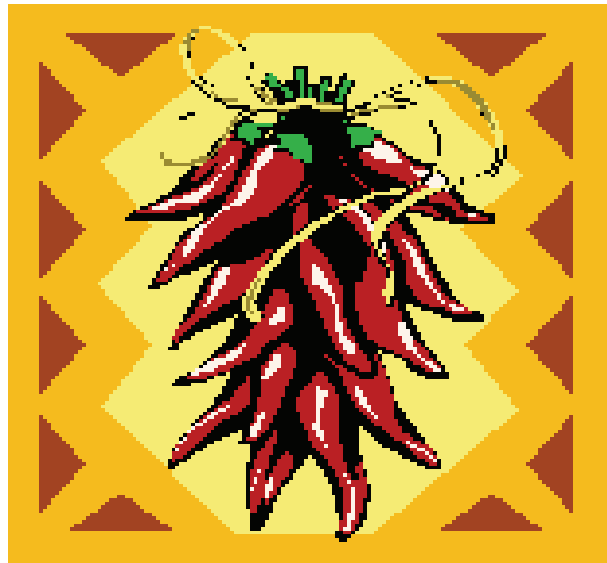


# **New Mexico Recipes**



# **Recetas de Nuevo México**

# New Mexico Recipes



Traditional New Mexican foods offer a wide variety of choices that can fit nicely in a meal plan for someone with diabetes. Some challenges exist with popular New Mexican foods, however.

Many are high in both fat and carbohydrate. Decreasing the fat in New Mexican foods is usually as simple as using less oil or fat in preparing the food, using lean meats and using less cheese. This can usually be accomplished without compromising flavor. Sometimes the lower fat versions even taste better because they are less heavy.

Although some New Mexican foods tend to be high in carbohydrate, it is important not to eliminate these foods, but rather to try and eat these in moderate amounts. Traditional New Mexican high-carbohydrate foods such as corn tortillas, beans and potatoes are good sources of fiber and other nutrients. These types of foods can be a healthful part of the daily diet when eaten in moderation.

To keep overall carbohydrates at an appropriate level, balance foods higher in carbohydrate with low carbohydrate choices, such as non-starchy vegetables. Vegetable dishes highlighted in these recipes focus on traditional New Mexican vegetables that are low in carbohydrate. These include squash, chile, quelites, nopales, cabbage slaw and jicama. Green salads, while not included in these recipes, also complement New Mexican foods.

Recipes in this book include both traditional New Mexican dishes as well as some favorites of New Mexico State University Extension home economists.

# Recetas de Nuevo México



Los platillos tradicionales de Nuevo México ofrecen una amplia variedad de opciones que se pueden acomodar fácilmente en un plan de comidas para alguien que tiene diabetes. Sin embargo, existen algunos retos con platillos populares nuevomexicanos. Muchos de estos son altos en grasa y carbohidrato.

Reducir la grasa en platillos nuevomexicanos es, por lo general, tan sencillo como usar menos aceite o grasa en la preparación del platillo, usar carnes con menos grasa y usar menos queso. Esto se puede hacer casi siempre sin perder el sabor del platillo. A veces las versiones bajas en grasa saben mejor porque no son platillos tan pesados.

Aunque algunos alimentos de Nuevo México tienden a ser altos en carbohidrato, es importante no eliminar estos alimentos, sino intentar comerlos en cantidades moderadas. Los alimentos tradicionales nuevomexicanos altos en carbohidrato (como las tortillas de maíz, los frijoles y las papas) son excelentes fuentes de fibra y otros nutrientes. Estos tipos de alimentos pueden formar una saludable parte de la dieta diaria cuando se comen con moderación.

Para mantener el carbohidrato en total a un nivel apropiado, es necesario balancear los alimentos más altos en carbohidrato con selecciones bajas en carbohidrato, como verduras sin mucho almidón. Los platillos de verduras que se destacan en estas recetas hacen énfasis en las verduras tradicionales nuevomexicanos que son bajas en carbohidrato. Entre estas se incluyen las calabacitas, el chile, los quelites, los nopales, la ensalada de repollo y la jícama. Las ensaladas verdes, mientras que no se han incluido entre estas recetas, también son complementos excelentes para los platillos de Nuevo México.

Este libro incluye recetas tradicionales de los platillos nuevomexicanos así como algunos de los platillos favoritos del Servicio de Extensión de la Universidad Estatal de Nuevo México.

# New Mexico Recipes

## **Main dishes**

Beef with green chile .....	1
Chili.....	2
Posole.....	3
Rice with Beans and corn .....	4
Salmon cakes .....	5
Tex-Mex fillets.....	6
Red chile enchiladas .....	7-9
Green chile chicken enchiladas.....	10
Beef and broccoli .....	12
Carne adobada.....	14
Chile relleno casserole.....	16
Navajo tacos: fry bread .....	18
Navajo tacos: toppings.....	19

## **Side dishes**

Baked winter squash .....	20
Spaghetti squash.....	21
Basil lemon snap peas.....	23
Calabacitas .....	24
Quelites .....	25
Jicama with lime juice .....	26
Nopales .....	27
Potato salad plus .....	28
Southwestern slaw .....	29
Summer squash slaw.....	30
Super-easy slaw .....	31
Red and green cabbage slaw .....	32
Spanish rice.....	33
Black bean and couscous salad .....	34
Refried beans .....	35
Pineapple salsa.....	36
Pumpkin soup.....	37
Pumpkin vegetable soup .....	38
Green chile stew.....	39
Whole wheat bread .....	40

## **Postres**

Cornmeal cake .....	41
Easy pumpkin pie.....	42
Frozen peach melba .....	43
Sopa (Capirotada or Bread pudding) .....	44
Whole wheat apple cookies .....	45
Oatmeal cookies.....	46

# Recetas de Nuevo México

## **Platillos principales**

Carne de res con chile verde .....	1
Chili.....	2
Posole.....	3
Arroz con frijoles y elote .....	4
Croquetas de salmón .....	5
Filetes de pescado tex-mex .....	6
Enchiladas de chile colorado .....	8-9
Enchiladas de pollo y chile verde .....	11
Carne de res y brócoli .....	13
Carne adobada.....	14
Cacerola de chiles rellenos.....	17
Tacos navajo: pan frito.....	18
Tacos navajo: ingredientes para los tacos.....	19

## **Platillos complementarios**

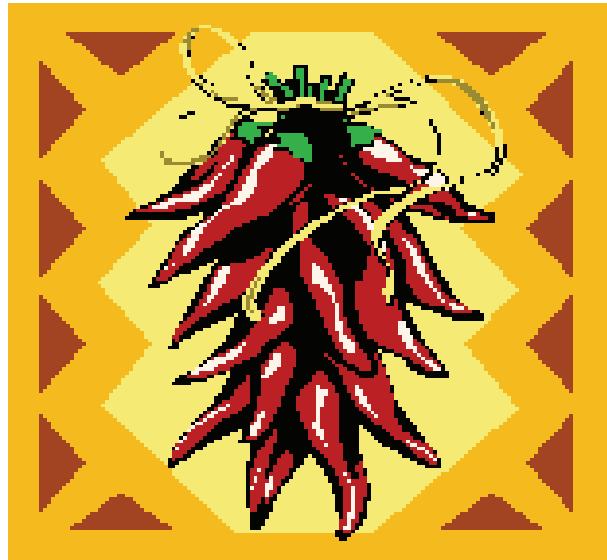
Calabaza de invierno horneada .....	20
Calabaza tipo “espaguete” .....	22
Arvejas en vaina con albahaca y limón.....	23
Calabacitas .....	24
Quelites .....	25
Jícama con jugo de limón .....	26
Nopales .....	27
Ensalada de papa y más .....	28
Ensalada de repollo del suroeste.....	29
Ensalada de calabacitas de verano .....	30
Ensalada de repollo super fácil .....	31
Ensalada de repollo rojo y verde.....	32
Arroz español .....	33
Ensalada de frijoles negros y couscous.....	34
Frijoles refritos.....	35
Salsa de piña .....	36
Caldo de calabaza .....	37
Caldo de calabaza y verduras.....	38
Caldillo de chile verde .....	39
Pan de trigo integral.....	40

## **Postres**

Pastel de maicena.....	41
Pay de calabaza fácil.....	42
Melba de durazno congelado .....	43
Sopa (Capirotada o Budín de pan) .....	44
Galletas integrales de manzana.....	45
Galletas de avena .....	47



# **Main dishes**

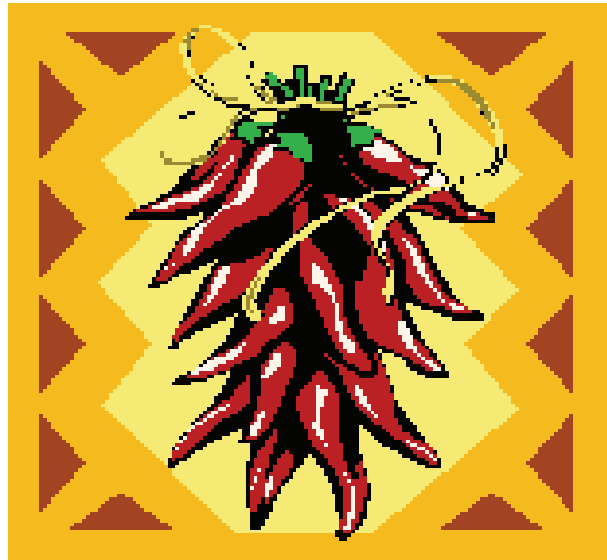


# **Platillos principales**





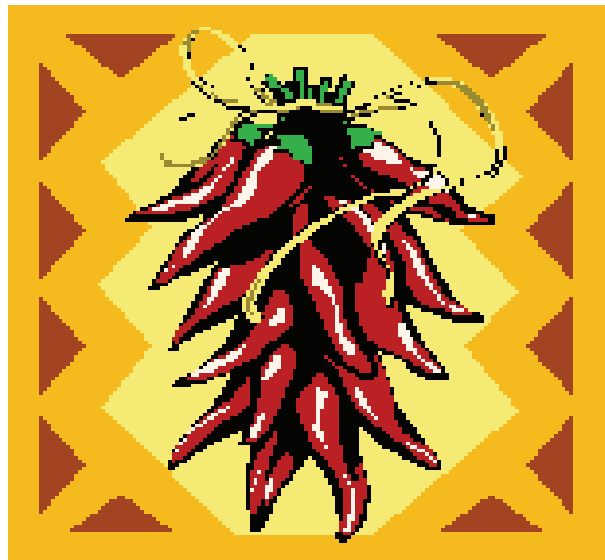
# Side dishes



**Platillos  
complementarios**



# Desserts



# Postres

**NEW MEXICO STATE UNIVERSITY  
COOPERATIVE EXTENSION SERVICE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL DE NUEVO MEXICO  
SERVICIO DE EXTENSION COOPERATIVA**

NMSU is an equal opportunity, affirmative action employer and provider.

NMSU es un proveedor de servicios y un lugar de empleo que acata las pautas de oportunidad equitativa y de acción afirmativa.

## **Beef with Green Chile**

*Yields 6 servings, each one equal to 2/3 cup*

- 1½ pounds lean beef (such as sirloin)
- 2 cups diced green chile (roasted and peeled, fresh or frozen)
- ¾ cup chopped onion
- 2 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon cornstarch

1. Cut beef into chunks or strips.
2. Add all ingredients except cornstarch.
3. Simmer, covered, for about ½ hour. You may need to add a little water so mixture simmers well. (Don't add too much water or mixture will get soupy.)
4. Add cornstarch to small amount of water to make a smooth paste. Add to meat mixture and stir.
5. Cook until cornstarch thickens (about 5 more minutes).

***Note:** This dish can be served as an entrée or as a burrito filling. When you buy flour tortillas for burritos, choose those that are thinner or smaller, because they have fewer calories and carbohydrate.*

## **Carne de res con chile verde**

*Rinde 6 porciones, de ⅔ de taza cada una*

- 1½ libras de carne de res sin mucho gordo (como sirloin)
- 2 tazas de chiles verdes picados (rostizados y pelados, frescos o congelados)
- ¾ de taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo, picados finitos
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de almidón de maíz (*cornstarch*, en inglés)

1. Corte la carne en cubos o tiras.
2. Agregue todos los ingredientes menos el almidón de maíz.
3. Hierva a fuego lento, cubierto, durante aproximadamente ½ hora. Es posible que necesite agregar un poco de agua para que la mezcla hierva bien. (No agregue demasiada agua ya que la mezcla se pondrá aguada.)
4. Agregue el almidón de maíz a una pequeña cantidad de agua para formar una pasta sin grumos. Agregue a la mezcla de carne y revuelva.
5. Cocine hasta que el almidón espese (aproximadamente 5 minutos más).

