

Este libro esta dedicado
a la memoria de

La Señorita Ella Fitzgerald
La Primera Señora de la Canción
y su lucha valerosa contra la diabetes



El Centro de Diabetes e Investigación Genética
Leslie y Susan Gonda (Goldschmied)
1500 East Duarte Road, Duarte, CA 91910-3000
626-359-8111, Ext. 62251
www.cityofhope.org

Tiempo De Disfrutar De La Comida

UN LIBRO DE RECETAS
PARA EL CUIDADO DE DIABETES



EL CENTRO DE DIABETES E INVESTIGACIÓN GENÉTICA
LESLIE Y SUSAN GONDA (GOLDSCHMIED)

Recetas Creadas y Adaptadas Por:

El Departamento de Servicios Clínicos de Nutrición
de City of Hope

para

El Centro de Diabetes e Investigación Genética
Leslie y Susan Gonda (Goldschmied)

Agradecemos Especialmente A:

Dhvani Bhatt, M.S., R.D., C.D.E.
Dietista Clínica, Servicios de Clínicos de Nutrición

Contenido

Adaptaciones Saludables de la Receta 3

Guía Para Endulzar Alimentos Sin Azúcar 4

BEBIDAS

Bebida Chispeante de Arándano y Lima 7

Bebida Burbujeante de Piña 8

APERITIVOS

Hummus 9

Rollos de Tortilla 10

Salsa Picante de Frijoles Negros 11

SOPAS Y ENSALADAS

Ensalada de Vegetales en Escabeche 12

Ensalada de Pavo a la Mediterráneo 13

Sopa de Pollo Asado Con Fideos 14

ENTRADAS

Gallinitas (Cornish) en Cidra 15

Lasaña de Berenjena 16

Pasta a la Florentina 18

Tacos 19

Cacerola de Brócoli Con Pavo 20

Empanada de Pavo 21

POSTRES

Budín de Arándano Con Chocolate 22

Helado Supremo de Calabaza 23

Arbolito de Navidad de Rollitos de Canela 24



El programa de educación en diabetes para el paciente de City of Hope, ha sido otorgado reconocimiento especial de la Asociación Americana contra la Diabetes de acuerdo con las Normas Nacionales de Programas de Educación para el Paciente.

Adaptaciones Saludables de la Receta

RECETAS QUE LLAMAN POR:	SUBSTITUYA CON:
Leche Pura	Leche descremada o de 1% de grasa
Crema Espesa o Crema de Leche	Leche evaporada descremada o leche pura
Huevos	2 claras de huevo o 1/4 taza de sustituto de huevo o 1 cucharadita de aceite y 2 claras de huevo, batidas ligeramente
Crema Agria	Requesón (descremado) con jugo de limón o crema agria (descremada) o yogur (descremada)
Quezo Crema	Quezo crema descremado
Mayonesa	Yogur (descremada) o mayonesa descremada
Crema Batida	Crema batida sin azúcar o yogur de vainilla descremada o crema batida preparada con leche artificial
Harina Blanca	1/2 harina blanca y 1/2 harina de trigo o salvado
Sal	Hierbas fresas y especias o jugo de limón o salsa picante
Azúcar	Reduzca cantidades o use dulcificantes artificiales (ver página 4)
Manteca	Aceite de canola (3/4 taza de aceite = 1 taza de manteca)
Carne, Pescado, Aves	Use porciones limitadas o remueva la piel y toda la grasa visible

Guía Para Endulzar Alimentos Sin Azúcar

TIPO Y NOMBRE DE DULCIFICANTE ARTIFICIAL	PRINCIPALES INGREDIENTES DULCIFICANTES
--	--

DULCIFICANTES ARTIFICIALES DE ALTA INTENSIDAD

Equal®	Aspartame
--------	-----------

Equal Spoonful®	Aspartame
-----------------	-----------

Splenda®	Sucralose
----------	-----------

Sprinkle Sweet®, paquetes	Sacarina
---------------------------	----------

Sugar Twin®, sustitución de azúcar refinada y azúcar morena, en polvo y paquetes	Sacarina
--	----------

