



# RECETAS SALUDABLES PARA LOS DÍAS FESTIVOS

*Días festivos se trata de comidas* ...y estar con sus seres queridos, ¡Por supuesto! Con tantos alimentos y meriendas, ¿Cómo puedes hacer elecciones saludables que mantendrán su azúcar en la sangre estable? Emplear esta "Guía Recetas Saludables" como una guía visual para qué alimentos elegir y cómo equilibrar el plato. Usted también encontrará algunas recetas saludables.

## VEGETALES

- Llene la ½ de su plato con verduras, como las zanahorias y habichuelas tiernas.
- Evite las cazuelas o platos que tienen abundante cremas, salsas, mantequilla o corteza.
- Las demás hortalizas a tener en cuenta son: brócoli, ensalada, brussel coles, o espárragos. Si la tabla tiene poca verduras, considere agregando fruta a este la mitad de su plato. Cranberries, al horno manzanas y peras son una buena opción.



## GRANOS

- Llene ¼ del plato con almidones tales como el relleno y la batata.
- Otras opciones para esta sección puede incluir: puré o papas al horno, arroz pilaf, o pudín de maíz.
- ¡No comer pan o bollos!

## PROTEINAS

- Llenar ¼ de su plato con rebanadas de carne de pavo magra (aprox. 3-4 oz).
- Evite la carne oscura (incluyendo los muslos).
- Retire la piel del el pavo antes de comer.
- En lugar de salsa, use un condimento (tipo-relish) a base de frutas para un toque de sabor.

\* Esta guía visual de Recetas Saludables para los Días Festivos se basa en el Método del Plato Idaho. para más información ver [www.platemethod.com](http://www.platemethod.com)



### Datos de nutrición por porción:

Calorías: 161, Grasa: 6 g (grasa saturada: 1 g), Colesterol: 0 mg, Proteínas: 3 g, Carbohidratos: 30 g, Fibra: 5 g, Sodio: 167 mg, Azúcar: 6 g

## Puré de Batatas (Mameya) Jarabe de Arce - Naranja

Rinde 6 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

- 2 ½ libras de batatas (alrededor de 4 medianas), peladas y cortadas en Cubos de ½ pulgada
- ¼ de taza de nueces picadas en trozos grandes.
- 2 cucharaditas de azúcar jarabe de arce, como Vermont sin azúcar, dividido.
- 2 cdtas. de ralladura de cáscara de naranja fresco.
- ¼ cucharadita de canela en polvo.
- ¼ cucharadita de sal kosher.
- 1 cucharada de margarina.
- 2 cucharadas de jugo de naranja fresco.

1. Coloque las batatas en una olla con suficiente agua fría para cubrirla. Llevar a ebullición, reduzca el fuego y cocine hasta que estén tiernas, de 10 a 13 minutos.
2. Añadir las nueces picadas a una sartén a fuego medio alto. Mezcle hasta que las nueces estén ligeramente tostadas y fragantes, alrededor de 3 minutos. Retire la sartén del calor. Rocíe 1 cucharada de azúcar jarabe de arce en los frutos secos y revuelva para cubrir uniformemente. Quite las nueces de la sartén y resérvelas para usarlas después.
3. Escurrir las batatas y colocarlas de nuevo en la olla en la hornilla caliente sin fuego. dejar las batatas reposar durante 1 minuto para que el exceso de el agua se evapore. Añadir la ralladura de naranja, canela, sal, margarina, jugo de naranja y 1 cucharadita restante jarabe de arce, sin azúcar maje las batatas con el tenedor o instrumento para machacar hasta que estén suaves o que tengan la consistencia deseada.
4. Retirar a un tazón caliente y decorar con las nueces reservadas anteriormente.



**Datos de nutrición por porción:** 1 Servicio, Calorías: 95, Proteínas (g): 4, Carbohidratos (g): 20, Colesterol (mg): 1, fibra dietética total, (g): 2, Sodio (mg): 59,

**Sustitutos del Azúcar:** Igual que el anterior, con excepción de 67 cal., 13 g de carbohidratos. Intercambios: 1 carb. Ración de Carbohidratos: 1.