***Nota:** Puede usarse como platillo principal de carne o como relleno para burritos. Cuando compre tortillas de harina para burritos, escoja las delgadas o chicas ya que tienen menos calorías y carbohidrato.*

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 2/3 cup (182g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 210	Calories from Fat 60
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 7g	<b>11%</b>
Saturated Fat 2.5g	<b>13%</b>
<b>Cholesterol</b> 65mg	<b>22%</b>
<b>Sodium</b> 290mg	<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 7g	<b>2%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 27g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 60%
Calcium 0%	• Iron 20%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

## Chili

*Yields 7 servings, each one equal to 1 cup*

- 1 pound ground turkey
- 1 can (15.5 ounces) dark red kidney beans
- 2 cans whole tomatoes
- ½ teaspoon minced garlic
- 1 tablespoon all-purpose flour
- 2 tablespoons instant chopped onions
- 1 ½ teaspoons chili powder
- ½ teaspoon ground red pepper
- ½ teaspoon ground cumin

1. Brown ground turkey in medium skillet over medium high heat.
2. Drain and rinse turkey in colander.
3. Add beans, tomatoes and garlic.
4. In a small bowl, combine the flour with the spices. Add the mixture to the pan.
5. Reduce heat and simmer 10 minutes, stirring occasionally.

## Chili

*Rinde 7 porciones, de 1 taza cada una*

- 1 libra de pavo molido
- 1 lata de 15.5 onzas de frijoles rojos tipo *kidney*
- 2 latas de tomates enteros
- ½ cucharadita de ajo picado finito
- 1 cucharada de harina común
- 2 cucharadas de cebollas picadas instantáneas
- 1½ cucharaditas de especias para chili en polvo (*chili powder*, en inglés)
- ½ cucharadita de chile colorado molido
- ½ cucharadita de comino molido

1. Dore el pavo en un sartén mediano a fuego medio alto.
2. Escurra y enjuague el pavo en un colador.
3. Agregue los frijoles, los tomates y el ajo.
4. En un plato hondo pequeño, combine la harina con las especias. Agregue la mezcla al sartén.
5. Baje el fuego y cocine durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (185g)

Servings Per Container 7

**Amount Per Serving**

**Calories** 190      **Calories from Fat** 50

**% Daily Value\***

**Total Fat** 6g      **9%**

Saturated Fat 1.5g      **7%**

**Cholesterol** 50mg      **17%**

**Sodium** 150mg      **6%**

**Total Carbohydrate** 18g      **6%**

Dietary Fiber 7g      **26%**

Sugars 3g

**Protein** 17g

Vitamin A 10%      •      Vitamin C 15%

Calcium 4%      •      Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Posole

*Yields 16 servings, each one equal to 1 cup*

2 pounds frozen posole (uncooked)  
6 quarts water  
4 cups raw cubed pork with fat trimmed  
2 tablespoons New Mexico red chile powder  
1½ teaspoons garlic powder  
¼ teaspoon oregano  
1 medium onion, diced  
1½ teaspoons salt

1. Combine all ingredients.
2. Bring to boil.
3. Cover. Cook on medium heat for 2 to 2 ½ hours until the posole ruptures.

## Posole

*Rinde 16 porciones, de una taza cada una*

2 libras de posole congelado (sin cocer)  
6 cuartos de agua  
4 tazas de carne cruda de puerco en cubos sin grasa  
2 cucharadas de polvo de chile colorado de Nuevo México  
1½ cucharaditas de ajo en polvo  
¼ cucharadita de orégano  
1 cebolla mediana, picada  
1½ cucharaditas de sal

1. Combine todos los ingredientes.
2. Caliente hasta hervir.
3. Cubra. Cocine a fuego medio durante 2 a 2½ horas hasta que el posole se abra.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (446g)

Servings Per Container 16

### **Amount Per Serving**

**Calories** 190 **Calories from Fat** 45

### **% Daily Value\***

**Total Fat** 5g **7%**

Saturated Fat 1g **6%**

**Cholesterol** 25mg **8%**

**Sodium** 270mg **11%**

**Total Carbohydrate** 26g **9%**

Dietary Fiber 2g **7%**

Sugars 0g

**Protein** 10g

Vitamin A 6% • Vitamin C 2%

Calcium 10% • Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Rice with Beans and Corn

*Yields 5 servings, each one equal to 1 cup*

- 1 cup water
- ½ cup long-grain rice, uncooked
- 1 cup chopped tomato
- 1 can (4.5 ounces) chopped hot green chiles, drained
- 1 can (15 ounces) pinto beans or black beans, drained
- 1 package (10 ounces) frozen whole-kernel corn, thawed
- ⅓ cup chopped green onions
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro

1. Bring 1 cup water to boil in a medium saucepan.
2. Add the rice. Cover, reduce heat and simmer 20 minutes or until rice is tender and liquid is absorbed.
3. Stir in tomato, green chiles, beans, corn, green onions and cilantro.
4. Cook over medium heat, stirring constantly, until mixture is thoroughly heated.

Adapted from *Cooking Light* magazine.

## Arroz con frijoles y elote

*Rinde 5 porciones, de 1 taza cada una*

- 1 taza de agua
- ½ taza de arroz de grano largo, sin cocer
- 1 taza de tomates picados
- 1 lata de 4.5 onzas de chiles verdes picantes picados, escurridos
- 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos o negros, escurridos
- 1 paquete de 10 onzas de elote congelado de grano entero, descongelado
- ⅓ de taza de cebollitas verdes picadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco, picado

1. Ponga 1 taza de agua a hervir en un sartén mediano.
2. Agregue el arroz. Cubra, baje el fuego y cocine a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el arroz esté tierno y se haya absorbido el líquido.
3. Agregue los tomates, chiles verdes, frijoles, elote, cebollitas verdes y el cilantro y mezcle.
4. Cubra a fuego medio, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla esté bien calentada.

Adaptada de la revista *Cooking Light*.

With black beans  
Con frijoles negros



## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 5

### Amount Per Serving

**Calories 200**    Calories from Fat 10

% Daily Value\*

**Total Fat** 1g    **2%**

Saturated Fat 0g    **0%**

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 290mg    **12%**

**Total Carbohydrate** 41g    **14%**

Dietary Fiber 7g    **26%**

Sugars 2g

**Protein** 9g

Vitamin A 8%    •    Vitamin C 50%

Calcium 4%    •    Iron 20%

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

Calories: 2,000    2,500

Total Fat    Less than 65g    80g

Saturated Fat    Less than 20g    25g

Cholesterol    Less than 300mg    300mg

Sodium    Less than 2,400mg    2,400mg

Total Carbohydrate    300g    375g

Dietary Fiber    25g    30g

Calories per gram:

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)  
Servings Per Container 5

### Amount Per Serving

**Calories 190**    Calories from Fat 10

% Daily Value\*

**Total Fat** 1g    **1%**

Saturated Fat 0g    **0%**

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 390mg    **16%**

**Total Carbohydrate** 38g    **13%**

Dietary Fiber 4g    **16%**

Sugars 4g

**Protein** 6g

Vitamin A 8%    •    Vitamin C 50%

Calcium 0%    •    Iron 20%

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

Calories: 2,000    2,500

Total Fat    Less than 65g    80g

Saturated Fat    Less than 20g    25g

Cholesterol    Less than 300mg    300mg

Sodium    Less than 2,400mg    2,400mg

Total Carbohydrate    300g    375g

Dietary Fiber    25g    30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



## Salmon Cakes

*Yields 8 cakes*

- 1 can salmon, drained and flaked
- ½ cup low-sodium saltine cracker crumbs
- 2 eggs, beaten
- ½ teaspoon paprika

1. Mix all ingredients in a large mixing bowl.
2. Form into cakes, using ¼ cup of the mix for each cake.
3. Sauté until brown in a small amount of oil or cooking spray.

Source: *Joy of Cooking*.

## Croquetas de salmón

*Rinde 8 croquetas*

- 1 lata de salmón, escurrido y desmenuzado
- ½ taza de galletas saladas bajas en sodio molidas
- 2 huevos, batidos
- ½ cucharadita de paprika

1. Mezcle todos los ingredientes en un plato hondo grande.
2. Forme croquetas usando ¼ de taza de la mezcla para cada croqueta.
3. Frıa en un poco de aceite lıquido o aceite vegetal aerosol hasta dorar.

Fuente: *Joy of Cooking*.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cake (66g)

Servings Per Container 8

### Amount Per Serving

**Calories** 110      Calories from Fat 60

**% Daily Value\***

**Total Fat** 6g      **10%**

Saturated Fat 1.5g      **8%**

**Cholesterol** 85mg      **29%**

**Sodium** 280mg      **12%**

**Total Carbohydrate** 2g      **1%**

Dietary Fiber 0g      **0%**

Sugars 0g

**Protein** 12g

Vitamin A 2%      •      Vitamin C 0%

Calcium 10%      •      Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Tex-Mex Fillets

*Yields 6 servings*

- ½ onion, sliced
- 1 cup picante sauce
- 1½ pounds white fish fillets
- 4 ounces Monterey Jack cheese, grated

1. Place onion separated in rings across bottom of a 2-quart casserole dish.
2. Cover and cook in microwave 1 to 1½ minutes on high.
3. Lay fillets on top of onion. Cover with the picante sauce.
4. Cover and cook 3½ to 4 minutes on high.
5. Uncover and sprinkle with cheese.
6. Recover and cook 1 to 2 minutes on high. Fish should be opaque and register 165° F in the center of the fillets with a digital kitchen thermometer. If not, cook longer and check temperature again.
7. Let stand 5 minutes.

## Filetes de pescado tex-mex

*Rinde 6 porciones*

- ½ cebolla, rebanada
- 1 taza de salsa picante
- 1½ libras de filete de pescado blanco
- 4 onzas de queso tipo Monterey Jack, rallado

1. En el fondo de una cacerola de 2 cuartos, ponga los anillos de cebolla separados.
2. Cubra y cocine en el microondas durante 1 a 1½ minutos en alto.
3. Ponga los filetes arriba de las cebollas. Cubra los filetes de salsa picante.
4. Cubra y cocine durante 3½ a 4 minutos en alto.
5. Destape y rocíe el queso sobre los filetes.
6. Vuela a cubrir y cocine durante 1 a 2 minutos en alto. El pescado debe estar opaco y la temperatura del centro de los filetes debe indicar 165° F con el termómetro digital de la cocina. Si no, cocine más tiempo y revise la temperatura de nuevo.
7. Deje reposar durante 5 minutos.

## Nutrition Facts

Serving Size (187g)  
Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories** 170    Calories from Fat 60

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g                      **10%**

Saturated Fat 3.5g                **18%**

**Cholesterol** 40mg               **13%**

**Sodium** 490mg                   **20%**

**Total Carbohydrate** 4g        **1%**

Dietary Fiber less than 1 gram   **3%**

Sugars 2g

**Protein** 22g

Vitamin A 6%    •    Vitamin C 2%

Calcium 20%    •    Iron 2%

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

Calories: 2,000    2,500

Total Fat            Less than 65g    80g

Saturated Fat        Less than 20g    25g

Cholesterol          Less than 300mg 300mg

Sodium                Less than 2,400mg 2,400mg

Total Carbohydrate    300g    375g

Dietary Fiber            25g    30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Red Enchiladas**

*Yields 6 servings*

- 10 dried red chile pods
- 3 cups water
- 1 tablespoon olive oil
- ¼ cup flour
- 1 teaspoon salt
- ½ teaspoon oregano
- 2 cloves garlic, minced
- 8 corn tortillas
- 2 cups cooked extra-lean hamburger, pork or chicken (optional)
- 1 cup grated sharp cheddar cheese

1. Toast the chiles in an oven at 200°F for 5 to 10 minutes. Stir frequently so they do not burn. Remove the seeds and stems.
2. Put the chiles and 3 cups of water into a medium pan. Simmer for 15 minutes.
3. Put half the chiles with some of the cooking water into a blender. Puree and then strain. Discard the peels and seeds. Repeat with the other half of the chiles.
4. Heat oil in medium saucepan. Add flour and brown for one minute.
5. Add strained chile, the remaining cooking water and 1 additional cup of water.
6. Add salt, oregano and garlic. Simmer for 15 minutes.
7. Break tortillas into strips and divide into thirds. Add the tortillas to the pan \*and the meat, if you are using it) and cook until heated through, stirring with a spoon from time to time.
8. Sprinkle the cheese over the enchiladas. Cover the pan and cook until the cheese has melted. Serve immediately.

