



Para el gusto de todos

# El Sabor Latino en su cocina

*por tu familia*



¡Las comidas latinoamericanas son deliciosas!  
¡Pensar en las ricas tradiciones de la cocina latinoamericana con una pizca de sazón indígena, y un poquito de sabor europeo, africano y asiático mezclados a través de los siglos es suficiente para hacer que a cualquiera se le haga agua la boca!



Los secretos de las recetas familiares se transmiten de generación a generación. Compartimos estas tradiciones con aquellos que visitan nuestros países de origen, e influenciamos el paladar de personas en los Estados Unidos. Nos encantan nuestros platos y queremos seguir disfrutandolos aunque tengamos diabetes y, lo podemos hacer.



Nuestros alimentos tradicionales pueden ser saludables. Puede que necesitemos prepararlos de diferente manera y comer porciones más pequeñas, pero podemos seguir disfrutando de los alimentos que tanto nos gustan.



¡La Asociación Americana de la Diabetes ha creado El Sabor Latino en Su Cocina especialmente para usted! Este recetario incluye recetas con mucho sabor latino que son saludables para toda su familia. Comparta estas recetas con sus familiares y amigos.

Si usted o alguien en su familia tiene diabetes, comuníquese con la Asociación Americana de la Diabetes para recibir información en inglés o en español.



Para información  
1-800-DIABETES (342-2383)  
[portufamilia.org](http://portufamilia.org)

¡Buen provecho!



Estas recetas son tomadas del libro *Cocinando para Latinos con Diabetes*. Ordena este libro para \$16.95 que contiene más ricas recetas al visitar [shopdiabetes.org](http://shopdiabetes.org) o llama al 1-800-232-6733 con el numero de orden 4634-01.



# Salsa Fresca

México y Centro América

- 3 tomates (jitomates) grandes, pelados en cuadritos
- 1/2 taza cebolla blanca, picada finita
- 1/2 jalapeño, picado, sin semillas y desvenado\*
- 1 chile Anaheim, sin semillas y desvenado\*
- 1/2 pimentón dulce, rojo, picado
- 2 cdas cilantro, picado
- 1/2 cda sal
- jugo fresco de 1/2 lima
- 1 cda vinagre vino blanco
- 1 cda agua o jugo de tomate

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente de vidrio, cerámica o de acero inoxidable. Deje reposar por 30 minutos.
2. Sirva con tortillas horneadas, con carnes u otros platos.

\* Los chiles/pimientos: hay una gran variedad de chiles/pimientos, unos son dulces y otros son picantes. Cada persona tiene diferente tolerancia para el picante. Utilice los chiles/pimientos con cuidado, pero experimente con ellos. Su sabor es exquisito. Para controlar el picante, remueva diferentes cantidades de semillas y de la nervadura o nervio del chile/pimiento.

Tiempo de preparación:  
20-30 minutos

14 porciones

Tamaño de cada porción:  
1/4 taza

## Valor Nutricional *por Porción*

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Calorías .....           | 16    |
| Calorías de grasas ..... | 2     |
| Total de grasa .....     | 0 gm  |
| Grasa saturada .....     | 0 gm  |
| Colesterol.....          | 0 mg  |
| Sodio .....              | 88 mg |
| Carbohidratos .....      | 4 mg  |
| Fibra.....               | 1 gm  |
| Azúcar .....             | 2 gm  |
| Proteína .....           | 1 gm  |

## Intercambios

Alimentos no restringidos

# Cocktail (Ensalada) de Frutas

Latino América

- 2 naranjas grandes, peladas, sin la membrana que los segmentos cubre en 2-3 pedazos
- 1/4 taza de jugo de naranja, de lima o de limón
- 1 taza papaya, sin cáscara, sin semillas, partida en cuadritos
- 1 taza mango maduro, sin cáscara, partido en cuadritos
- 6 hojas de menta frescas

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente de vidrio o de acero inoxidable.
2. Agregue el jugo de naranja. Decore con hojas de menta.
3. Sirva bien frío.

Tiempo de preparación: 20 minutos

6 porciones

Tamaño de cada porción: 1/2 taza

## Valor Nutricional *por Porción*

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Calorías .....           | 61    |
| Calorías por grasas..... | 2     |
| Total de grasas .....    | 0 gm  |
| Grasa saturada .....     | 0 gm  |
| Colesterol.....          | 0 mg  |
| Sodio .....              | 1 mg  |
| Carbohidratos .....      | 15 gm |
| Fibra.....               | 2 gm  |
| Azúcar .....             | 12 gm |
| Proteína .....           | 1 gm  |