## Pie de calabaza "Basic Crustless"

Rinde: 8 porciones

Gramos de carbohidratos por porción: 20

- 1 lata de 15 oz. de calabaza
- ½ taza de azúcar o sustituto de azúcar\* equivalente a ½ taza de azúcar.
- 2 cucharadas de miel.
- 1 ½ cucharadita de especias para pastel de calabaza.
- ½ taza refrigerada o congelada producto de huevo, descongelado, o 2 huevos ligeramente batidos.
- 1 cucharadita de vainilla
- ¾ taza leche evaporada sin grasa

1. Precaliente el horno a 350 ° F. Engrase ligeramente un molde redondo de 8". En un tazón mediano, combine la calabaza, el azúcar, la miel y especias para pastel. Agregar los huevos y la vainilla. Batir ligeramente hasta que se mezclen. Poco a poco agregue la leche evaporada. Vierta en el molde para hornear forrado con papel de aluminio.
2. Horneare durante 45 a 50 minutos o hasta que el centro este estable cuando se agita suavemente. Enfriar durante 1 hora en un estante de lumbre. Cubra y refrigere por lo menos 2 horas o hasta 24 horas antes de servir.
3. Para servir, aflojar pastel de los lados del molde mediante la ejecución de una espátula de metal fino alrededor del borde. Retire lados del molde. Cortar pastel en trozos para servir. Rinde 8 porciones (de 1 rebanada cada una).

\* **Sustitutos del Azúcar:** Elija entre Splenda® granular o Sweet'N Low® granular o en paquetes. Siga las instrucciones del paquete para utilizar producto equivalente a la cantidad 1/3 de taza de azúcar



## Habichuelas Tiernas Amandine

Rinde 6 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

- 1 libra habichuelas tiernas frescas o congeladas cortadas al estilo francés.
- 1 cucharada de aceite extra virgen de oliva.
- ¼ de taza de almendras en rodajas.
- 1 cucharadita de ajo picado. (aprox. 1 cabeza de ajo)
- 1 cucharadita de jugo de limón fresco.
- ¼ cucharadita de sal kosher.

1. Lleve 3 cuartos de galón de agua a hervir en una cacerola grande. Añadir las habichuelas tiernas en el agua hirviendo y cocine hasta que estén de color verde brillante y tierno, de 3 a 4 min.. Retirar a un recipiente de agua helada, escurrir.
2. Caliente el aceite de oliva en una sartén a fuego medio, aprox. 1 minuto. Añadir las almendras y cocine hasta que esté ligeramente tostado, unos 4 minutos. Añadir el ajo picado y cocine hasta que estén ligeramente doradas, aprox. 1 min. Agregue el jugo de limón.
3. Añadir las habichuelas tiernas a la sartén y revuelva hasta que se mezclen. Sazonar con sal. Revuelva hasta que se calienten, unos 2 minutos. Retirelas a un plato para servir. Sirva inmediatamente.

**Datos de nutrición por porción:** Calorías: 72, Fat: 15 g (grasas saturadas: 0 g), Colesterol: 1 mg, Proteínas: 2 g, Carbohidratos: 7 g, Fibra: 3 g, Sodio: 101 mg, Azúcar: 3 g



# HEALTHY HOLIDAY PLATES

*Holidays is all about eating* ...and being with your loved ones, of course! With so many foods and snacks available, how can you make healthy choices that will keep your blood sugar stable? Use this "Healthy Holiday Plates" as a visual guide for what foods to choose and how to balance your plate.

## VEGETABLES

- Fill  $\frac{1}{2}$  of your plate with vegetables, such as carrots and green beans.
- Avoid casseroles or dishes that have heavy creams, sauces, butter or crusts.
- Other vegetables to consider include: broccoli, salad, brussel sprouts, or asparagus.
- If your table is low on vegetables, consider adding fruit to this half of your plate. Cranberries, baked apples, and pears are all good options.



## GRAINS

- Fill  $\frac{1}{4}$  of your plate with starches such as stuffing and sweet potatoes.
- Other choices for this section may include: mashed or baked potatoes, rice pilaf, or corn pudding.
- Skip the bread or rolls!

## PROTEIN

- Fill  $\frac{1}{4}$  of your plate with lean turkey slices (approx. 3-4oz).
- Avoid dark meat (including drumsticks!).
- Remove the skin from the turkey before eating.
- Instead of gravy, use a fruit-based relish for a special kick.