Sweet 10®, en forma líquido	Sacarina
-----------------------------	----------

SweetMate®	Aspartame
------------	-----------

Sweet 'N Low®, sustitución de azúcar refinada y azúcar morena, en polvo y paquetes	Sacarina
--	----------

Sweet One®	Acesulfame-K
------------	--------------

Swiss Sweet®	Acesulfame-K
--------------	--------------

DULCIFICANTE ARTIFICIAL NUTRITIVO

Fructosa, en polvo y paquetes	Fructosa
-------------------------------	----------

Guía Para Endulzar Alimentos Sin Azúcar

COMPARACIÓN DEL DULCIFICANTE ARTIFICIAL CON EL AZÚCAR	SUGERENCIAS DEL FABRICANTE PARA SU USO
---	--

DULCIFICANTES ARTIFICIALES DE ALTA INTENSIDAD

1 paquete = 2 cucharaditas 1 pastilla = 1 cucharadita	Así solo y con la comida fría y con la comida caliente después de cocinarla
--	---

1 cucharadita = 1 cucharadita	Así solo y con la comida fría o usar con recetas que no se metan al horno
-------------------------------	---

1 paquete = 2 cucharaditas 1 cucharadita = 1 cucharadita	Para hornear o cocinar o así solo
---	-----------------------------------

1 paquete = 2 cucharaditas	Para hornear o cocinar o así solo
----------------------------	-----------------------------------

1 cucharadita = 1 cucharadita 1 cucharada = 1 cucharada 1 taza = 1 taza 1 paquete = 2 cucharaditas	Para hornear o cocinar o así solo
---	-----------------------------------

1/8 cucharadita = 1 cucharadita 3/8 cucharadita = 1 cucharada 2 cucharadas = 1 taza	Así solo o para cocinar
---	-------------------------

1 paquete = 2 cucharaditas	Así solo y con la comida fría y con la comida caliente después de cocinarla
----------------------------	---

1 cucharadita = 1/4 taza 1-1/3 cucharadita = 1/3 taza 2 cucharaditas = 1/2 taza 4 cucharaditas = 1 taza 1 paquete = 2 cucharaditas	Para hornear o cocinar o conservar en lata o así solo
--	---

1 paquete = 2 cucharaditas 3 paquetes = 1/4 taza 4 paquetes = 1/3 taza 6 paquetes = 1/2 taza 12 paquetes = 1 taza	Para hornear o cocinar o así solo
---	-----------------------------------

1 paquete = 2 cucharaditas	Para hornear o cocinar o así solo
----------------------------	-----------------------------------

DULCIFICANTE ARTIFICIAL NUTRITIVO

1 cucharadita = 12 calorías y 3 gramos de carbohidratos	Para hornear o cocinar y así solo. Sabe más dulce con la comida fría
---	--

Bebida Chispeante de Arándano y Lima

Para 16 porciones

Una porción: 1 taza

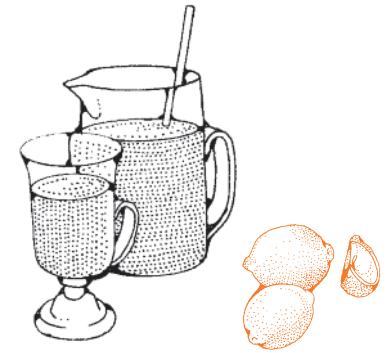
5 tazas de cidra de manzana
burbujante, heladas

4 tazas de jugo de arándano bajo en
calorías, heladas

7 tazas de agua con sabor a lima
chispeante, heladas

16 arándanos frescos

16 rebanadas de lima

*Recetas*

En una jarra o ponchera se mezclan la cidra de manzana, el jugo de arándano y el agua chispeante sabor a lima. Se sirve en vasos. Adorne cada vaso con un arándano y una rebanada de lima.