**Note:** For a quick sauce, use frozen red chile puree instead of soaked dried chiles. Defrost the frozen chile and follow steps 4 through 8 of the recipe.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 enchilada (75g)

Servings Per Container 6

### **Amount Per Serving**

**Calories** 210    Calories from Fat 70

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g                      **12%**

Saturated Fat 2.5g                **13%**

**Cholesterol** 10mg                **4%**

**Sodium** 610mg                    **26%**

**Total Carbohydrate** 27g        **9%**

Dietary Fiber 2g                   **8%**

Sugars 0g

**Protein** 10g

Vitamin A 160%    •    Vitamin C 2%

Calcium 20%        •    Iron 8%

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

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Enchiladas de chile colorado

Rinde 6 porciones

- 10 chiles colorados secos
- 3 tazas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ¼ de taza de harina
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de orégano
- 2 dientes de ajo, picados finitos
- 8 tortillas de maíz
- 2 tazas de carne cocida sin gordo (de res, puerco o pollo), molida o en trozos (opcional)
- 1 taza de queso rallado tipo *sharp cheddar*

1. Ponga los chiles al horno a 200°F durante 5 a 10 minutos para tostarlos. Muévelos seguido para que no se quemem. Quítele las semillas y los tallos a los chiles.
2. Ponga los chiles y tres tazas de agua en un sartén mediano. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
3. Ponga la mitad de los chiles con un poco del líquido de cocción en la licuadora. Licue y cuele. Deseche la cáscara y las semillas del chile. Repita con la otra mitad de los chiles.
4. Caliente el aceite en un sartén mediano. Agregue la harina y dore durante un minuto.
5. Agregue el chile, el resto del líquido de cocción y una taza de agua adicional.
6. Agregue la sal, el orégano y el ajo. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
7. Rompa las tortillas en tiras y divídalas en tercios. Agregue las tortillas al sartén (y la carne, si desea usarla) y cocine hasta que estén calientes, moviendo la mezcla de vez en cuando con una cuchara.
8. Rocíe el queso rallado sobre las enchiladas. Cubra el sartén y cocine hasta que el queso se haya derretido. Sirva inmediatamente.

**Nota:** Para una salsa rápida, use puré de chile colorado congelado en vez de chiles en agua. Descongele los chiles y siga los pasos 4 a 8 de la receta.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 enchilada (75g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

**Calories** 210    Calories from Fat 70

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g                      **12%**

Saturated Fat 2.5g                **13%**

**Cholesterol** 10mg                **4%**

**Sodium** 610mg                    **26%**

**Total Carbohydrate** 27g        **9%**

Dietary Fiber 2g                   **8%**

Sugars 0g

**Protein** 10g

Vitamin A 160%    •    Vitamin C 2%

Calcium 20%        •    Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

**Red Enchiladas with Chicken**

**Red Enchiladas with Pork**

**Red Enchiladas with Hamburger**

**Enchiladas de chile colorado con pollo**

**Enchiladas de chile colorado con puerco**

**Enchiladas de chile colorado con hamburguesa**

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 enchilada (120g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 320	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 14g	<b>21%</b>
Saturated Fat 5g	<b>24%</b>
<b>Cholesterol</b> 60mg	<b>20%</b>
<b>Sodium</b> 630mg	<b>26%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 22g	
Vitamin A 160%	• Vitamin C 2%
Calcium 20%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 enchilada (118g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 310	Calories from Fat 130
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 14g	<b>22%</b>
Saturated Fat 5g	<b>26%</b>
<b>Cholesterol</b> 55mg	<b>19%</b>
<b>Sodium</b> 620mg	<b>26%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 21g	
Vitamin A 160%	• Vitamin C 4%
Calcium 20%	• Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 enchilada (123g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 310	Calories from Fat 130
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>23%</b>
Saturated Fat 6g	<b>28%</b>
<b>Cholesterol</b> 40mg	<b>13%</b>
<b>Sodium</b> 640mg	<b>27%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 27g	<b>9%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 19g	
Vitamin A 160%	• Vitamin C 2%
Calcium 20%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000    2,500
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

## Green Chile Chicken Enchiladas

*Yields 6 servings*

- 1 tablespoon olive oil
- $\frac{2}{3}$  cup chopped onion
- $\frac{1}{4}$  cup flour
- $2\frac{1}{2}$  cups diced green chile (roasted and peeled, fresh or frozen)
- 2 cups chicken broth
- 2 cups cooked, shredded chicken breast
- $\frac{1}{2}$  teaspoon garlic powder
- 1 tablespoon cornstarch
- 8 corn tortillas
- 1 cup finely grated extra-sharp cheddar cheese

1. Heat oil in a medium-size saucepan.
2. Sauté chopped onion in oil. Add flour and cook for 1 minute.
3. Add chile, chicken broth, chicken and garlic powder. Simmer uncovered for 5 more minutes.
4. Mix cornstarch and about  $\frac{1}{4}$  cup cold water until lumps are gone. Add to chile/chicken mixture and cook 2 more minutes.
5. Break tortillas into strips and divide into thirds. Add them to the pan and cook until they are hot, stirring with a spoon from time to time.
6. Sprinkle the cheese over the enchiladas. Cover the pan and cook until the cheese has melted. Serve immediately.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 enchilada (281g)

Servings Per Container 6

### Amount Per Serving

**Calories** 230    Calories from Fat 70

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g                      **12%**

    Saturated Fat 3g                **14%**

**Cholesterol** 30mg                **10%**

**Sodium** 830mg                    **35%**

**Total Carbohydrate** 28g        **9%**

    Dietary Fiber 6g                **23%**

    Sugars 2g

**Protein** 13g

Vitamin A 2%    •    Vitamin C 35%

Calcium 25%    •    Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Enchiladas de chile verde con pollo

Rinde 6 porciones

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2/3 de taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de harina
- 2 1/2 tazas de chiles verdes picados (rostizados y pelados, frescos o congelados)
- 2 tazas de caldo de pollo
- 2 tazas de pechugas de pollo cocidas y desmenuzadas
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de almidón de maíz (*cornstarch*, en inglés)
- 8 tortillas de maíz
- 1 taza de queso tipo *cheddar extra-sharp* rallado fino

1. Caliente el aceite en un sartén mediano.
2. Sofría las cebollas picadas en el aceite. Agregue la harina y cocine durante 1 minuto.
3. Agregue el chile, el caldo de pollo, el pollo y el ajo en polvo. Hierva a fuego lento sin cubrir durante 5 minutos.
4. Mezcle el almidón de maíz con aproximadamente 1/4 de taza de agua fría hasta que no tenga grumos. Agregue a la mezcla de chile con pollo y cocine durante 2 minutos más.
5. Rompa las tortillas en tiras y divídalas en tercios. Agregue las tortillas al sartén y cocine hasta que estén calientes, moviendo la mezcla de vez en cuando con una cuchara.
6. Rocíe el queso rallado sobre las enchiladas. Cubra el sartén y cocine hasta que el queso se haya derretido. Sirva inmediatamente.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 enchilada (281g)  
Servings Per Container 6

### Amount Per Serving

**Calories** 230    Calories from Fat 70

**% Daily Value\***

**Total Fat** 8g                      **12%**

Saturated Fat 3g                      **14%**

**Cholesterol** 30mg                      **10%**

**Sodium** 830mg                      **35%**

**Total Carbohydrate** 28g                      **9%**

Dietary Fiber 6g                      **23%**

Sugars 2g

**Protein** 13g

Vitamin A 2%    •    Vitamin C 35%

Calcium 25%    •    Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Beef and Broccoli**

*Yields 5 servings, each one equal to 1 cup*

- 1 pound lean boneless beef steak
- 2 tablespoons soy sauce
- 1 clove garlic, minced
- 1½ tablespoons cornstarch
- ½ teaspoon of ground red pepper
- 1¼ cups regular strength beef broth
- ¼ teaspoon ground ginger
- 2 tablespoons dry sherry
- ¼ cup olive oil
- 1 bag frozen broccoli
- 2 tablespoons water

1. Cut beef along the grain into 1½-inch strips. Then cut each strip across the grain into ¼-inch slanting slices.
2. In a bowl, mix together beef, soy sauce and garlic. Cover with wax paper and let marinate for 15 minutes in the refrigerator.
3. Put the cornstarch, red chile powder, broth, ginger and sherry into a medium bowl.
4. Place large skillet or wok over high heat. When skillet is hot, add 1 tablespoon oil. When oil is hot, add half of meat mixture and stir-fry until meat is browned (2 to 3 minutes). Place meat in a separate bowl and set aside. Repeat with the rest of the meat, using 1 tablespoon more of oil.
5. Pour remaining 2 tablespoons of oil into skillet. When hot, add thawed broccoli and stir-fry for about 1 minute. Add water, cover and cook. Stir frequently until broccoli is tender and crisp (about 3 minutes).
6. Stir the cooking sauce, and add it with the meat to the skillet. Stir until sauce boils and thickens.

Source: *Diabetes Cooking*.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (211g)

Servings Per Container 5

### **Amount Per Serving**

**Calories 300**    **Calories from Fat 160**

**% Daily Value\***

**Total Fat 18g**                      **28%**

Saturated Fat 4g                      **19%**

**Cholesterol 65mg**                      **22%**

**Sodium 450mg**                      **19%**

**Total Carbohydrate 6g**                      **2%**

Dietary Fiber 2g                      **7%**

Sugars 1g

**Protein 27g**

Vitamin A 25%    •    Vitamin C 40%

Calcium 4%    •    Iron 15%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



## Carne de res y brócoli

Rinde 5 porciones, de 1 taza cada una

- 1 libra de chuleta de res sin hueso y sin mucho gordo
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 diente de ajo, picado finito
- 1½ cucharadas de almidón de maíz
- ½ cucharadita de chile colorado molido
- 1¼ de tazas de caldo de res, concentración regular
- ¼ de cucharadita de jengibre molido
- 2 cucharadas de vino de jerez seco
- ¼ de taza de aceite de oliva
- 1 bolsa de brócoli congelado
- 2 cucharadas de agua

1. Corte la carne siguiendo el tejido de la carne en tiras de 1½ pulgada y luego corte cada tira en ángulo cada ¼ de pulgada.
2. En un plato hondo, mezcle la carne, la salsa de soya y el ajo. Cubra con papel de cera y deje marinar durante 15 minutos en el refrigerador.
3. Ponga el almidón de maíz, el chile colorado molido, el caldo, el jengibre y el vino en un plato hondo mediano.
4. Ponga un sartén grande o un wok a fuego alto. Cuando esté caliente, agregue 1 cucharada de aceite. Cuando el aceite se caliente, agregue la mitad de la mezcla de carne y sofría revolviendo hasta que la carne dore (2 a 3 minutos). Ponga la carne en un plato hondo por separado y ponga aparte. Repita el proceso con el resto de la carne, usando 1 cucharada más de aceite.
5. Ponga las 2 cucharadas restantes de aceite en el sartén. Cuando se caliente el aceite, agregue el brócoli descongelado y sofría revolviendo durante aproximadamente 1 minuto. Agregue el agua, cubra y cocine. Revuelva frecuentemente hasta que el brócoli esté tierno y crujiente (3 minutos más o menos).
6. Revuelva la salsa y agréguela con la carne al sartén. Mezcle hasta que la salsa hierva y espese.

Fuente: *Diabetes Cooking*.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (211g)

Servings Per Container 5

### Amount Per Serving

**Calories 300**    **Calories from Fat 160**

**% Daily Value\***

**Total Fat 18g**                      **28%**

Saturated Fat 4g                      **19%**

**Cholesterol 65mg**                      **22%**

**Sodium 450mg**                      **19%**

**Total Carbohydrate 6g**                      **2%**

Dietary Fiber 2g                      **7%**

Sugars 1g

**Protein 27g**

Vitamin A 25%    •    Vitamin C 40%

Calcium 4%    •    Iron 15%

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

Calories: 2,000    2,500

Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Carne Adobada

*Yields 6 servings, each one equal to 3 ounces*

- 5 roasted chile pods
- 1½ cups water
- 2 cloves garlic, minced
- ½ teaspoon oregano
- ¼ teaspoon salt
- 1½ pounds lean pork steaks

1. Toast the chiles in an oven at 200°F for 5 to 10 minutes. Stir frequently so they do not burn. Remove the seeds and stems.
2. Put the chiles and water into a medium pan. Simmer for 15 minutes.
3. Put the chiles with some of the cooking water into a blender. Puree and then strain. Discard the peels and seeds.
4. Add the remaining cooking water to strained chile along with garlic, oregano and salt.
5. Place pork steaks either whole or cut into chunks in glass baking dish. Top with the chile. Cover and refrigerate for 8-24 hours.
6. Roast in 350° oven for 40-60 minutes. Or pan fry in nonstick skillet on top of the stove. (Check doneness by using a digital instant read thermometer. Temperature should be at least 160°.)