*\*This visual guide for the Healthy Holidays Plates is based on the Idaho Plate Method. See [www.platemethod.com](http://www.platemethod.com) for more information.*



American Association  
of Diabetes Educators



## Maple - Orange Sweet Potato Mash

Makes 6 servings

Serving Size: ½ Cup

- 2 ½ lbs sweet potatoes (about 4 medium), peeled and cut into ½ inch cubes
- ¼ cup coarsely chopped walnuts
- 2 tsp sugar-free maple syrup, like Vermont Sugar-Free, divided
- 2 tsp grated fresh orange zest
- ¼ tsp ground cinnamon
- ¼ tsp kosher salt
- 1 Tbsp margarine
- 2 Tbsp fresh orange juice

**Nutrition facts per serving:** Calories: 161, Fat: 6 g (saturated fat: 1 g), Cholesterol: 0 mg, Protein: 3 g, Carbohydrates: 30 g, Fiber: 5 g, Sodium: 167 mg, Sugar: 6 g

1. Place the sweet potatoes in a saucepot with enough cold water to cover. Bring to a boil, reduce the heat and cook until tender, 10 to 13 minutes.
2. Add the chopped walnuts to a skillet over medium-high heat. Toss until the nuts are slightly toasted and fragrant, about 3 minutes. Remove the skillet from the heat. Drizzle 1 tsp sugar-free maple syrup over the nuts and toss to evenly coat. Remove the nuts from the skillet and set aside.
3. Drain the sweet potatoes and place them back in the saucepot on the hot burner with no heat. Let the sweet potatoes sit for 1 minute to let the excess water evaporate. Add the orange zest, cinnamon, salt, margarine, orange juice and remaining 1 tsp sugar-free maple syrup. Using a potato masher or fork, mash the potatoes until smooth, or until the desired consistency.
4. Remove to a warm serving bowl and garnish with the reserved nuts.



## Basic Crustless Pumpkin Pie

MAKES: 8 servings

CARB GRAMS PER SERVING: 20

- 1 15 ounce can pumpkin
- ½ cup sugar or sugar substitute\* equivalent to ½ cup sugar
- 2 Tbsp honey
- 1 ½ tsp pumpkin pie spice
- ½ cup refrigerated or frozen egg product, thawed, or 2 eggs lightly beaten
- 1 tsp vanilla
- ¾ cup evaporated fat-free milk

**Nutrition facts per serving:** 1 Serving, Calories: 95, Protein (gm): 4, Carbohydrate (gm): 20, Cholesterol (mg): 1, Dietary Fiber, total (gm): 2, Sodium(mg): 59, **Sugar Substitutes:** Same as above, except 67 cal., 13 g carb. Exchanges: 1 carb. Carb choices: 1.

1. Preheat oven to 350° F. Lightly grease an 8-inch springform pan. In a medium bowl, combine pumpkin, sugar, honey, and pie spice. Add eggs and vanilla. Beat lightly just until combined. Gradually stir in evaporated milk. Pour into prepared pan and place on a foil-lined baking sheet.
2. Bake for 45 to 50 minutes or until center appears set when gently shaken. Cool for 1 hour on a wire rack. Cover and chill for at least 2 hours or up to 24 hours before serving.
3. To serve, loosen pie from sides of pan by running a thin metal spatula around the edge. Remove sides of pan. Cut pie into wedges to serve. Makes 8 servings (1 slice each).

\***Sugar Substitutes:** Choose from Splenda® granular or Sweet'N Low® bulk or packets. Follow package directions to use product amount equivalent to 1/3 cup sugar.



## Green Beans Amandine

Makes 6 servings

Serving Size: ½ Cup

- 1 lb fresh or frozen French-style green beans, trimmed
- 1 Tbsp extra-virgin olive oil
- ¼ cup sliced almonds
- 1 tsp chopped garlic (about 1 clove)
- 1 tsp fresh lemon juice
- ¼ tsp kosher salt

**Nutrition facts per serving:** Calories: 72, Fat: 15 g (saturated fat: 0 g), Cholesterol: 1 mg, Protein: 2 g, Carbohydrates: 7 g, Fiber: 3 g, Sodium: 101 mg, Sugar: 3 g

1. Bring 3 quarts of water to a boil in a large saucepot. Add the green beans to the boiling water and cook until bright green and tender, 3 to 4 minutes. Remove to a bowl of ice water, then drain.
2. Heat the olive oil in a skillet over medium heat, about 1 minute. Add the sliced almonds and cook until lightly toasted, about 4 minutes. Add the chopped garlic and cook until light golden brown, about 1 minute. Stir in the lemon juice.
3. Add the green beans to the skillet and toss until coated. Season with salt. Toss until the green beans are heated through, about 2 minutes. Remove the green beans to a warm serving plate. Serve immediately.