a fuego lento y cocine por 20 minutos
4. Retirar del fuego y sazonar al gusto con sal y pimienta
5. Servir o refrigerar para otro uso

Notas:

1. El caldo de pollo o verduras es bueno. El agua también está bien para usar.

Dato Curioso: Aunque la quinua se considera una semilla, en comparación con un grano, todavía se considera un alimento integral según el Consejo de Granos Enteros.



Chile Relleno Saludable o Pimiento Verde Relleno

Tamaño de la porción: 1 Chile Relleno o 1 Pimiento Verde = 7 gramos de carbohidratos

Ingredientes:	Sirve:	8	16	24
Artículos	Cantidad	x2	x3	
Poblanos	4	8	12	
Pimientos verdes	4	8	12	
Pollo desmenuzado	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas	
Quinoa (Cocida)	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas	
Calabaza o calabacín (picado)	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas	
Tomates, picados	8 oz o 1 taza	16 oz o 2 tazas	24 oz o 3 tazas	
Queso Fresco o Feta	4 oz o 1/2 taza	8 oz o 1 taza	12 oz o 1 1/2 tazas	

Procedimiento:

1. Tostar poblanos enteros (o pimientos verdes) - hasta que estén tiernos
 - a. Despegue suavemente la piel externa
 - b. Cortar una hendidura por el medio para abrir el pablano sin cortar por la mitad
 - c. Abra los poblanos (o pimientos verdes) y retire las semillas
2. Mezcle la quinoa, la calabaza (o calabacín), el tomate y el queso fresco en un tazón
 - a. Sazonar al gusto con sal y pimienta
3. Rellene los poblanos (o pimientos verdes) con la mezcla de quinoa
4. Asar a 350°F en el horno hasta que estén caliente (aproximadamente 15 minutos)

Dato Curioso: Los pimientos son ricos en vitamina C, que actúa como un antioxidante para ayudar a combatir el daño de los radicales libres, que pueden contribuir a enfermedades.