### **Notes**

- *For a quick sauce, use frozen red chile puree instead of soaked dried chiles. Defrost the frozen chile and follow steps 4 through 6 of the recipe.*
- *This dish freezes well.*

## **Nutrition Facts**

Serving Size 3 oz. (78g)

Servings Per Container 6

### **Amount Per Serving**

**Calories** 180    Calories from Fat 80

**% Daily Value\***

**Total Fat** 9g                      **15%**

    Saturated Fat 3g                **16%**

**Cholesterol** 65mg               **22%**

**Sodium** 170mg                  **7%**

**Total Carbohydrate** 3g        **1%**

    Dietary Fiber 0g                **0%**

    Sugars 0g

**Protein** 20g

Vitamin A 80%                  •    Vitamin C 2%

Calcium 4%                      •    Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Carne adobada**

*Rinde 6 porciones, de 3 onzas cada una*

5 chiles colorados secos

1½ tazas de agua

2 dientes de ajo, picados finitos

½ cucharadita de orégano

¼ de cucharadita de sal

1½ libras de chuletas de carne de puerco sin mucho gordo

1. Ponga los chiles al horno a 200° F durante 5 a 10 minutos para tostarlos. Muévelos seguido para que no se quemen. Quítele las semillas y los tallos a los chiles.
2. Ponga los chiles y el agua en un sartén mediano. Cocine a fuego lento durante 15 minutos.
3. Ponga los chiles con un poco del líquido de cocción en la licuadora. Licue y cuele. Deseche la cáscara y las semillas del chile.
4. Agregue el ajo, el orégano, la sal y lo que sobró del líquido de cocción al chile.
5. Ponga las chuletas de puerco, enteras o en trozos, en un molde refractario para hornear. Cubra con el chile. Tape y refrigere durante 8 a 24 horas.
6. Ponga al horno a 350°F durante 40 a 60 minutos. O ponga a rostizar en un sartén teflón en la estufa. (Revise si la carne está cocida usando un termómetro digital instantáneo. La temperatura debe de estar a 160°F.)

### ***Notas:***

- *Para una salsa rápida, use puré de chile colorado congelado en vez de chiles en agua. Descongele los chiles y siga los pasos 4 a 6 de la receta.*
- *Se puede congelar después de cocinar.*

## **Nutrition Facts**

Serving Size 3 oz. (78g)

Servings Per Container 6

### **Amount Per Serving**

**Calories** 180    **Calories from Fat** 80

**% Daily Value\***

**Total Fat** 9g                      **15%**

Saturated Fat 3g                      **16%**

**Cholesterol** 65mg                      **22%**

**Sodium** 170mg                      **7%**

**Total Carbohydrate** 3g                      **1%**

Dietary Fiber 0g                      **0%**

Sugars 0g

**Protein** 20g

Vitamin A 80%    •    Vitamin C 2%

Calcium 4%    •    Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Chile Relleno Casserole

*Yields 4 squares, each one 4 x 4 inches in size*

6 roasted and peeled green chiles, split in half  
1 cup pepper jack or mozzarella cheese  
2 egg whites  
¼ teaspoon cream of tarter  
¼ cup 1% milk  
¼ cup all-purpose flour  
1 egg

1. Preheat oven to 350°.
2. Coat bottom and sides of 8-inch square glass baking pan with cooking spray.
3. Line bottom of pan with half of the green chile.
4. Sprinkle ½ cup of cheese on top.
5. Using electric mixer, beat egg whites with cream of tarter on high until stiff peaks form. Set aside.
6. In a medium bowl, combine milk with flour, stirring until smooth. Add egg and blend well.
7. Fold the beaten egg whites into the flour/milk mixture until well combined. Do not beat.
8. Pour half of the egg white and flour mixture into the pan and spread evenly.
9. Place remaining chile on top and sprinkle with remaining cheese.
10. Pour remaining egg white mixture on top and spread until evenly covered.
11. Bake in preheated oven until tops in golden brown and eggs are set and reach an internal temperature of at least 160°F (about 25 minutes).
12. Remove from oven and let stand 5 minutes. Cut into 4 squares.

## Nutrition Facts

Serving Size 4-inch squares (148g)

Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 200    Calories from Fat 100

**% Daily Value\***

**Total Fat** 11g                      **17%**

    Saturated Fat 6g                **28%**

**Cholesterol** 85mg                **28%**

**Sodium** 240mg                    **10%**

**Total Carbohydrate** 13g        **4%**

    Dietary Fiber 1g                **5%**

    Sugars 5g

**Protein** 13g

Vitamin A 15%    •    Vitamin C 270%

Calcium 25%     •    Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Cacerola de chiles rellenos

Rinde 4 porciones cuadradas, de 4 x 4 pulgadas cada una

6 chiles verdes rostizados, pelados y partidos por la mitad

1 taza de queso tipo *pepper jack* o *mozzarella*

2 claras de huevo

¼ de cucharadita de crema tártara

¼ de taza de leche 1% de grasa

¼ de taza de harina común

1 huevo

1. Caliente el horno a 350°F.
2. Cubra el fondo y los lados de un molde refractario cuadrado de 8 x 8 pulgadas con aceite vegetal aerosol.
3. Cubra el fondo del molde con la mitad de los chiles verdes.
4. Rocíe la mitad del queso arriba de los chiles.
5. Usando una batidora eléctrica a velocidad máxima, bata las claras de los huevos con la crema tártara hasta que se formen picos tiesos en la mezcla. Ponga aparte.
6. En un plato hondo mediano, combine la leche y la harina, mezclando hasta adquirir una consistencia suave. Agregue el huevo y bata bien.
7. Mezcle a cucharadas las claras de huevos con la mezcla de harina y leche hasta combinar bien. No bata.
8. Ponga la mitad de la mezcla de claras de huevos con harina sobre el queso y los chiles en el molde. Extienda hasta cubrir pareja.
9. Ponga los chiles restantes arriba. Rocíe el queso restante arriba de los chiles.
10. Ponga la mezcla de claras de huevo restante arriba del queso. Extienda hasta cubrir parejo.
11. Ponga a hornear en el horno precalentado hasta que la parte de arriba adquiera un color dorado y los huevos no se escurran (25 minutos aproximadamente). Debe alcanzar una temperatura interna de por lo menos 160°F.
12. Saque del horno y deje reposar durante 5 minutos. Corte en 4 cuadros.

## Nutrition Facts

Serving Size 4-inch squares (148g)

Servings Per Container 4

**Amount Per Serving**

**Calories** 200 Calories from Fat 100

**% Daily Value\***

**Total Fat** 11g **17%**

Saturated Fat 6g **28%**

**Cholesterol** 85mg **28%**

**Sodium** 240mg **10%**

**Total Carbohydrate** 13g **4%**

Dietary Fiber 1g **5%**

Sugars 5g

**Protein** 13g

Vitamin A 15% • Vitamin C 270%

Calcium 25% • Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Navajo Tacos: Fry Bread**

*Yields 5 pieces*

2/3 cup all-purpose flour  
1/3 cup whole wheat flour  
2 tablespoons nonfat dry milk powder  
3/4 teaspoon baking powder  
1/3 to 1/2 cup warm water  
Vegetable oil

1. Mix flours, nonfat dry milk powder and baking powder in a bowl.
2. Stir enough water into the flour mixture to make a soft dough. Knead until the dough springs back.
3. Form dough into five equal balls, each about 1 1/2 inches in diameter. Cover with a damp towel and let rest for about 10 minutes.
4. Put oil in a heavy skillet to a depth of about 1 inch. Heat the oil to 350° to 375°F.
5. Roll or pat the dough into 5-inch circles.
6. Fry, one at a time, in the hot oil until puffy and golden, turning once.
7. Stand pieces upright in a pan and/or blot them with paper towels to remove excess fat.

## **Tacos navajo: pan frito**

*Rinde 5 piezas*

2/3 de taza de harina común  
1/3 de taza de harina integral  
2 cucharadas de leche en polvo sin grasa  
3/4 de cucharadita de polvo para hornear  
De 1/3 a 1/2 taza de agua tibia  
Aceite vegetal

1. Mezcle las harinas, la leche en polvo sin grasa y el polvo para hornear en un plato hondo.
2. Agregue suficiente agua a la mezcla de harina para formar una masa blanda. Amase hasta que la masa se esponje después de presionar.
3. Con la masa, forme 5 bolas de igual tamaño, más o menos 1 1/2 pulgadas de diámetro. Cubra con una toalla húmeda y deje reposar durante aproximadamente 10 minutos.
4. Ponga aceite en un sartén pesado a una profundidad de una pulgada. Caliente el aceite hasta que la temperatura esté entre 350 a 375°F.
5. Forme círculos de 5 pulgadas con las bolas de masa.
6. Fría, una por una, en el aceite caliente hasta que se esponjen y se doren, volteando una vez.
7. Acomode los panes paradas en un sartén y/o quíteles el aceite con toallas de papel.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 piece (33g)

Servings Per Container 5

### **Amount Per Serving**

**Calories** 150    Calories from Fat 60

**% Daily Value\***

**Total Fat** 7g                      **10%**

Saturated Fat 0.5g                **3%**

**Cholesterol** 0mg                **0%**

**Sodium** 70mg                    **3%**

**Total Carbohydrate** 19g       **6%**

Dietary Fiber 1g                  **6%**

Sugars 1g

**Protein** 3g

Vitamin A 0%                      •                      Vitamin C 0%

Calcium 6%                        •                        Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Navajo Tacos: Toppings**

*Yields toppings for 5 tacos*

2½ cups cooked pinto beans (seasoned with onion and garlic)

¼ cup tomato sauce

¼ teaspoon salt

1¼ cups grated cheese

1¼ cups chopped tomatoes

⅔ cup green chile

1. Mash beans slightly with a spoon, add tomato sauce and salt, and mix well. Heat through.
2. Top each piece of fry bread with ½ cup beans, ¼ cup cheese, ¼ cup lettuce and 2 tablespoons green chile.

*Note: Add the information from the two labels together to get the nutrient amounts for the complete dish.*

## **Tacos navajo: ingredientes para los tacos**

*Rinde ingredientes para hacer 5 tacos*

2½ tazas de frijoles pintos cocidos (sazonados con cebolla y ajo)

¼ taza de salsa de tomate

¼ cucharadita de sal

1¼ tazas de queso rallado

1¼ tazas de tomates picados

⅔ de taza de chile verde

1. Machaque los frijoles un poco con una cuchara, agregue la salsa de tomate y sal, y mezcle bien. Caliente bien.
2. Agregue a cada pedazo de pan frito ½ taza de frijoles, ¼ taza de queso, ¼ taza de lechuga y 2 cucharadas de chile verde.

*Nota: Sume la información nutritiva de las dos etiquetas para obtener los datos del plato completo.*

## **Nutrition Facts**

Serving Size (211g)

Servings Per Container 5

### **Amount Per Serving**

**Calories** 230    Calories from Fat 60

**% Daily Value\***

**Total Fat** 7g                      **11%**

    Saturated Fat 4g                **21%**

**Cholesterol** 10mg                **3%**

**Sodium** 6240mg                  **260%**

**Total Carbohydrate** 29g        **10%**

    Dietary Fiber 8g                **32%**

    Sugars 8g

**Protein** 11g

Vitamin A 20%    •    Vitamin C 50%

Calcium 20%     •    Iron 15%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Baked Winter Squash**

*Yields 6 servings, each one equal to ½ cup*

- ½ cup finely chopped onion
- 1 tablespoon margarine
- 3 cups winter squash, cooked and mashed (or 2 packages [12 ounces each] frozen squash, thawed)
- ½ cup grated cheese (part-skim mozzarella)
- ¼ teaspoon pepper

1. Preheat oven to 400°F.
2. Sauté onions in margarine until tender.
3. Combine all ingredients. Place in a 1-quart casserole.
4. Bake uncovered 35 to 45 minutes.

## **Calabaza de invierno horneada**

*Rinde 6 porciones, de ½ taza cada una*

- ½ taza de cebolla picada finita
- 1 cucharada de margarina
- 3 tazas de calabaza de invierno, cocida y machacada (o 2 paquetes de 12 onzas de calabaza congelada, descongelados)
- ½ taza de queso rallado (mozzarella semi-descremado)
- ¼ de cucharadita de pimienta

1. Caliente el horno a 400° F.
2. Sofría las cebollas en la margarina hasta que estén tiernas.
3. Combine todos los ingredientes. Ponga en una cacerola de un cuarto.
4. Ponga al horno durante 35 a 45 minutos sin cubrir.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (139g)

Servings Per Container 6

### **Amount Per Serving**

**Calories** 80      Calories from Fat 25

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2.5g      **4%**

Saturated Fat 1g      **6%**

**Cholesterol** 5mg      **2%**

**Sodium** 65mg      **3%**

**Total Carbohydrate** 13g      **4%**

Dietary Fiber 3g      **14%**

Sugars 8g

**Protein** 4g

Vitamin A 100%      • Vitamin C 20%

Calcium 8%      • Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



## Spaghetti Squash

*Yields 4 servings, each one equal to 1 cup*

- 1 small spaghetti squash
- 1 small onion, chopped
- 1 teaspoon basil
- 1 tablespoon olive or vegetable oil
- 2 tomatoes, chopped

1. Pierce squash in several places with fork. Place on baking sheet. Bake at 350°F for 1 hour or until fork tender.
2. Sauté onion and basil in olive oil in medium skillet for 5 minutes.
3. Add tomatoes. Cook for 10 minutes, stirring frequently. Simmer while preparing squash.
4. Cut squash lengthwise, discarding seeds. Remove strands to skillet with fork. Cook until heated through, tossing gently.
5. Garnish servings with parmesan cheese if desired.