Equivalente: 1 carbohidrato

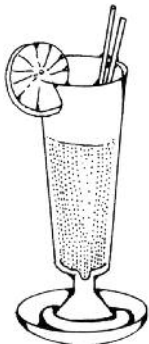
Total de carbohidratos: 14 gramos

Calorías por porción: 60

Bebida Burbujeante de Piña

Para 8 porciones
Una porción: 4 onzas

2 tazas de jugo de piña helado, sin azúcar
2 cucharadas de jugo de lima
2 paquetes de dulcificante artificial
8 onzas de agua de soda (club soda), heladas
Rebanadas de lima



En una licuadora se mezclan todos los ingredientes, menos las rebanadas de lima. Se sirve la bebida en ocho vasos. Ponga una rebanada de lima en cada vaso.

Equivalente: 1/2 carbohidrato

Total de carbohidratos: 7 gramos

Calorías por porción: 30

Hummus

Para 16 porciones
Una porción: 2 cucharadas

1 lata (15-onzas) de garbanzos, escurridos
(reservar un poco del líquido)
1 diente de ajo
Jugo de un limón
Jugo de un lima
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de comino molido
Una pizca de pimienta
Sal al gusto



En una licuadora o procesador de comida se mezclan todos los ingredientes hasta que estén cremosos, agregando el líquido reservado de los garbanzos si es necesario para poder licuar. Se refrigera. Se sirve con vegetales crujientes, galletas, o pan de pita.

Equivalente: 1/4 carbohidrato

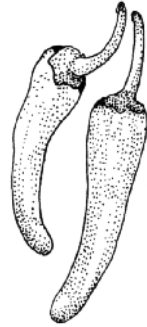
Total de carbohidratos: 4 gramos

Calorías por porción: 25

Bollos de Tortilla

Para 6 porciones
Una porción: 6 pedazos

- 3/4 taza de queso crema, descremado
- 1 cucharada de chiles verdes que no estén tan picantes
- 3 cucharadas de aderezo descremado (Ranch Dressing) en polvo
- 6 tortillas de harina (6-7")
- 12 rebanadas de jamón magra para sandwich, sin grasa (4 onzas)



Mezcle el queso crema, los chiles verdes y el aderezo en polvo. Extienda esta mezcla uniformemente sobre las 6 tortillas. Coloque 2 rebanadas de jamón en la orilla de cada tortilla. Enrolle bien cada tortilla formando un rollo. Enfríelas bien por 1-2 horas. Rebane cada rollo de tortilla en 6 pedazos. Puede servirlos con salsa.

Equivalente: 1 carbohidrato
1 carne magra

Total de carbohidratos: 18 gramos
Calorías por porción: 130

Salsa Picante de Frijoles Negros

Para 16 porciones

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 lata (16 onzas) de tomates enteros, escurridos, y picados (reserve el jugo)
- 1/4 lata chica de chiles chipotles en salsa de adobo, enjuagados y picados
- 4-6 cucharadas del jugo reservado de los tomates
- 1 cucharadita de ojas de orégano seco
- 4 onzas de queso de soya de sabor cheddar, rallado (grasa reducida)



En un tazón de fuente medio para microonda se ponen los frijoles. Machaque los frijoles con un tenedor hasta que se estén cremosos o muélalos en un procesador de comida. Mezcle los tomates, el jugo, el chili y las ojas de orégano. Caliente toda esta mezcla de frijoles en el microonda en ALTO por 5 minutos. Agregue el queso y caliéntela de nuevo hasta que se derrita el queso. Mezcle bien y sírvala caliente con tortillitas fritas.

