

## Molletes (muffins) de hojuelas de avena y manzana

**Porciones 8 | Tamaño de la porción: 1 mollete (muffin)**

¼ de taza de sustituto de huevo	½ taza de leche descremada	endulzar
⅔ de taza de harina de trigo integral	1 taza de uvas pasas	⅔ de taza de hojuelas de avena
2 cdas. de polvo de hornear	1 manzana, pelada, picada y sin el corazón	4 cdta. de "Splenda Brown Sugar Blend"
2 cdas. de canela		
1 cda. de nuez moscada	¼ taza de salsa de manzana sin	

Pre caliente el horno a 400°F. Bata el sustituto de huevo. Cierna juntas la harina, el polvo de hornear, la canela y la nuez moscada. Combine todos los ingredientes, mezclando hasta que se humedezcan bien. Con una cuchara vierta la masa en los moldes para molletes llenándolos hasta ¾ de su capacidad. Hornee durante 15 a 20 minutos.

Copyright © 2009 American Diabetes Association. De *The Ultimate Diabetes Meal Planner*, p. 47. Reimpreso con la autorización de la Asociación Americana de la Diabetes. Para pedir el libro llame al 1-800-232-6733 o pídalo en línea en [www.shopdiabetes.org](http://www.shopdiabetes.org).

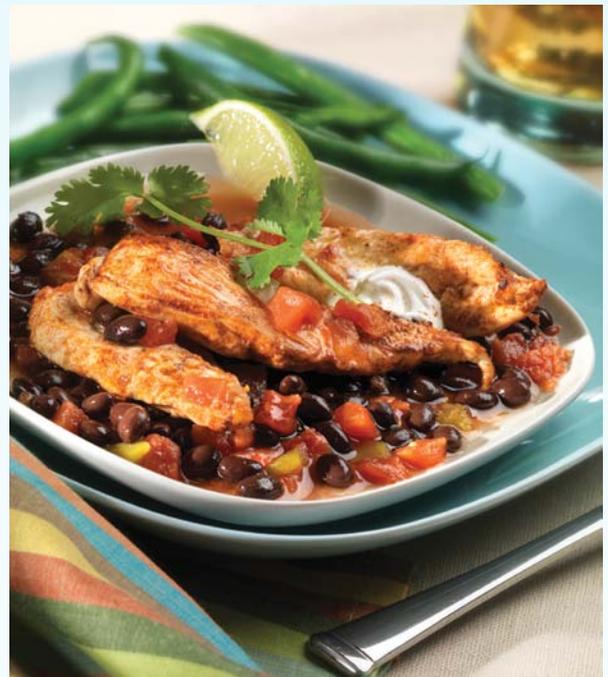
<b>Información de nutrición por porción</b>	Grasas trans 0 g	Azúcares 28 g
<b>Calorías</b> 190	<b>Colesterol</b> 0 mg	<b>Proteínas</b> 4 g
Calorías de grasa: 10	<b>Sodio</b> 120 mg	<b>Intercambios/Opciones:</b>
<b>Total de grasas</b> 1 g	<b>Total de carbohidratos</b> 44 g	3 Carbohidratos
Grasas saturadas 0.2 g	Fibra dietética 3 g	

## Picante pollo con tomate y frijoles negros

**Porciones 4 | Tamaño de la porción: 3 onzas de pollo cocido, ½ taza de mezcla de frijoles y dos cucharadas de crema agria**

- 12 piezas de pollo (más o menos 1¼ libras en total)
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 lata de 10 onzas de tomates y chiles verdes picados
- ½ lata de 15.5 onzas de frijoles negros sin sal añadida enjuagados y escurridos
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- ½ taza de crema agria sin grasa

1. Espolvoree por ambos lados las piezas de pollo con el chile en polvo.
2. Ponga a fuego medio una sartén antiadherente hasta que se caliente. Cubra la sartén con aceite en aerosol (cooking spray), y sofría el pollo durante 2 minutos o hasta que dore por un lado, voltee las piezas y agregue los tomates y los frijoles. Cocine hasta que hierva la mezcla (a fuego medio), y luego cocine durante 3 minutos o hasta que el pollo deje de estar rosado en el centro.
3. Retire del calor y rocíe el aceite de oliva sobre todo. Sirva en tazones de sopa poco profundos, recubriendo con la crema agria.