Source: *Heard in the Kitchen.*

**Note:** *This recipe can also be prepared in the microwave. To make the squash: Cut squash in half lengthwise, discarding seeds. Place on dish cut side down. Cover. Microwave on HIGH 8-10 minutes. Let stand several minutes. With fork, remove strands of spaghetti squash. The dish can be served in the squash shell. To make the sauce: Sauté onion and basil with olive oil 2 minutes. Add tomatoes, microwave on HIGH 2½-3 minutes, stirring once.*

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (156g)  
Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 70    Calories from Fat 35

### % Daily Value\*

**Total Fat** 4g                      **6%**

Saturated Fat 0g                      **0%**

**Cholesterol** 0mg                      **0%**

**Sodium** 20mg                      **1%**

**Total Carbohydrate** 10g                      **3%**

Dietary Fiber 2g                      **9%**

Sugars 3g

**Protein** 1g

Vitamin A 10%    •    Vitamin C 30%

Calcium 4%        •        Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Calabaza tipo “espagueti”

Rinde 4 porciones, de 1 taza cada una

- 1 calabaza pequeña, tipo “espagueti”
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 cucharadita de hojas de albahaca
- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
- 2 tomates, picados

1. Pique varias partes de la calabaza con un tenedor. Ponga la calabaza en una charola para hornear. Hornee a 350°F por 1 hora o hasta que esté tierna al picarla con un tenedor.
2. En un sartén mediano, sofría la cebolla y la albahaca en el aceite por 5 minutos.
3. Agregue los tomates. Cocine por 10 minutos, revolviendo seguido. Deje que siga cocinando a fuego bajo mientras prepara la calabaza.
4. Parta la calabaza por la mitad a lo largo, y quítele las semillas. Con un tenedor, saque los hilos de la calabaza y échelos al sartén. Cocine hasta que todo esté caliente, revolviendo ligeramente.
5. Rocíe cada porción con queso tipo *parmesan* si desea.

Fuente: *Heard in the Kitchen*.

**Nota:** Esta receta también se puede preparar en el microondas. Para hacer la calabaza: Corte la calabaza por la mitad a lo largo, y quítele las semillas. Ponga la calabaza en un plato, con la parte cortada boca abajo. Cubra. Cocine en el microondas por 8 a 10 minutos en ALTO. Deje reposar algunos minutos. Con un tenedor, saque los hilos de la calabaza. Puede servirse en la cáscara de la calabaza. Para hacer la salsa: Sofría la cebolla y la albahaca en el aceite por 2 minutos. Agregue los tomates y cocine en ALTO por 2½ a 3 minutos, revolviendo una vez.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (156g)  
Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 70    Calories from Fat 35

**% Daily Value\***

**Total Fat** 4g    **6%**

Saturated Fat 0g    **0%**

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 20mg    **1%**

**Total Carbohydrate** 10g    **3%**

Dietary Fiber 2g    **9%**

Sugars 3g

**Protein** 1g

Vitamin A 10%    •    Vitamin C 30%

Calcium 4%    •    Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Basil Lemon Snap Peas

Yields 5 servings, each one equal to 1 cup

- 2 teaspoons olive oil
- 1 clove garlic, minced
- 1½ pounds Sugar Snap peas, trimmed (or fresh or frozen green beans)
- 1 cup chopped sweet yellow pepper
- ⅓ cup chopped fresh basil
- ½ teaspoon sugar
- ½ teaspoon grated lemon rind
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper
- 2 tablespoons fresh lemon juice

1. Heat oil in a large nonstick skillet over medium-high heat.
2. Add garlic and sauté 30 seconds.
3. Add peas and yellow pepper. Sauté 2 to 3 minutes or until peas (or beans) are crisp-tender.
4. Add basil, sugar, lemon rind, salt and pepper. Sauté 30 seconds.
5. Add lemon juice and sauté 30 seconds. Serve immediately.

Adapted from *Cooking Light* magazine.

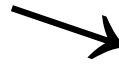
## Arvejas en vaina con albahaca y limón

Rinde 5 porciones, de 1 taza cada una

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado fino
- 1½ libras de arvejas (*Sugar Snap peas*, en inglés) sin tallo (o ejotes frescos o congelados)
- 1 taza de chile morrón amarillo picado
- ⅓ de taza de albahaca fresca picada
- ½ cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de cáscara rallada de limón amarillo
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta
- 2 cucharadas de jugo fresco de limón amarillo

1. Caliente el aceite en un sartén teflón grande a fuego medio alto.
2. Agregue el ajo y sofría durante 30 segundos.
3. Agregue las arvejas y el chile morrón amarillo. Sofría durante 2 a 3 minutos o hasta que las arvejas (o ejotes) estén tiernos pero crujientes.
4. Agregue la albahaca, la azúcar, la cáscara de limón, la sal y la pimienta. Sofría durante 30 segundos.
5. Agregue el jugo de limón y sofría durante 30 segundos. Sirva inmediatamente.

With snap peas  
Con arvejas



## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (186g)  
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

**Calories 90**      Calories from Fat 20

% Daily Value\*

**Total Fat 2g**      **3%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 130mg**      **5%**

**Total Carbohydrate 15g**      **5%**

Dietary Fiber 4g      **17%**

Sugars 7g

**Protein 4g**

Vitamin A 25%      •      Vitamin C 160%

Calcium 10%      •      Iron 10%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

With green beans  
Con ejotes



## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (186g)  
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

**Calories 80**      Calories from Fat 20

% Daily Value\*

**Total Fat 2g**      **3%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 120mg**      **5%**

**Total Carbohydrate 14g**      **5%**

Dietary Fiber 4g      **17%**

Sugars 4g

**Protein 3g**

Vitamin A 15%      •      Vitamin C 150%

Calcium 6%      •      Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Calabacitas

*Yields 6 servings, each one equal to ½ cup*

- ½ cup frozen (or canned, drained) corn
- 1 cup diced green chile (roasted and peeled, fresh or frozen)
- 2 medium zucchini, sliced
- ½ cup chopped onion
- 1 small clove garlic, minced (or ¼ teaspoon garlic powder)
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

Combine all ingredients in a large frying pan or medium saucepan. Cook on medium heat until tender.

***Note:** This recipe can also be prepared in the microwave. Combine all ingredients and cover. Microwave on HIGH 5 to 7 minutes. Let stand covered 5 minutes before serving.*

## Calabacitas

*Rinde 6 porciones, de ½ taza cada una*

- ½ taza de elote congelado (o elote de lata, escurrido)
- 1 taza de chiles verdes picados (rostizados y pelados, frescos o congelados)
- 2 calabacitas medianas, rebanadas
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo chico, picado finito (o ¼ de cucharadita de ajo en polvo)
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Combine todos los ingredientes en un sartén grande o en una olla mediana. Cocine a fuego medio hasta que las calabacitas estén tiernas.

***Nota:** También puede preparar esta receta usando el microondas. Combine todos los ingredientes y cubra. Ponga en el microondas en ALTO durante 5 a 7 minutos. Deje reposar cubierto durante 5 minutos antes de servir.*

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (93g)

Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories** 40    Calories from Fat 20

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2g    **3%**

Saturated Fat 0g    **0%**

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 55mg    **2%**

**Total Carbohydrate** 5g    **2%**

Dietary Fiber 3g    **10%**

Sugars 1g

**Protein** 2g

Vitamin A 110%    • Vitamin C 30%

Calcium 8%    • Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Quelites

*Yields 4 servings, each one equal to ½ cup*

- 1½ teaspoons olive oil
- ½ cup chopped onion
- 1 package (10 ounces) frozen spinach
- 1 teaspoon crushed chile piquin

1. Heat oil in a medium frying pan.
2. Sauté onion in oil.
3. Add spinach and chile piquin. Cook over medium heat for about 8 minutes.

*Note: This recipe is also delicious when prepared with 1 cup of pinto beans. The beans add about 7 grams of carbohydrate per ½ cup serving.*

## Quelites

*Rinde 4 porciones, de ½ taza cada una*

- 1½ cucharaditas de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla picada
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas congeladas
- 1 cucharadita de chile piquín machacado

1. Caliente el aceite en un sartén mediano.
2. Sofría las cebollas en el aceite.
3. Agregue las espinacas y el chile. Cocina a fuego medio durante 8 minutos.

*Nota: Esta receta también es deliciosa agregando una taza de frijoles pintos cocidos. Los frijoles agregan aproximadamente 7 gramos de carbohidrato por porción de ½ taza.*

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (93g)

Servings Per Container 4

### Amount Per Serving

**Calories 40**    Calories from Fat 20

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2g                    **3%**

Saturated Fat 0g               **0%**

**Cholesterol** 0mg              **0%**

**Sodium** 55mg                 **2%**

**Total Carbohydrate** 5g      **2%**

Dietary Fiber 3g               **10%**

Sugars 1g

**Protein** 2g

Vitamin A 110% • Vitamin C 30%

Calcium 8% • Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

### **Jicama with Lime Juice**

*Yields 4 servings, each one equal to 1 cup*

4 cups jicama (peeled and cut into strips)

¼ cup lime juice

Powdered red chile to taste

Salt to taste

Sprinkle jicama with lime juice, chile and salt.

### **Jicama con jugo de limón**

*Rinde 4 porciones, de 1 taza cada una*

4 tazas de tiras peladas de jícama

¼ de taza de jugo de limón

Polvo de chile colorado al gusto

Sal al gusto

Rocíe la jícama con el jugo de limón, el chile y la sal.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (65g)

Servings Per Container 8

**Amount Per Serving**

**Calories 50**    Calories from Fat 15

**% Daily Value\***

**Total Fat 2g**                      **3%**

Saturated Fat 0g                      **0%**

**Cholesterol 0mg**                      **0%**

**Sodium 140mg**                      **6%**

**Total Carbohydrate 9g**              **3%**

Dietary Fiber 1g                      **5%**

Sugars 2g

**Protein 1g**

Vitamin A 40%    •    Vitamin C 35%

Calcium 2%        •        Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Nopales

*Yields 4 servings, each one equal to ½ cup*

2 cups fresh nopales strips, thorns removed  
1 teaspoon olive oil  
½ cup onion  
½ teaspoon chile piquin

1. Place nopales in saucepan and cover with water. Boil for 20 minutes.
2. Drain nopales and rinse well.
3. Heat oil in frying pan.
4. Sauté onions in hot oil.
5. Add cooked nopales and chile piquin. Cook until well heated.

## Nopales

*Rinde 4 porciones, de ½ taza cada una*

2 tazas de nopales frescos en tiras sin espinas  
1 cucharadita de aceite de oliva  
½ taza de cebolla  
½ cucharadita de chile piquín

1. Ponga los nopales en un sartén y cubra con agua. Deje hervir durante 20 minutos.
2. Escorra el agua de los nopales y enjuague bien.
3. Caliente el aceite en un sartén.
4. Sofría las cebollas en el aceite caliente.
5. Agregue los nopales cocidos y el chile piquín. Cocine hasta que estén bien calentados.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (80g)

Servings Per Container 4

### **Amount Per Serving**

**Calories 25**    Calories from Fat 10

### **% Daily Value\***

**Total Fat 1g**                      **2%**

Saturated Fat 0g                  **0%**

**Cholesterol 0mg**                **0%**

**Sodium 15mg**                    **1%**

**Total Carbohydrate 4g**       **1%**

Dietary Fiber 2g                 **7%**

Sugars 1g

**Protein 1g**

Vitamin A 6%    •    Vitamin C 15%

Calcium 10%    •    Iron 2%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Potato Salad Plus**

*Yields 10 servings, each one equal to 2/3 cup*

- 2 cans potatoes (16 ounces each)
- 1 can green beans (16 ounces)
- 1 can carrots (16 ounces)
- 1/2 cup chopped onion
- 1/4 cup vinegar
- 2 tablespoons vegetable or olive oil
- 1 teaspoon garlic powder
- 2 teaspoons dill weed

1. Open canned items. Drain and rinse vegetables. Cut potatoes into bite-sized pieces.
2. Mix potatoes, beans, carrots and onions in a large bowl.
3. In a small bowl, mix together vinegar, oil, garlic powder and dill.
4. Add dressing to vegetables, stir and chill.

Source: IHS Nutrition and Dietetics Training Program.

## **Ensalada de papa y más**

*Rinde 10 porciones, de 2/3 de taza cada una*

- 2 latas de 16 onzas de papas
- 1 lata de 16 onzas de ejotes
- 1 lata de 16 onzas de zanahorias
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/4 de taza de vinagre
- 2 cucharadas de aceite vegetal o de oliva
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharaditas de hojas de eneldo

1. Abra las latas. Escurra el líquido y enjuague las verduras. Corte las papas en pedazos de una pulgada.
2. Mezcle las papas, los ejotes, las zanahorias y la cebolla en un plato hondo grande.
3. En un plato hondo chico, mezcle el vinagre, el aceite, el ajo en polvo y el eneldo.
4. Agregue el aderezo a las verduras, mezcle y enfríe.