Equivalente: 1/3 carbohidrato

Total de carbohidratos: 5 gramos
Calorías por porción: 40

Ensalada de Vegetales en Escabeche

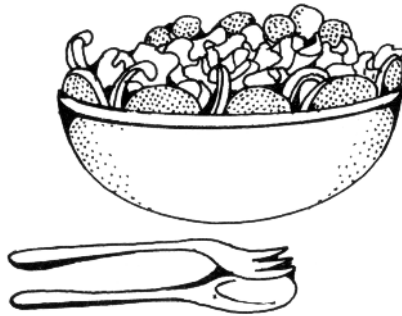
Para 7 porciones

Una porción: 1 taza

3 tazas de trocitos de zanahoria de 1/4" de gruesos (1 libra)
 2 tazas (trozos de 2 pulgadas) de calabacitas cortadas a la juliana
 1 taza de cebolla roja en rebanadas verticales
 1/2 taza (trozos de 2 pulgadas) de pimiento rojo cortado a la juliana

Mezcla de Vinagre

1/4 taza de vinagre de vino rojo
 2 cucharadas de queso parmesano
 1 cucharada de perejil, fresco y picado
 2 cucharaditas de aceite de oliva
 1 cucharada de agua
 1/4 cucharadita de orégano, seco
 Sal al gusto
 1/8 cucharadita de pimienta negra



En un tazón para microonda ponga las zanahorias y tápelas con papel celofán. Cocine en el microonda en ALTO por 3 minutos o hasta que estén medias crocantes, déjelas enfriar.

Ponga las calabacitas en un tazón de microonda y tápelo con papel celofán. Cocine en el microonda en ALTO por 1-1/2 minutos o hasta que estén medias crocantes, déjelas enfriar.

En un tazón grande combine la zanahoria, calabacita, cebolla, y pimiento rojo. En un tazón chico combine el vinagre y el resto de los ingredientes revolviendo todo con un batidor de mano. Vacíe la mezcla de vinagre sobre los vegetales, cubriéndolos bien. Tape y deje marinar por 2 horas.

Equivalente: 1 vegetal

Total de carbohidratos: 5 gramos
 Calorías por porción: 44

Ensalada de Pavo a la Mediterráneo

Para 3 porciones

Una porción: 3 onzas

8 onzas de pechuga de pavo cocinado, sin hueso, sin piel
 1 taza de habichuelas verdes, enteros, cocinados, cortados en trozos de 2 pulgadas
 1/4 taza de aceitunas negras, rebanadas
 4 tomates cherry, partidos por la mitad
 1/3 taza de cebolla roja
 Sal y pimienta al gusto



Aderezo

1-1/2 cucharada de aceite de oliva
 2 cucharadas de agua
 1-1/2 cucharada de vinagre de vino rojo, con especias italianas
 1/4 cucharadita de albahaca seca
 2 dientes chicos de ajo, picados

Córtelo el pavo cocinado en trozos pequeños y reserve.

En un tazón mediano, mezcle el aceite, el vinagre, el albahaca, el ajo, el agua, la pimienta y la sal. Agregue el pavo y agite bien. Agregue las habichuelas, las aceitunas, la cebolla y los tomates. Agite bien. Refrijérela por 2-3 horas. Sirvalo adornado con rebanadas de tomate.

Equivalente: 3 carnes magras
 1 vegetal
 1-1/2 de grasa

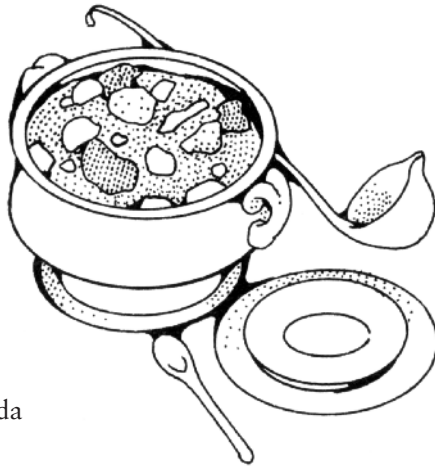
Total de carbohidratos: 6 gramos
 Calorías por porción: 200