## Intercambios

1 Fruta

# Carne de Res Guisada

Sur América

- 2 cdtas aceite canola o de oliva
- 2 lbs carne de guisar, en pedazos de 1 pulgada
- 2 cdtas sofrito
- 4 tazas caldo de res, bajo en grasa y sodio
- 1/2 tasa salsa de tomate
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cda orégano
- 4 papas, picadas en trozos grandes
- 4 zanahorias, picadas en trozos grandes
- 6 aceitunas verdes rellenas, cortadas por la mitad
- 1 cda alcaparras, enjuagadas

1. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego mediano-alto. Sofría la carne y el sofrito hasta que la carne este cocida, unos 8-10 minutos.
2. Añada el caldo, salsa de tomate, hoja de laurel, y el orégano y cocine hasta hervir. Tape, baje a fuego lento, y cocine 1 hora.
3. Añada las papas, zanahorias, aceitunas, y alcaparras, tape, y cocine 30 minutos.

Tiempo de preparación:  
20-30 minutos

Tiempo de Cocción: 1  
hora y 40 minutos

9 porciones

Tamaño de cada porción:  
1 taza

## Valor Nutricional *por Porción*

|                        |        |
|------------------------|--------|
| Calorías .....         | 214    |
| Calorías de grasa..... | 59     |
| Total de grasa .....   | 7 gm   |
| Grasa saturada....     | 2 gm   |
| Colesterol.....        | 53 mg  |
| Sodio .....            | 302 mg |
| Carbohidrato.....      | 17 mg  |
| Fibra.....             | 2 gm   |
| Azúcar .....           | 4 gm   |
| Proteína .....         | 21 gm  |

## Intercambios

- 1 Almidón
- 1/2 Grasa
- 2 Carne de bajo contenido de grasa

# Pescado Estilo Veracruz

México

1 cda aceite de oliva  
1/2 cebolla mediana,  
picada fina  
2 dientes de ajo,  
machacados  
4 tomates, pelados, sin  
semillas, picados en  
cuadritos pequeños  
1/4 cda canela  
1/4 cda clavos de  
especie, en polvo  
1 jalapeño, cortado en  
tiras, sin semillas y con  
la venita blanca removida  
o 1/4 taza jalapeño  
enlatado  
1 cda alcaparras  
6 aceitunas verdes  
reellenas, rebanadas en  
ruedas  
2 lb filete de  
huachinango u otro  
pescado de carne  
blanca, cortado en 8  
pedazos

1. Caliente el horno a 350°F. En un sartén mediano caliente al aceite a fuego mediano y sofría el ajo y la cebolla unos 3-4 minutos. No deje que el ajo se dore.
2. Agregue los tomates, canela y el polvo de clavos de especie. Cocine a fuego lento por 3 minutos. Añada el jalapeño, alcaparras y aceitunas y siga cocinando por otros 2 minutos.
3. Coloque el pescado en un molde de hornear 13 x 9 x 2 pulgadas que haya sido rociado con aceite de cocinar anti-adherente y cubra con la salsa. Hornée por unos 25-30 minutos o hasta que el pescado este cocido.

Tiempo de preparación:  
20-30 minutos  
Tiempo de cocción: 30-35  
minutos  
8 porciones  
Tamaño de cada porción:  
4-oz pescado

## Valor Nutricional *por Porción*

Calorías ..... 151  
Calorías por grasas.. 34  
Total de grasa ..... 4 gm  
Grasa saturada ..... 0 gm  
Colesterol..... 40 mg  
Sodio ..... 173 mg  
Carbohidratos ..... 5 mg  
Fibra..... 1 gm  
Azúcar ..... 3 gm  
Proteína ..... 24 gm

## Intercambios

3 Carne con muy bajo  
contenido de grasa  
1/2 Grasa  
1 Vegetal



# Arroz con Bacalao

Centro América y el Caribe

1/4 lb filete de bacalao  
salado

1 cda aceite canola

1 cebolla mediana, picada

1/2 pimiento (chile dulce)  
rojo, picado

2 ajíes dulces, si hay  
disponibles o 1/2 pimiento  
verde picado y sin semillas

2 tomates pelados y picados

2 dientes de ajos,  
machacados

6 aceitunas (enteras o  
rebanadas)

1/2 cda achiote en polvo\*

2 tazas de agua

1 taza arroz, grano largo

1. Remoje el bacalao en agua fría por lo menos 12 horas. Cambie el agua varias veces. Limpie y parta el bacalao en trozos pequeños.
2. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego mediano. Sofría la cebolla, pimiento, tomates y ajo por 4-5 minutos. Agrague el bacalao, aceitunas, y el achiote y sofría por 3-4 minutos.
3. Añada agua y hierva. Agregue el arroz, tape, y cocine a fuego lento por 20 minutos. Adorne con tiras de pimientos morrones.