Fuente: Programa IHS de Capacitación en Nutrición y Dietética.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 2/3 cup (141g)

Servings Per Container 10

### **Amount Per Serving**

**Calories** 70      **Calories from Fat** 20

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2g      **3%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 310mg      **13%**

**Total Carbohydrate** 12g      **4%**

Dietary Fiber 3g      **11%**

Sugars 2g

**Protein** 2g

Vitamin A 70%      •      Vitamin C 8%

Calcium 2%      •      Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



## **Southwestern Slaw**

*Yields 8 servings, each one equal to ½ cup*

3 cups shredded cabbage  
½ cup grated carrot  
¼ cup sliced green onions  
⅔ cup finely diced green bell pepper  
1 teaspoon celery seed  
3 tablespoons white vinegar  
1 tablespoon olive oil  
6 tablespoons salsa  
1 teaspoon sugar  
Dash of salt and pepper

1. Combine cabbage, carrots, onions and bell pepper in large bowl.
2. Make dressing by combining celery seed, vinegar, oil, salsa, sugar, salt and pepper in small bowl. Mix until sugar is dissolved.
3. Pour dressing over cabbage mixture and toss until well coated.
4. Cover and store in refrigerator for at least 4 hours before serving.

## **Ensalada de repollo del suroeste**

*Rinde 8 porciones, de ½ taza cada una*

3 tazas de repollo rallado  
½ taza de zanahoria rallada  
¼ de taza de cebollitas verdes rebanadas  
⅔ de taza de chile morrón verde picado finito  
1 cucharadita de semilla de apio  
3 cucharadas de vinagre blanco  
1 cucharada de aceite de oliva  
6 cucharadas de salsa picante  
1 cucharadita de azúcar  
Sal y pimienta a gusto

1. Combine el repollo, las zanahorias, las cebollitas y el chile morrón en un plato hondo grande.
2. Haga el aderezo combinando las semillas de apio, el vinagre, el aceite, la salsa picante, la azúcar, la sal y la pimienta en un plato hondo chico. Mezcle hasta que la azúcar se disuelva.
3. Agregue el aderezo a la mezcla de repollo y mezcle hasta cubrir bien.
4. Cubra y ponga en el refrigerador durante por lo menos 4 horas antes de servir.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (65g)

Servings Per Container 8

### **Amount Per Serving**

**Calories** 50    Calories from Fat 15

**% Daily Value\***

**Total Fat** 2g                      **3%**

Saturated Fat 0g                      **0%**

**Cholesterol** 0mg                      **0%**

**Sodium** 140mg                      **6%**

**Total Carbohydrate** 9g                      **3%**

Dietary Fiber 1g                      **5%**

Sugars 2g

**Protein** 1g

Vitamin A 40%    •    Vitamin C 35%

Calcium 2%    •    Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Summer Squash Slaw**

*Yields 8 servings, each one equal to ½ cup*

- 2 yellow summer squash
- 2 zucchini
- 1 sweet red pepper
- ⅓ cup diced onion
- 3 tablespoons vegetable oil
- 2 tablespoons cider vinegar
- 1 tablespoon mayonnaise
- 1 teaspoon sugar
- ½ teaspoon dill weed
- ½ teaspoon garlic powder
- ½ teaspoon celery seed (powder or whole)
- ¼ teaspoon pepper

1. Thinly slice or julienne summer squash, zucchini and red pepper.
2. Combine all ingredients and stir. Cover and refrigerate before serving to allow flavors to blend.

## **Ensalada de calabacitas de verano**

*Rinde 8 porciones, de ½ taza cada una*

- 2 calabacitas de verano amarillas
- 2 calabacitas verdes tipo *zucchini*
- 1 chile rojo morrón
- ⅓ taza de cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de hojas de eneldo
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de semillas de apio (en polvo o enteras)
- ¼ de cucharadita de pimienta

1. Corte en rebanadas delgaditas ambos tipos de calabacitas y el chile morrón.
2. Combine todos los ingredientes y mezcle. Cubra y refrigere antes de servir para que los sabores se combinen.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (131g)

Servings Per Container 8

**Amount Per Serving**

**Calories** 90    **Calories from Fat** 60

**% Daily Value\***

**Total Fat** 7g    **10%**

Saturated Fat 1g    **5%**

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 10mg    **1%**

**Total Carbohydrate** 6g    **2%**

Dietary Fiber 2g    **8%**

Sugars 3g

**Protein** 1g

Vitamin A 25%    •    Vitamin C 70%

Calcium 2%    •    Iron 4%

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

Calories: 2,000    2,500

Total Fat    Less than 65g    80g

Saturated Fat    Less than 20g    25g

Cholesterol    Less than 300mg    300mg

Sodium    Less than 2,400mg    2,400mg

Total Carbohydrate    300g    375g

Dietary Fiber    25g    30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Super Easy Slaw

*Yields 8 servings, each one equal to 1/2 cup (without noodles)*

*Yields 10 servings, each one equal to 1/2 cup (with noodles)*

- 1 1/2 cups shredded cabbage
- 1 1/2 cups shredded carrots
- 1/2 cup sliced almonds
- 1/4 cup Italian dressing
- 1 package ramen noodles (optional)

1. Break the ramen noodles into pieces if you are using them.
2. Combine all ingredients. (Do not add the seasoning packet from the noodles.)
3. Cover and refrigerate before serving.

## Ensalada de repollo super fácil

*Rinde 8 porciones, de 1/2 taza cada una (sin los fideos)*

*Rinde 10 porciones, de 1/2 taza cada una (con los fideos)*

- 1 1/2 tazas de repollo rallado
- 1 1/2 tazas de zanahorias ralladas
- 1/2 taza de almendras rebanadas
- 1/4 de taza de aderezo tipo italiano
- 1 paquete de fideos *ramen* (opcional)

1. Rompa los fideos *ramen* en pedazos si los están usando.
2. Combine todos los ingredientes. (No agregue el paquete de sazón de los fideos.)
3. Cubra y refrigere antes de servir.

Without noodles  
Sin fideos

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (47g)

Servings Per Container 8

### Amount Per Serving

**Calories 80**      Calories from Fat 60

% Daily Value\*

**Total Fat 7g**      **10%**

Saturated Fat 1g      **4%**

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 65mg**      **3%**

**Total Carbohydrate 5g**      **2%**

Dietary Fiber 2g      **6%**

Sugars 3g

**Protein 2g**

Vitamin A 120%      •      Vitamin C 10%

Calcium 2%      •      Iron 2%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (42g)

Servings Per Container 10

### Amount Per Serving

**Calories 80**      Calories from Fat 50

% Daily Value\*

**Total Fat 5g**      **8%**

Saturated Fat 0.5g      **3%**

**Cholesterol 0mg**      **0%**

**Sodium 100mg**      **4%**

**Total Carbohydrate 7g**      **2%**

Dietary Fiber 1g      **5%**

Sugars 2g

**Protein 2g**

Vitamin A 100%      •      Vitamin C 8%

Calcium 2%      •      Iron 2%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Red and Green Cabbage Slaw**

*Yields 12 servings, each one equal to ½ cup*

- 2½ cups thinly sliced red cabbage
- 2½ cups thinly sliced green cabbage
- ½ cup chopped yellow or red bell pepper
- ½ cup grated carrot
- ⅓ cup chopped red onion
- 8 ounces reduced-fat cheddar cheese, cut into ¼-inch cubes
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 1½ cups fat free mayonnaise or ½ cup regular mayonnaise
- 2 teaspoons Splenda
- ¼ teaspoon celery seed

1. Combine vegetables and cheese in bowl.
2. Mix mayonnaise, vinegar, Splenda and celery seed in a separate bowl.
3. Pour mayonnaise mixture over vegetables and stir.

Source: *Diabetes Cooking*.

## **Ensalada de repollo rojo y verde**

*Rinde 12 porciones, de ½ taza cada una*

- 2½ tazas de repollo rojo rebanado delgadito
- 2½ tazas de repollo verde rebanado delgadito
- ½ taza de chiles morrones amarillos o rojos picados
- ½ taza de zanahoria rallada
- ⅓ de taza de cebolla roja picada
- 8 onzas de queso tipo *cheddar* con grasa reducida, cortado en cubos de ¼ de pulgada
- 1 cucharada de vinagre de vino rojo
- 1½ tazas de mayonesa sin grasa o ½ taza de mayonesa regular
- 2 cucharaditas de sustituto de azúcar marca *Splenda*
- ¼ cucharadita de semilla de apio

1. Combine las verduras y el queso en un plato hondo.
2. Mezcle la mayonesa, el vinagre, la *Splenda* y la semilla de apio en otro plato hondo.
3. Vierta la mezcla de mayonesa sobre las verduras y mezcle.

Fuente: *Diabetes Cooking*.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (101g)

Servings Per Container 12

Amount Per Serving

**Calories 90**      Calories from Fat 40

% Daily Value\*

**Total Fat 4.5g**      **7%**

Saturated Fat 1.5g      **7%**

**Cholesterol 5mg**      **2%**

**Sodium 200mg**      **8%**

**Total Carbohydrate 7g**      **2%**

Dietary Fiber 2g      **7%**

Sugars 5g

**Protein 6g**

Vitamin A 30%      •      Vitamin C 60%

Calcium 10%      •      Iron 2%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Spanish Rice

*Yields 4 servings, each one equal to ½ cup*

- 1 teaspoon olive oil
- ½ cup white rice
- ½ cup chopped onion
- 1 garlic clove, minced
- ¼ cup tomato sauce
- 1 cup chicken broth
- ½ teaspoon oregano

1. In a small heavy saucepan, cook rice in oil over moderately high heat, stirring constantly, until the rice sounds like wet sand (3 to 4 minutes).
2. Add the onion and garlic and cook another 1 minute, stirring constantly.
3. Add remaining ingredients and bring to boil.
4. Reduce heat to low. Cover tightly and simmer 15 minutes.

## Arroz español

*Rinde 4 porciones, de ½ taza cada una*

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de arroz blanco
- ½ taza de cebolla picada
- 1 diente de ajo, picado fino
- ¼ de taza de salsa de tomate
- 1 taza de caldo de pollo
- ½ cucharadita de orégano

1. En un sartén pesado chico, sofría el arroz en aceite a fuego medio alto, revolviendo constantemente, hasta que el arroz suene como arena mojada (3 a 4 minutos).
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine durante 1 minuto más, revolviendo constantemente.
3. Agregue los ingredientes restantes y ponga a hervir.
4. Ponga a fuego bajo. Cubra bien y cocine durante 15 minutos.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (107g)

Servings Per Container 4

### **Amount Per Serving**

**Calories** 120    **Calories from Fat** 15

**% Daily Value\***

**Total Fat** 1.5g    **3%**

Saturated Fat 0g    **0%**

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 120mg    **5%**

**Total Carbohydrate** 22g    **7%**

Dietary Fiber less than 1 gram    **4%**

Sugars 2g

**Protein** 3g

Vitamin A 4%    •    Vitamin C 6%

Calcium 2%    •    Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Black Bean and Couscous Salad**

*Yields 17 servings, each one equal to 1/2 cup*

- 1 cup uncooked couscous
- 1 1/4 cups low-sodium chicken broth
- 3 tablespoons extra virgin olive oil
- 2 tablespoons lime juice
- 1 teaspoon red wine vinegar
- 1/2 teaspoon ground cumin or 1/4 teaspoon cumin seeds
- 8 green onions, chopped
- 1 red bell pepper, seeded and chopped
- 1/4 cup chopped fresh cilantro
- 1 cup frozen corn kernels, thawed
- 2 cans (15 ounces each) black beans, drained and rinsed

1. Bring broth to a boil in 2-quart saucepan. Add couscous. Cover pot and remove from heat. Let stand 5 minutes.
2. In a large bowl, whisk together the olive oil, lime juice, vinegar and cumin. Add green onions, red pepper, cilantro, corn and beans. Toss together.
3. Fluff the couscous with a fork, breaking up any chunks. Add to the vegetables and mix well.

Source: *Allrecipes.com*

## **Ensalada de frijoles negros y couscous**

*Rinde 17 porciones, de 1/2 taza cada una*

- 1 taza de couscous sin cocer
- 1 1/4 de tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de vinagre de vino rojo
- 1/2 cucharadita de comino molido o 1/4 de cucharadita de semillas de comino
- 8 cebollitas verdes, picadas
- 1 chile morrón rojo, sin semillas y picado
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 taza de elote congelado en granos, descongelado
- 2 latas de 15 onzas de frijoles negros, escurridos y enjuagados

1. Ponga el caldo a hervir en una olla de 2 cuartos. Agregue el couscous y mezcle. Cubra la olla y quite del fuego. Deje reposar durante 5 minutos.
2. En un plato hondo grande, bata el aceite de oliva, el jugo de limón, el vinagre y el comino. Agregue las cebollitas, el chile morrón, el cilantro, el elote y los frijoles. Mezcle.
3. Separe los grumos del couscous con un tenedor. Agregue a las verduras y mezcle bien.