Sopa de Pollo Asado Con Fideos

Para 2-1/2 cuartos de galón/10 porciones

Una porción: 1 taza

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla, picada
- 1 taza de zanahoria, cortado en cubos
- 1 taza de apio, rebanado
- 1 diente de ajo, picado
- 1/4 taza de harina
- 1/2 cucharadita de orégano, seco
- 1/4 cucharadita de tomillo, seco
- 1/4 cucharadita de sasonador para aves
(poultry seasoning)
- 6 tazas de caldo de pollo, bajo en grasa
- 1 papa cocida, grande, rebanada y pelada
- 1 cucharadita de sal
- 10 onzas de pollo asado, cortado en cubos
- 1 taza de leche descremada
- 4 onzas (2 tazas) de fideos de huevo, anchos, sin cocinar
- Tomillo fresco (opcional)



En una cacerola para hornear, estilo Holandés, caliente el aceite de oliva. Agregue la cebolla, la zanahoria, el apio y el diente de ajo y fríalos por 5 minutos. Espolvore la harina, el oregano, el tomillo y el sasonador sobre los vegetales y cocínelos por un minuto. Agregue el caldo, la papa y la sal. Déje que llegue a un hervor y luego cocine a fuego lento con la tapa media cubierta por 25 minutos o hasta que la papa esté blanda. Agregue el pollo asado, la leche, y los fideos y cocine por 10 minutos o hasta que los fideos estén blandos. Si desea, sirva con tomillo fresco.

Equivalente: 1 carne magra
1-1/2 carbohidrato

Total de carbohidratos: 20 gramos
Calorías por porción: 180

Gallinitas (Cornish) en Cidra

Para 16 porciones

Una porción: 1/2 gallina

- 8 gallinitas (Cornish), cada uno 1-1/2 to 2 libras
- 1 hoja de laurel, por cada gallinita
- 1 diente de ajo, por cada gallinita
- 1/3 taza aceite de oliva
- 1 cucharadita de tomillo, seco
- 1 cucharadita de salvia, seca
- 1/2 cucharadita de pimienta, fresca y molida
- 3 cucharadas de maizena
- 1 taza de cidra de manzana
- 1 manzana, en rebanadas, sin pelar, para adornar



Saque las menudencias de las gallinitas y enjuague las gallinitas en agua fría y sequelas con papel. Coloque una hoja de laurel y un diente de ajo, cortados por mitad, en la cavidad de las gallinitas. Untelas con aceite de oliva. Mezcle el tomillo, la salvia y la pimienta. Delicadamente afloje la piel de las gallinitas. Unte la mezcla de hierbas debajo de la piel y dentro de las cavidades. Cierre las cavidades asegurandolas con palillos de dientes. Coloque las gallinas, pechuga asia arriba, en una o dos cacerolas para hornear donde se puedan acomodar las gallinitas. Ponga suficiente agua para cubrir el fondo de la cacerola, como 1/8 pulgada de agua. Cocine sin tapar en el horno a 325° por 40-45 minutos.

Mientras tanto, mezcle la maizena y la cidra. Usando guantes y una geringa para sacar grasa, cuidadosamente agregue unas cucharadas de los acientos de la cacerola a la mezcla de maizena y cidra. Ponga la mezcla de maizena y cidra sobre las gallinitas y déjelas cocinar en el horno a 325° por 45 minutos. Cuando las piernas de las gallinitas estén flojas y se despeguen del cuerpo es que ya están listas. Al servirse se adornan con rebanadas de manzana.

Equivalente: 4 carnes magras
1 grasa

Total de carbohidratos: 3 gramos
Calorías por porción: 245

Lasaña de Berenjena

Para: 8 porciones

- 1-3/4 tazas de cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, mediano, picados
- 1 taza (16 onzas) de tomates enteros, sin escurrir
- 1/4 taza de pasta de tomate
- 2 cucharadas de perejil, fresco y picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de albahaca, seca
- Sal al gusto y pimienta fresca, molida
- 1 berenjena grande, pelada y en rebanadas de 1/4 de pulgada
- 3 fideos de lasaña, entero (65 gramos)
- 1 taza de queso descremado, mozzarella, rallado
- 1 taza de requesón, descremada
- 4 cucharadas de queso parmesano, rallado



Cocine los fideos para lasaña de acuerdo a las instrucciones del paquete.