Copyright © 2010 de Nancy S. Hughes. De *15-Minute Diabetic Meals*, p. 160. Reimpreso con la autorización de la Asociación Americana de la Diabetes. Copyright Burwell and Burwell Photography de la fotografía. Para pedir este libro llame al 1-800-232-6733 o pídalo en línea en [www.shopdiabetes.org](http://www.shopdiabetes.org)

<b>Información de nutrición por porción</b>	<b>Colesterol</b> 85 mg	<b>Intercambios/Opciones:</b>
<b>Calorías</b> 265	<b>Sodio</b> 405 mg	½ Almidón
Calorías de grasa: 55	<b>Total de carbohidratos</b> 16 g	½ Carbohidrato
<b>Total de grasa</b> 6 g	Fibra dietética 3 g	4 Carne magra
Grasas saturadas 1.5 g	Azúcares 4 g	
Grasa trans 0 g	<b>Proteínas</b> 35 g	

## Salmón al horno con tomates, espinacas y hongos

Porciones 4 | Tamaño de la porción: 3 onzas de salmón y 1/3 taza de vegetales/salsa

4 filetes de salmón con piel, (1 lb.)  
2 tazas de espinaca fresca, picada  
1 taza de hongos (champiñones) rebanados  
1 tomate (jitomate) mediano, picado  
1/3 taza de aderezo de tomates secados al sol KRAFT Sun-Dried Tomato Dressing



CALIENTE el horno a 375°F.

COLOQUE los filetes de salmón con el lado de la piel hacia abajo en una fuente para hornear de 13x9 pulgadas rociada con aceite en aerosol.

MEZCLE bien los ingredientes restantes; pon esta mezcla sobre el salmón.

HORNÉELO de 20 a 25 min. o hasta que se desmenuce fácilmente con un tenedor.

**Beneficio Nutritivo:** La espinaca en este sabroso platillo de salmón es una buena fuente de vitamina A.

### Información de nutrición por porción

**Calorías** 230

**Total de grasa** 13 g

Grasas saturadas 2.5 g

Grasa trans 0 g

**Colesterol** 55 mg

**Sodio** 270 mg

**Total de carbohidratos** 4 g

Fibra dietética 1 g

Azúcares 3 g

**Proteínas** 23 g

### Intercambios/Opciones:

1 Vegetal (Verdura)

3 Carne (Magra)

1-1/2 Grasa

## Postre de chocolate y banana bajo en grasa

Porciones 4 | Tamaño de la porción: 1 postre (aprox. 2/3 taza)

1 paquete (1.4 oz) de pudín instantáneo sin grasa ni azúcar sabor chocolate JELL-O Chocolate Flavor Fat Free Sugar Free Instant Pudding  
2 tazas de leche descremada fría  
2 plátanos (bananas) medianos, en rebanadas  
3/4 taza de cobertura COOL WHIP Whipped Topping, cantidad dividida

BATA bien el pudín y la leche con un batidor de varillas por 2 min.

DISTRIBUYA equitativamente la mitad del pudín en 4 copas para postre. Cúbrela con capas de plátano y la mitad de la cobertura. Corona el postre con la cobertura y el pudín restantes.

REFRIGÉRELO 1 hora.

**Beneficio Nutritivo:** Estas capas de pudín sin grasa, bananas y cobertura reducida en grasa resultan en un elegante postre, bajo en grasa. Y por si fuera poco, la leche de las mezclas para pudín es una buena fuente de calcio.



### Información de nutrición por porción

**Calorías** 160

**Total de grasa** 2.5 g

Grasas saturadas 2 g

Grasa trans 0 g

**Colesterol** <5 mg

**Sodio** 370 mg

**Total de carbohidratos** 32 g

Fibra dietética 2 g

Azúcares 17 g

**Proteínas** 5 g

**Intercambios/Opciones:**

2 Carbohidratos

1/2 Grasa



Estas recetas son patrocinadas por



colaboradores del programa *Viviendo con Diabetes tipo 2*. Para más información sobre el patrocinio de Kraft Foods, visite [kraftrecipes.com/ada](http://kraftrecipes.com/ada) (en inglés)