Fuente: *Allrecipes.com*

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (98g)

Servings Per Container 17

Amount Per Serving	
Calories 70	Calories from Fat 25
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>4%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 210mg	<b>9%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 12g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>12%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 2%	Vitamin C 10%
Calcium 2%	Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:  
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Refried Beans

*Yields 6 servings, each one equal to ½ cup*

- 2 cups dry pinto beans
- 6 cups water
- ½ cup chopped onion
- 1 teaspoon garlic powder
- 1 teaspoon olive oil
- 1 cup liquid from the cooked beans

1. Clean the beans. Leave them to soak overnight. Drain.
2. In a medium pan, put soaked beans, water, onion, garlic powder and olive oil.
3. Cook over medium heat for 2½ hours or until beans are tender.
4. Mash 3 cups of cooked beans in large heavy skillet.
5. Add 1 cup bean cooking liquid. Cook over medium heat until thick and the desired consistency.

## Frijoles refritos

*Rinde 6 porciones, de ½ taza cada una*

- 2 tazas de frijoles pintos secos
- 6 tazas de agua
- ½ de taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de líquido de los frijoles cocidos

1. Limpie los frijoles. Déjelos a remojar durante una noche. Escúrralos.
2. En una olla mediana, ponga los frijoles escurridos, el agua, la cebolla, el ajo en polvo y el aceite.
3. Cocine a fuego medio durante 2½ horas o hasta que los frijoles estén tiernos.
4. En un sartén grande pesado, machaque 3 tazas de los frijoles cocidos.
5. Agregue una taza del líquido de los frijoles. Cocine a fuego medio alto, revolviendo seguido, hasta espesar y adquirir la consistencia deseada.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1/2 cup (86g)

Servings Per Container 6

### **Amount Per Serving**

**Calories** 120    **Calories from Fat** 10

### **% Daily Value\***

**Total Fat** 1g                    **2%**

Saturated Fat 0g                **0%**

**Cholesterol** 0mg               **0%**

**Sodium** 200mg                 **8%**

**Total Carbohydrate** 22g      **7%**

Dietary Fiber 7g                **29%**

Sugars 2g

### **Protein** 7g

Vitamin A 0%    •    Vitamin C 2%

Calcium 4%     •     Iron 10%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Pineapple Salsa

*Yields 20 servings, each one equal to 1/4 cup*

- 1 3/4 cups diced fresh pineapple or 1 can pineapple tidbits (20 ounces), drained
- 4 green onions, sliced
- 1 cucumber, peeled and chopped
- 2 tomatoes, chopped
- 1 jalapeño pepper, seeded and minced
- 3 tablespoons minced fresh cilantro
- 2 tablespoons red wine vinegar
- 1 teaspoon vegetable oil
- Juice of one fresh lime

**With fresh pineapple  
Con piña fresca**



1. Combine and toss all ingredients except vinegar, oil and lime juice.
2. Mix vinegar, oil and lime juice. Add to other ingredients and stir.
3. Refrigerate for one hour before serving.

## Salsa de piña

*Rinde 20 porciones, de 1/4 de taza cada una*

- 1 3/4 de tazas de piña fresca en cubos (o una lata de 20 onzas de pedazos de piña, escurridos)
- 4 cebollitas verdes, rebanadas
- 1 pepino, pelado y picado
- 2 tomates, picados
- 1 chile jalapeño, sin semilla y picado finito
- 3 cucharadas de cilantro fresco picado finito
- 2 cucharadas de vinagre de vino rojo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Jugo de un limón fresco

**With**



1. Combine y mezcle los ingredientes excepto el vinagre, el aceite y el jugo de lima.
2. Mezcle el vinagre, el aceite y el jugo de limón. Agregue a los otros ingredientes y mezcle.
3. Refrigere durante una hora antes de servir.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/4 cup (45g) Servings Per Container 20	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 15</b>	Calories from Fat 0
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 0g</b>	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate 3g</b>	<b>1%</b>
Dietary Fiber less than 1 gram	2%
Sugars 2g	
<b>Protein 0g</b>	
Vitamin A 4%	Vitamin C 15%
Calcium 0%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/4 cup (59g) Servings Per Container 20	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 20</b>	Calories from Fat 0
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 0g</b>	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	0%
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate 5g</b>	<b>2%</b>
Dietary Fiber less than 1 gram	2%
Sugars 4g	
<b>Protein 0g</b>	
Vitamin A 2%	Vitamin C 15%
Calcium 0%	Iron 0%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	



## **Pumpkin Soup**

*Yields 5 servings, each one equal to 1 cup*

- 2 teaspoons margarine
- $\frac{3}{4}$  cup finely chopped onion
- 2 cups pureed cooked pumpkin or 1 can (16 ounces) pumpkin puree
- 2 cups chicken broth (homemade or canned reduced-sodium)
- $\frac{1}{8}$  teaspoon nutmeg
- 1 cup nonfat milk

1. Melt the margarine in a medium saucepan. Sauté the onion until softened, about 5 minutes.
2. Add the pumpkin, broth and nutmeg. Stir to mix well.
3. Bring to a boil. Reduce the heat and simmer for 15 minutes.
4. Add the milk and heat thoroughly, but do not boil. Serve at once.

Adapted from *The New Family Cookbook for People with Diabetes*.

## **Caldo de calabaza**

*Rinde 5 porciones, de 1 taza cada una*

- 2 cucharaditas de margarina
- $\frac{3}{4}$  de taza de cebolla picada finita
- 2 tazas de puré de calabaza cocida (o una lata de 16 onzas de puré de calabaza)
- 2 tazas de caldo de pollo (hecho en casa o de lata con cantidades reducidas de sodio)
- $\frac{1}{8}$  de cucharadita de nuez moscada
- 1 taza de leche sin grasa

1. Derrita la margarina en un sartén mediano. Sofría la cebolla hasta que esté blanda, más o menos 5 minutos.
2. Agregue la calabaza, el caldo y la nuez moscada. Revuelva hasta mezclar bien.
3. Ponga a hervir. Baja el fuego y cocine a fuego bajo durante 15 minutos.
4. Agregue la leche y caliente bien pero sin hervir. Sirva inmediatamente.

Adaptada de *The New Family Cookbook for People with Diabetes*.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1cup (248g)

Servings Per Container 5

### **Amount Per Serving**

**Calories** 70    Calories from Fat 15

**% Daily Value\***

**Total Fat** 1.5g    **2%**

Saturated Fat 0.5g    **3%**

**Cholesterol** 0mg    **0%**

**Sodium** 85mg    **4%**

**Total Carbohydrate** 10g    **3%**

Dietary Fiber 2g    **6%**

Sugars 7g

**Protein** 4g

Vitamin A 25%    •    Vitamin C 10%

Calcium 8%    •    Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Pumpkin Vegetable Soup**

*Yields 5 servings, each one equal to 1 cup*

- 2 tablespoons olive or vegetable oil
- 2 tomatoes, chopped
- 1 roasted and peeled green chile, chopped
- 1 onion, chopped
- ½ teaspoon nutmeg
- 2 cups cubed cooked pumpkin
- 2 cups chicken broth

1. Sauté tomatoes, green chile, onion and nutmeg in oil for about 5 minutes in a large pan.
2. Add pumpkin and chicken broth and bring to a boil, stirring until well blended.
3. Reduce heat to a simmer and cook, covered, for 15 to 20 minutes.

Adapted from *Spirit of the Harvest*.

## **Caldo de calabaza y verduras**

*Rinde 5 porciones, de 1 taza cada una*

- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal
- 2 tomates, picados
- 1 chile verde, rostizado, pelado y picado
- 1 cebolla, picada
- ½ cucharadita de nuez moscada
- 2 tazas de cubos de calabaza cocida
- 2 tazas de caldo de pollo

1. En un sartén grande, sofría los tomates, el chile verde, la cebolla y la nuez moscada en el aceite durante más o menos 5 minutos.
2. Agregue la calabaza y el caldo de pollo y ponga a hervir, revolviendo hasta mezclar bien.
3. Baje el fuego y cocine, cubierto, durante 15 a 20 minutos.

Adaptada de *Spirit of the Harvest*.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (257g)

Servings Per Container 5

### Amount Per Serving

**Calories** 100    Calories from Fat 60

**% Daily Value\***

**Total Fat** 6g                      **10%**

Saturated Fat 1g                      **4%**

**Cholesterol** 0mg                      **0%**

**Sodium** 55mg                      **2%**

**Total Carbohydrate** 10g              **3%**

Dietary Fiber 2g                      **8%**

Sugars 6g

**Protein** 3g

Vitamin A 30%    •    Vitamin C 40%

Calcium 2%        •        Iron 6%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Green Chile Stew**

*Yields 10 servings, each one equal to 1 cup*

- ½ pound lean pork, cut into small cubes
- 1 tablespoon flour
- 2 teaspoons oil
- 2 large onions, chopped
- 2 cloves garlic, minced or ½ teaspoon garlic powder
- 3 cups diced green chile (roasted and peeled, fresh or frozen)
- 1 can (28 ounces) diced tomatoes
- 3 cups water

1. Mix flour and cubed pork together in bowl.
2. Place oil in stew pot and brown meat over medium heat.
3. Add onions and garlic and sauté for 5 minutes.
4. Add all remaining ingredients. Bring to simmer and cook for 15 minutes.

***Note:** This recipe is intended to be a side dish. Add potatoes and more meat to make a one-dish meal. If potatoes are not used, the dish freezes well.*

## **Caldillo de chile verde**

*Rinde 10 porciones, de 1 taza cada una*

- ½ libra de carne de puerco sin mucho gordo (*lean*, en inglés), cortada en cubos pequeños
- 1 cucharada de harina
- 2 cucharaditas de aceite
- 2 cebollas grandes, picadas
- 2 dientes de ajo, picados finitos (o ½ cucharadita de ajo en polvo)
- 3 tazas de chiles verdes picados (rostizados y pelados, frescos o congelados)
- 1 lata de 28 onzas de tomates picados
- 3 tazas de agua

1. Mezcle la harina y los cubos de carne en un plato hondo.
2. Ponga el aceite en una olla y dore la carne a fuego medio.
3. Agregue las cebollas y el ajo y sofría durante 5 minutos.
4. Agregue los ingredientes restantes. Ponga a hervir a fuego bajo y continúe cocinando durante 15 minutos.

***Nota:** Esta receta es para usar el caldillo como platillo complementario. Agregue papas y más carne para usarlo como platillo principal. Si no se hace con papas, esta receta sirve bien para congelarse.*

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cup (176g)

Servings Per Container 10

### **Amount Per Serving**

**Calories** 90    Calories from Fat 20

### **% Daily Value\***

**Total Fat** 2g                                **3%**

Saturated Fat 0.5g                        **3%**

**Cholesterol** 15mg                        **4%**

**Sodium** 160mg                            **7%**

**Total Carbohydrate** 10g                **3%**

Dietary Fiber 2g                           **7%**

Sugars 4g

**Protein** 7g

Vitamin A 10%     •     Vitamin C 70%

Calcium 2%         •         Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



## Cornmeal Cake

*Yields 9 squares, each one 2½ x 2½ inches in size*

- 1¾ cups blue cornmeal
- ½ cup yellow cornmeal
- 1⅓ cups cold water
- 3 cups boiling water
- ¼ cup bulghur wheat
- ¼ cup raisins
- ¼ cup brown sugar

1. In a large bowl, combine the two types of cornmeal.
2. Slowly add the cold water to the cornmeal mixture, stirring to avoid lumps. Mix well.
3. Slowly add the boiling water to the cornmeal mixture, stirring to avoid lumps.
4. Add the bulghur wheat, raisins and brown sugar, and mix well.
5. Line an 8 x 8 inch baking pan with foil. Pour the batter on top of the foil. Cover with more foil and bake at 250° for 4 hours. Remove the foil cover and bake an additional 30 minutes. Cake will be very moist, similar to densely cooked cereal.
6. Cut cake into 9 squares.