Rosee un sartén con aceite de cocinar. Agregue la cebolla y el ajo y cocine a fuego lento hasta que la cebolla esté suave, como 6 minutos. Agregue los tomates, la pasta de tomate, el perejil, el orégano, el albahaca, y la pimienta. Déjelo hervir y después cocínelo a fuego bajo, sin tapar, por 40-50 minutos.

Para cocinar la berenjena al vapor en una olla grande, ponga una pulgada de agua. Coloque las rebanadas de berenjena en una vaporera, tapela y cocínela al vapor hasta que la berenjena este blanda, como 5 minutos. Trate de no sobrecocinarlo.

Mezcle el queso mozzarella y el requesón en un tazón y reserve.

Rosee una olla de hornear (13" x 9") con aceite de cocinar. Divida los fideos de lasaña en dos partes y extienda la mitad sobre el fondo de la olla. Coloque la mitad de la berenjena sobre los fideos, siga con la mitad de la salsa de tomate y con la mitad de la mezcla de queso. Espolvoree con queso parmesano. Repita las capas así sucesivamente hasta que todos los ingredientes se terminen. Hornee a 350° por 30-35 minutos y sirvala caliente.

Equivalente: 2 carnes magras
1 carbohidrato

Total de carbohidratos: 14 gramos
Calorías por porción: 150

Pasta a la Florentina

Para 8 porciones

- 8 onzas de macarrón, sin cocinar
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 10 onzas de espinaca congelada, picada y descongelada
- 2-1/2 tazas de leche descremada
- 4 onzas de queso mozzarella Veggie® (queso soya con poca grasa), rallado
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite para cocinar



Precalente el horno a 350°. Cocine el macarrón de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escorra y reserve.

En una sartén que no se pegue, caliente el aceite a fuego moderado. Agregue la harina y cocínela por un minuto. Agregue la leche y dejela hervir sin dejar de menear hasta que espese la crema. Reserve.

Rosee una cacerola de horno (13" x 9") con aceite para cocinar. En un tazón grande mezcle la crema de leche, el macarrón ya cocido, la espinaca, 2 onzas de queso, la sal y la pimienta. Vacíe la mezcla en la cacerola. Extienda bien y agregue el queso restante. Cocine en el horno por 20-25 minutos o hasta que el queso se derrite. Sírvala caliente.

Equivalente: 2 carbohidratos
1/2 carne magra
1 grasa

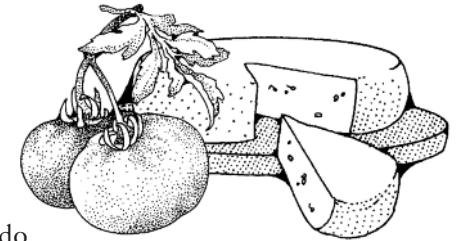
Total de carbohidratos: 28 gramos
Calorías por porción: 220

Tacos

Para 12 tacos

Una porción: 1 taco

- 12 onzas de carne de hamburguesa de soya, congelada
- 2 latas de tomates (Mexican Festival) cortados en cubitos con jugo de lima y cilantro
- 4 onzas de queso Mexicano ligero, rallado
- 2 tazas de lechuga, rebanada
- 12 tacos de maíz blanco



En una sartén ponga los tomates; agregue la carne de soya. Caliente a fuego moderado hasta que la mezcla esté caliente. Rellene los tacos con la mezcla de soya y ponga 2 cucharadas de queso rallado y lechuga rebanada en cada taco. Puede servirlos con salsa.