\* Antes se utilizaba el azafrán para colocar el color amarillo asociado con este y otros platos. Como el azafrán es caro, el achiote se convirtió en su sustituto. Las semillas del achiote son de un color naranja fuerte. Cuando se calientan en aceite, se libera el pigmento del cual se obtiene el color amarillo. Las semillas molidas del achiote y el sofrito se consiguen en las tiendas latinas/hispanas y en los supermercados que venden productos latinos/hispanos.

Tiempo de preparación:  
10 minutos

Tiempo de Cocción:  
20 minutos

8 porciones

Tamaño da cada porción:  
1/2 taza

## Valor Nutricional *por Porción*

|                       |        |
|-----------------------|--------|
| Calorías .....        | 140    |
| Calorías por grasas.. | 23     |
| Total de grasa .....  | 3 gm   |
| Grasa saturada .....  | 0 gm   |
| Colesterol.....       | 7 mg   |
| Sodio .....           | 375 mg |
| Carbohidratos .....   | 23 mg  |
| Fibra.....            | 1 gm   |
| Azúcar .....          | 3 gm   |
| Proteína .....        | 5 gm   |

## Intercambios

1 Almidón  
1/2 Grasa  
1 Vegetal

# Sofrito

Puerto Rico

1 cebolla pequeña, pelada  
1 diente de ajo, sin cáscara  
1/2 pimenton dulce, mediano, rojo, sin semillas  
1/2 pimenton dulce, mediano, verde, sin semillas  
1 tomate, sin semillas  
1/2 hoja culantro isleño  
1 cda cilantro, fresco

Esta es la base de la comida puertorriqueña. Sirve como base del sabor especial de muchos platos.

1. Pele la cebolla y los dientes de ajo. Remueva las semillas de los chiles/pimientos. Corte en trozos grandes.
2. Corte todos los ingredientes en un procesador de alimentos o en una licuadora.
3. Refrigere hasta que vaya a utilizar. Refrigere durante 3-5 días o congele.

Tiempo de preparación:  
20-30 minutos

Tamaño de cada porción:  
1 cda

## Valor Nutricional *por Cucharada*

Calorías: .....3

Carbohidratos: .....1 gm

Sodio .....1 mg

# Ensalada de Zanahoria y Col

México y Centro América

2 tazas de col (repollo) picado en tiras

1 zanahoria pequeña, rallada

3 cdas jugo de lima o 1/4 taza de vinagre (de su preferencia)

1/2 cdta azúcar

1/4 cdta de sal

1/2 cdta pimienta negra

1 cda cilantro picado

1-3 cdas de chile jalapeño o serrano (opcional)

1. Mezcle todos los ingredientes y revuelva bien.

## Valor Nutricional *por Porción*

Calorías .....18

Calorías por grasas.....1

Total de grasa .....0 gm

Grasa saturada .....0 gm

Colesterol.....0 mg

Sodio .....157 mg

Carbohidratos .....4 gm

Fibra.....1 gm

Azúcar .....3 gm

Proteína .....1 gm

## Intercambios

1 Vegetal

Tiempo de preparación:  
10 minutos

4 porciones

Tamaño de cada porción: 1/2 taza

# PICADILLO de POLLO

1 lb pechuga de pollo,  
deshuesada, picada en  
cuadritos de 1/2 pulgada

1/4 cda comino

1/4 cda hojuelas de chile,  
o a su gusto

1/2 cda orégano

1/2 cda pimentón dulce  
(paprika)

1/2 cda sal

1/4 cda pimienta, o a su  
gusto

Pizca de clavos de olor, en  
polvo

Pizca de canela

2 cdtas aceite de oliva

1/4 taza cebolla, picada  
fina

2-3 dientes de ajos,  
picados

1 jalapeño picado o 1/4  
taza pimenton dulce rojo  
o verde, picado

Este es un delicioso relleno para tacos o enchiladas.

1. Ponga el pollo en una escudilla o bolsa plástica con cierre. Combine todas los condimentos en otro recipiente y mezcle bien. Espolvoree sobre el pollo hasta cubrirlo bien. Deje reposar en la nevera (refrigerador) por lo menos 1 hora o por la noche.
2. Caliente el aceite en un sartén anti-adherente. Sofría el pollo, la cebolla, el ajo y el pimenton por 6-8 minutos o hasta que la carne este dorada.

Tiempo de preparación:  
5 minutos

Tiempo de cocción:  
6-8 minutos

5 porciones

Tamaño de cada porción:  
1/2 taza

## Valor Nutricional *por Porción*

Calorías ..... 132

Calorías por grasas.. 36

Total de grasa ..... 4 gm

Grasa saturada ..... 2 gm

Colesterol..... 55 mg

Sodio ..... 282 mg

Carbohidratos ..... 2 gm

Fibra..... 1 gm

Azúcar ..... 1 gm

Proteína ..... 21 gm

## Intercambios

3 Carne con muy bajo  
contenido de grasa

1/2 Grasa