## Pastel de maicena

*Rinde 9 cuadros, de 2½ x 2½ pulgadas cada uno*

- 1¾ de tazas de maicena azul (*blue cornmeal*, en inglés)
- ½ taza de maicena amarilla (*yellow cornmeal*, en inglés)
- 1⅓ de tazas de agua fría
- 3 tazas de agua hirviendo
- ¼ de taza de trigo *bulghur*
- ¼ de taza de uvas pasas
- ¼ de taza de azúcar morena

1. En un plato hondo grande, combine los dos tipos de maicena.
2. Agregue el agua fría poco a poco a la mezcla de maicenas, mezclando para evitar que se formen grumos. Mezcle bien.
3. Agregue el agua hirviendo poco a poco a la mezcla de maicenas, mezclando para evitar que se formen grumos.
4. Agregue el trigo *bulghur*, las pasas y la azúcar morena, y mezcle bien.
5. Cubra un molde para hornear de 8x8 pulgadas con papel aluminio. Ponga la mezcla sobre el aluminio. Cubra el molde con más aluminio y hornee a 250°F durante cuatro horas. Quite la cubierta de aluminio y cocine durante 30 minutos más. El pastel quedará muy húmedo, como si fuera cereal denso cocido.
6. Corte el pastel en 9 cuadros.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 2 1/2-inch squares (55g)  
Servings Per Container 9

Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 0g	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 44g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>8%</b>
Sugars 9g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 10%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Easy Pumpkin Pie

*Yields 8 servings*

- 1 can (16 ounces) solid pack pumpkin (or 2 cups pureed cooked pumpkin)
- 1 can (13 ounces) evaporated skim milk
- 1 egg
- 2 egg whites
- ½ cup biscuit mix (Bisquick type)
- ⅓ cup plus 2 tablespoons Splenda
- 2 teaspoons pumpkin pie spice
- 2 teaspoons vanilla extract

1. Heat oven to 350°F. Lightly grease or spray 9-inch pie pan with vegetable oil spray.
2. Blend all ingredients in blender for 1 minute or beat 2 minutes with mixer.
3. Pour into pie pan and bake for 50 minutes or until center is puffed up.

## Pay de calabaza fácil

*Rinde 8 porciones*

- 1 lata de 16 onzas de puré espeso de calabaza (o 2 tazas de puré de calabaza cocida)
- 1 lata de 13 onzas de leche evaporada descremada
- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- ½ taza de mezcla para hacer bísquites (tipo *Bisquick*)
- ⅓ de taza más dos cucharadas de sustituto de azúcar marca *Splenda*
- 2 cucharaditas de especias para pay de calabaza
- 2 cucharaditas de extracto de vainilla

1. Caliente el horno a 350°F. Engrase un molde para pay de 9 pulgadas, o rocíelo con aceite vegetal aerosol.
2. Mezcle todos los ingredientes en una licuadora durante 1 minuto o bata durante 2 minutos con una batidora.
3. Ponga en el molde para pay y hornee durante 50 minutos o hasta que el centro se infle.

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 slice (139g)

Servings Per Container 8

### **Amount Per Serving**

**Calories** 110    Calories from Fat 10

**% Daily Value\***

**Total Fat** 1g                      **2%**

Saturated Fat 0g                      **0%**

**Cholesterol** 25mg                      **8%**

**Sodium** 280mg                      **12%**

**Total Carbohydrate** 19g                      **6%**

Dietary Fiber 3g                      **10%**

Sugars 11g

### **Protein** 7g

Vitamin A 270%    •    Vitamin C 6%

Calcium 20%    •    Iron 8%

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

Calories: 2,000    2,500

Total Fat    Less than 65g    80g

Saturated Fat    Less than 20g    25g

Cholesterol    Less than 300mg    300mg

Sodium    Less than 2,400mg    2,400mg

Total Carbohydrate    300g    375g

Dietary Fiber    25g    30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## **Frozen Peach Melba**

*Yields 6 servings, each one equal to ¾ cup*

1½ cups frozen unsweetened raspberries  
1½ cups frozen unsweetened peach slices  
4 packets Equal  
½ teaspoon almond extract  
1 cup nonfat evaporated milk

1. In food processor with knife blade attached, blend frozen raspberries and peaches until fruit mixture resembles finely shaved ice. Stop processor occasionally to scrape down sides.
2. With processor running, add Equal, almond extract and evaporated milk until mixture becomes smooth and creamy. Serve immediately.

## **Melba de durazno congelado**

*Rinde 6 porciones, de ¾ de taza cada una*

1½ tazas de frambuesas congeladas sin endulzar  
1½ tazas de rebanadas de durazno congelados sin endulzar  
4 paquetes de sustituto de azúcar marca *Equal*  
½ cucharadita de extracto de almendra  
1 taza de leche evaporada descremada

1. En el procesador de comida, con el aditamento de cuchillos, mezcle las frambuesas y los duraznos congelados hasta que la mezcla de fruta parezca raspa de hielo. Pare el procesador de vez en cuando para bajar la mezcla de los lados del recipiente del procesador.
2. Con el procesador funcionando, agregue los paquetes de sustituto de azúcar *Equal*, el extracto de almendra y la leche hasta que la mezcla se ponga suave y cremosa. Sirva inmediatamente.

## **Nutrition Facts**

Serving Size ¾ cup (–g)

Servings Per Container 6

### **Amount Per Serving**

**Calories** 60      **Calories from Fat** 0

**% Daily Value\***

**Total Fat** 0g      **0%**

Saturated Fat 0g      **0%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 50mg      **2%**

**Total Carbohydrate** 10g      **3%**

Dietary Fiber less than 1 gram      **3%**

Sugars 9g

**Protein** 4g

Vitamin A 8%      •      Vitamin C 6%

Calcium 15%      •      Iron 0%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Sopa (Capirotada or Bread Pudding)

*Yields 12 servings, each one approximately 3" x 4" in size*

- 3 cups water
- 1½ cups Splenda
- 1½ teaspoons cinnamon
- 1 teaspoon nutmeg
- 1 teaspoon ground cloves
- Cooking spray
- 12 slices toasted whole wheat bread , broken into pieces
- 1 cup grated cheddar cheese
- ½ cup raisins
- 1¼ cups chopped pecans

1. Combine water, Splenda and spices in saucepan. Bring to a boil and simmer for 10 minutes.
2. Spray 9" x 13" pan with cooking spray. Layer toast, cheese, raisins and pecans. Pour syrup over the top.
3. Bake at 350° for approximately 20 minutes or until cheese is melted and bread absorbs syrup.

**Note:** Cut calories, fat and carbohydrate content in half by serving smaller pieces (3" x 2").

## Sopa (Capirotada o Budín de pan)

*Rinde 12 porciones, de más o menos 3" x 4" cada una*

- 3 tazas de agua
- 1½ tazas de sustituto de azúcar marca *Splenda*
- 1½ cucharaditas de canela
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 cucharadita de clavos molidos
- Aceite vegetal aerosol
- 12 rebanadas de pan integral tostado, en pedazos
- 1 taza de queso rallado tipo *cheddar*
- ½ taza de uvas pasas
- 1¼ tazas de pacanas picadas

1. Combine la *Splenda* y las especias en un sartén. Ponga a hervir y cocine a fuego lento durante 10 minutos.
2. Rocíe un molde de 9" x 13" con aceite vegetal aerosol. Forme capas en el molde con el pan, el queso, las pasas y las nueces. Agregue el almíbar sobre la mezcla.
3. Ponga a hornear a 350°F durante aproximadamente 20 minutos o hasta que el queso se derrita y el pan absorba el almíbar.

**Nota:** Reduzca las calorías, grasa y carbohidrato por la mitad sirviendo porciones más chicas (3" x 2").

## **Nutrition Facts**

Serving Size 3"x4" (57g)  
Servings Per Container 12

### Amount Per Serving

**Calories** 220    Calories from Fat 120

% Daily Value\*

**Total Fat** 13g                      **21%**

Saturated Fat 3g                      **15%**

**Cholesterol** 10mg                      **3%**

**Sodium** 210mg                      **9%**

**Total Carbohydrate** 27g                      **9%**

Dietary Fiber 4g                      **15%**

Sugars 7g

**Protein** 6g

Vitamin A 2%    •    Vitamin C 0%

Calcium 10%    •    Iron 8%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



## Whole Wheat Apple Cookies

*Yields 15 cookies*

- ¾ cup whole wheat flour
- ¼ cup all-purpose flour
- ½ teaspoon baking soda
- ½ teaspoon nutmeg
- ¼ cup light brown sugar
- 1 teaspoon Splenda
- 2 tablespoons corn oil
- ½ cup natural unsweetened applesauce
- ⅓ cup walnuts, finely chopped

1. Sift together flour, baking soda and spices.
2. Stir in sugar, Splenda, oil and applesauce.
3. Fold in walnuts.
4. Drop by rounded tablespoon onto a cookie sheet.  
Bake at 375°F for 10 minutes or until lightly browned.

Source: *Healthy Homestyle Cookbook* (American Diabetes Association).

## Galletas integrales de manzana

*Rinde 15 galletas*

- ¾ de taza de harina de trigo integral
- ¼ de taza de harina común
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ¼ de taza de azúcar morena
- 1 cucharadita de sustituto de azúcar marca *Splenda*
- 2 cucharadas de aceite de maíz
- ½ taza de puré de manzana natural sin endulzar
- ⅓ de taza de nueces (tipo *walnuts*), picadas finitas

1. Cierna la harina, el bicarbonato de sodio y las especias.
2. Agregue la azúcar, la *Splenda*, el aceite y el puré de manzana. Mezcle.
3. Agregue las nueces y mezcle.
4. Ponga la masa en cucharadas tupidas en una charola para hornear. Ponga al horno a 375°F durante 10 minutos, o hasta estar ligeramente doradas.

Fuente: *Healthy Homestyle Cookbook* (American Diabetes Association).

## **Nutrition Facts**

Serving Size 1 cookie (25g)  
Servings Per Container 15

### Amount Per Serving

**Calories 80**    Calories from Fat 30

**% Daily Value\***

**Total Fat 3.5g**    **5%**

Saturated Fat 0g    **0%**

**Cholesterol 0mg**    **0%**

**Sodium 45mg**    **2%**

**Total Carbohydrate 11g**    **4%**

Dietary Fiber 1g    **4%**

Sugars 5g

**Protein 2g**

Vitamin A 0%    •    Vitamin C 0%

Calcium 0%    •    Iron 2%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Oatmeal Cookies

*Yields 27 cookies*

- ¾ cup whole wheat flour
- ¾ cup all-purpose flour
- 1 teaspoon baking powder
- 1 teaspoon cinnamon
- ¼ teaspoon nutmeg
- 1½ cups old-fashioned rolled oats
- 1 cup any combination of chopped nuts, raisins and dates
- 6 ounces silken (soft) tofu
- ½ cup extra virgin olive oil
- ¼ cup water
- 1 cup light brown sugar, packed
- 2 tablespoons vanilla extract

1. Preheat oven to 375°F.
2. In a large bowl, sift together the flours, baking powder and spices. Stir in oats and the fruit/nut mixture.
3. In a separate bowl, mash tofu with back of a fork. Stir in olive oil, water, brown sugar and vanilla extract.
4. Using a rubber spatula, fold wet ingredients into the dry ones, combining thoroughly.
5. Drop batter by rounded tablespoon onto ungreased cookie sheet. Bake for 10 minutes, or until edges are golden brown.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cookie (36g)

Servings Per Container 27 cookies

### Amount Per Serving

**Calories** 140      Calories from Fat 50

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g      **9%**

Saturated Fat 1g      **4%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 20mg      **1%**

**Total Carbohydrate** 19g      **6%**

Dietary Fiber 1g      **5%**

Sugars 10g

**Protein** 3g

Vitamin A 0%      •      Vitamin C 0%

Calcium 2%      •      Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

## Galletas de avena

Rinde 27 galletas

- ¾ de taza de harina de trigo integral
- ¾ de taza de harina común
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de canela
- ¼ de cucharadita de nuez moscada molida
- 1½ tazas de avena tipo tradicional (*old-fashioned oats*, en inglés)
- 1 taza de cualquier combinación de nueces, pasas y dátiles
- 6 onzas de tofu blando (*silken*, en inglés)
- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- ¼ de taza de agua
- 1 taza de azúcar morena, comprimida
- 2 cucharadas de extracto de vainilla

1. Caliente el horno a 375°F.
2. En un plato hondo grande, cierna las harinas, el polvo para hornear y las especias. Agregue la avena y la mezcla de fruta y nueces y combine.
3. En otro plato hondo, machaque el tofu con un tenedor. Mezcle el aceite de oliva, el agua, la azúcar morena y el extracto de vainilla.
4. Usando una espátula de plástico, combine los ingredientes líquidos con los secos, doblando la mezcla al combinar. Mézclelos bien.
5. Ponga la masa en cucharadas tupidas en una charola para hornear sin engrasar. Ponga al horno durante 10 minutos, o hasta que las orillas se pongan doradas.

## Nutrition Facts

Serving Size 1 cookie (36g)

Servings Per Container 27 cookies

Amount Per Serving

**Calories** 140      **Calories from Fat** 50

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g      **9%**

Saturated Fat 1g      **4%**

**Cholesterol** 0mg      **0%**

**Sodium** 20mg      **1%**

**Total Carbohydrate** 19g      **6%**

Dietary Fiber 1g      **5%**

Sugars 10g

**Protein** 3g

Vitamin A 0%      •      Vitamin C 0%

Calcium 2%      •      Iron 4%

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

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4