Equivalente: 1 carne magra
1 carbohidrato
1 grasa

Total de carbohidratos: 11 gramos
Calorías por porción: 150

Cacerola de Brócoli Con Pavo

Para 4 porciones

Una porción: 1/4 de la receta

3/4 libra de pechuga de pavo, sin piel,
cocido y desmenuado
8-10 onzas de brócoli, cortado en trozos
1/4 taza de cebolla, picada
1 lata (4 onzas) de champiñones, rebanados y escurridos
1 lata de crema de champiñones, grasa reducida,
sin diluir
4 cucharadas de mayonesa descremada
1 taza de queso cheddar, con poca grasa, rallado
1/2 cucharadita de pimienta
2 cucharadas de salsa soya
1 cucharada de jugo de limón
Aceite para cocinar
Sal al gusto



Precaliente el horno a 350°. Rocée una cacerola para horno de 2 cuartos de galón con el aceite para cocinar. En un tazón grande mezcle todos los ingredientes, menos el queso. Vierta la mezcla en la cacerola para horno y extienda bien. Cúbrela con el queso cheddar y cocínela en el horno por 20-30 minutos y sirvala.

Equivalente: 1 carbohidrato
4 carnes magras

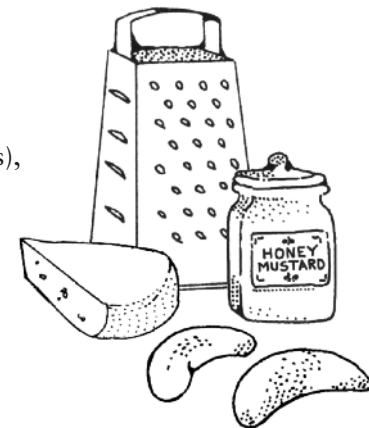
Total de carbohidratos: 12 gramos
Calorías por porción: 248

Empanada de Pavo

Para 8 porciones

Una porción = 1 empanada

Aceite por cocinar
1 rollo (11.3 onzas) de panecillos (dinner rolls),
congelados, con poca grasa
2 cucharadas de mostaza de miel
3 onzas de pechuga de pavo, para sandwich,
en rebanada muy delgados
2 onzas de queso, con poca grasa, rallado
3/4 taza de brócoli de paquete, rebanado
1 clara de huevo, batida
Sal y pimienta al gusto



Precaliente el horno a 425°. Rocée una charola de horno con aceite para cocinar. Separe los panecillos y colóquelos en una superficie ligeramente espolvoreada con harina. Con un rodillo ligeramente enharinado, extienda cada panecillo en un círculo de 3-1/2 pulgadas. Unte la mostaza de miel sobre los círculos, ponga encima el pavo, el queso y el brócoli rebanado. Agregue la sal y la pimienta. Unte los lados de los círculos con la clara de huevo batido. Doble un lado del círculo sobre el otro lado formando un medio círculo. Apriete los lados firmemente con los dedos. Presione las orillas con los dientes de un tenedor para terminar de sellar.

Ponga en una charola para horno y unte las empanadas con la clara de huevo. Cocine en el horno por unos 15 minutos o hasta que estén doradas. Déjelas enfriar por 5 minutos antes de servir. Sirvalas calientes o al tiempo con mostaza para sumergir, si se desea.

Equivalente: 1 carbohidrato
1 carne magra

Total de carbohidratos: 19 gramos
Calorías por porción: 140

Budín de Arándano Con Chocolate

Para 12 porciones

- 1 sobre para preparar budín estilo flan (Bird's Imported English Dessert Mix for Custard Style Pudding)
- 6 paquetes de dulcificante artificial Splenda®
- 2 tazas de leche descremada
- 3/4 taza de crema agria, descremada
- 1 lata (16 onzas) de salsa de arándano y frambuesa
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 pastel (poundcake) congelado de 10-3/4 onzas, desengendada y cortado en cubos de 1/2 pulgada
- 2 onzas de chocolate de leche, en trozos
- 2 cucharadas de crema Cool-Whip®, descremada
- Un tazón de vidrio de 2 cuartos de galón, con los lados iguales, preferiblemente una budinera



En una cacerola mediana, bata el contenido del sobre y el dulcificante artificial hasta que esté mezclados. Agregue la leche gradualmente sin dejar de batir hasta que esté cremoso. Cocínelo a fuego moderado, batiendo ocasionalmente, hasta que la mezcla levante un hervor. Sáquela del fuego e incorpore la crema agria.

Para Prepararlo: En un tazón mediano vierta la salsa de arándano y frambuesa. Incorpore el jugo de naranja. Extienda 1/2 taza de la salsa en el fondo del tazón de vidrio de 2 cuartos de galón o budinera. Sobre esta salsa ponga la mitad de los cubos de pan, 3/4 de la crema budín y 1/3 parte del chocolate en trozos. Repita las capas empezando con 3/4 de taza de salsa, el resto del pan, el resto de la crema budín y 1/3 parte del chocolate en trozos. Encima ponga el resto de la salsa y espolvoree con el resto del chocolate. Cúbra con papel celofán y póngalo a refrigerar por lo menos 2 horas o hasta 24 horas. Para servirlo, coloque unas cucharadas de crema Cool Whip® en el centro del budín.

Equivalente: 2 carbohidratos
1 grasa

Total de carbohidratos: 35 gramos
Calorías por porción: 225

Helado Supremo de Calabaza

Para 16 porciones

Una porción: 1/3 taza y 1 galleta de jengibre

- 1 cuarto de galón de helado de vainilla sin azúcar
- 1-1/2 tazas de calabaza enlatada
- 1 cucharada de especia de calabaza (o 1 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de pimentón y 1/2 cucharadita de jengibre)
- 16 galletas de jengibre



Deje que el helado se ablande por 10 minutos. Mezcle bien la calabaza y las especias. Viértalo en 16 moldes o copas de budín. Cúbralos bien con papel celofán. Congele. Déje descongelar al tiempo, por 10 minutos antes de servir. Sirva con una galleta de jengibre.

Equivalente: 1 carbohidrato

Total de carbohidratos: 16 gramos
Calorías por porción: 80

Arbolito de Navidad de Rollitos de Canela

Para 12 rollitos

Una porción: 1 rollito

1 lata (8 onzas) de panecillos (crescent rolls) refrigerados,
grasa reducida

1 cucharada de mantequilla o margarina, blanda

2 cucharadas de azucar

1 cucharadita de canela

1/4 taza de cerezas maraschino, rojas y verdes,
enjuagadas y picadas

4 paquetes de dulcificante artificial Splenda®

2 cucharaditas de leche



Pre caliente el horno a 375°. Desenrolle el rollo de panecitos refrigerados en una tabla de cortar de 13" x 9"; sin separarlos. Usando un rodillo extienda la masa de los panecillos cerrando todas las perforaciones. Unte 1 cucharada de mantequilla sobre la masa, uniformemente. Combine el azucar y la canela y espolvoree sobre la masa, uniformemente. Espolvoree también las cerezas sobre la masa, uniformemente. Empezando por el lado mas corto, enrolle la masa extendida formando un rollo de 9" de largo. Corte el rollo en rebanadas de 3/4" haciendo 12 rebanadas. Coloque las rebanadas, por el lado donde se han cortado, sobre una charola o lata para hornear de 15" formando un árbol. Empiece 2" de la orilla de la charola o lata para hornear colocando 1 rebanada para la de arriba. Arregle 2 rebanadas debajo juntas. Continúe arreglando una ilera de 3 rebanadas; después otra ilera de 4 rebanadas. Utilice las 2 rebanadas restantes para el tronco; centrándolas debajo de la última ilera. Cocínelas en el horno por 20-25 minutos o hasta que estén doradas. Para el betún o glaseado, mezcle el dulcificante artificial y la leche hasta que esté cremoso. Rocelo sobre los rollos calientes.

Equivalente: 1 carbohidrato
1/2 grasa

Total de carbohidratos: 11 gramos
Calorías por porción: 90